

Kies voor extra eiwit en energie

Tips en adviezen voor de juiste voedingskeuze

Inhoud

Inleiding	4
Ondervoed of niet? Let op uw gewicht.	4
Energie	5
Eiwit	5
Wat heeft u dagelijks nodig?	5
Hoeveel eiwit heeft u dagelijks nodig?	6
Vettere voedingsmiddelen	6
Deze adviezen kunnen u helpen om méér te gaan eten	7
Leefadviezen	8
Praktische tips	8
Tussendoortjes	8
Broodmaaltijden	8
Dranken	9
Warme maaltijd	10
Voorgerecht	10
Aardappelen	10
Groente	10
Vlees	10
Jus en saus	11
Nagerecht	11
Eiwit- en energierijke producten	12
Energierijke voedingsmiddelen	12
Room	12
Suiker, honing en voedingssuikers	12
Dieetvoeding voor medisch gebruik	13
Bewegen is belangrijk!	13
Hoe lang is extra voeding nodig?	13

Verblijft u in het ziekenhuis	14
Voor wie meer wil weten	14
Overige informatie:	15

Deze brochure is bedoeld voor mensen die (tijdelijk) extra energie en/of eiwitten nodig hebben. Dit kan zijn vanwege ziekte, ongewenst gewichtsverlies, een operatie, wonden, een behandeling en de bijwerkingen hiervan, gebrek aan eetlust of een combinatie van oorzaken.

Tijdens ziekte verbruikt het lichaam meer essentiële (=belangrijke) voedingsstoffen en energie in vergelijking tot periodes dat het lichaam niet ziek is. Daar komt bij dat de ziekte het eetpatroon kan verstoren. Gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijnklachten, smaakverlies, vermoeidheid, benauwdheid, emoties en minder maaltijden rondom onderzoeken zijn extra redenen om minder te eten. Na onder andere een operatie, langdurig braken, diarree of bij wondgenezing is de voedingsbehoefte van uw lichaam groter. Daarom is de kans op ongewenst gewichtsverlies, maar ook het gebruik van een onvolwaardige voeding tijdens ziekte groot. Het lichaam heeft een kleine reserve aan essentiële voedingsstoffen, dit is snel opgebruikt.

Gewichtsverlies of een te laag gewicht kan uw conditie verslechteren. Dit is tijdens ziekte en een behandelperiode niet wenselijk. Bij gezonde mensen bestaat gewichtsverlies als gevolg van onvoldoende eten vooral uit verlies van vetmassa. Bij ziekte verandert de stofwisseling echter en bestaat het verlies uit gelijke delen vet en vetvrije massa, zoals spieren en organen. Voor zieke mensen betekent een kilo gewichtsverlies een verlies van een halve kilo aan spieren. Ook iemand met een relatief hoog lichaamsgewicht kan daardoor in een slechte voedingstoestand verkeren. Mensen met overgewicht hebben namelijk wel meer vetweefsel maar niet veel meer spierweefsel dan slanke mensen.

Ondervoed of niet? Let op uw gewicht.

Niet alleen het gewicht is een maat voor de voedingstoestand. Ook het gewichtsverloop en de samenstelling van het lichaam zijn van belang. Vuistregels die gebruikt worden:

- Ongewenst gewichtsverlies, meer dan 5% in één maand of meer dan 10% in het afgelopen half jaar.
- Lage BMI (Body Mass Index), dit is de verhouding van uw lichaamslengte ten opzichte van uw lichaamsgewicht. De waarde geeft aan of u een gezond gewicht heeft. Uw BMI is te laag als deze ≤ 18.5 (18 – 65 jaar) of ≤ 20 (vanaf 65 jaar) of ≤ 21 (bij COPD). U kunt ook uw BMI berekenen op www.voedingscentrum.nl

Indien u veel vocht vasthoudt dan moet uw gewicht hiervoor aangepast worden.

Bij opname in het ziekenhuis of bij bezoek op de poliklinieken van het ziekenhuis kunt u gescreend worden op (risico op) ondervoeding door de polikliniekassistent, verpleegkundige, arts of diëtist. Bij alle behandelingen is goede voeding van belang. Begin hier dus zo mogelijk al voor de start van een behandeling mee. Indien u een goede voedingstoestand heeft, kunt u een behandeling doorgaans beter aan. De complicaties van een behandeling duren korter en zijn vaak minder heftig.

Energie

Om zwaarder te worden of om op gewicht te blijven is het nodig dat u meer energie (calorieën) binnen krijgt. Het gaat hierbij om extra energie geleverd door eiwitten, vetten en koolhydraten, maar ook om een goed samengestelde voeding.

Eiwit

Bij ziekte kan de eiwitbehoefte tijdelijk verhoogd zijn. Het lichaam heeft extra eiwit nodig voor herstel van beschadigd weefsel (bijvoorbeeld bij grote operatiewonden en doorligwonden), compensatie van eiwitverliezen (zoals bij brandwonden en groot bloedverlies) en voor eventuele gewichtstoename (toename van spierweefsel). Eiwit is de bouwsteen voor alle lichaamscellen en dus ook van de spieren en organen, het zenuwstelsel, de botten en het bloed. Vooral in de groei wordt veel weefsel opgebouwd en heeft het lichaam een hoge eiwitbehoefte. Maar ook na de groei zijn eiwitten nodig. Door natuurlijke slijtage blijft vervanging en opbouw van weefsel nodig. Eiwit is dus een belangrijke voedingsstof om de beschadigde weefsels weer op te kunnen bouwen en is daarmee essentieel bij ziekte, wondgenezing en herstel.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Een goed samengestelde voeding is van belang. U krijgt daarmee alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen die uw lichaam nodig heeft.

Een gezonde voeding bij ziekte moet minimaal per dag de volgende hoeveelheden voedingsmiddelen bevatten:

- ten minste 4 sneden (volkoren)brood, of een vervanging in de vorm van (volkoren)pap, (volkoren)beschuit of (volkoren)knäckebröd
- (dieet)margarine of roomboter om het brood te besmeren
- 4 eiwitrijke broodbeleggingen: kaas, vleeswaren, (vette) vis, ei of pindakaas
- 3 bekertjes/schaaltjes melk en melkproducten
- 2 porties fruit of glazen vruchtensap
- 100 gram vlees, (vette) vis (bij voorkeur twee keer per week, waarvan minimaal één keer per week vette vis), kip of vegetarische vervanging
- tenminste 3 aardappelen of 3 opscheplepels rijst, mie of pasta

- 3-4 groentelepels groente (150-200 gram)
- olie, (dieet)margarine of (dieet) bak en braadvet voor bereiding van warme maaltijd
- voldoende drinkvocht, minimaal 1,5 liter per dag, voor mensen ouder dan 65 minimaal 1,7 liter per dag

Hoeveel eiwit heeft u dagelijks nodig?

Bovenstaande voeding bevat ongeveer 75 gram eiwit. Indien de behoefte aan eiwit verhoogd is in verband met herstel, is dit mogelijk niet voldoende. Het is dan nodig de voeding met extra eiwit aan te vullen. Het advies is om 1,2-1,5 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht te gebruiken. Bij een BMI boven de 27 wordt voor de berekening van de dagelijkse hoeveelheid eiwit een lager lichaamsgewicht aangehouden.

Welke voedingsmiddelen leveren vooral eiwit?

- vlees, kip, kalkoen, wild, vis, schaal- en schelpdieren
- vegetarische vleesvervangers
- kaas, vleeswaren, ei
- melk en melkproducten, sojamelkproducten
- peulvruchten, tofu, tahoe, tempeh
- noten, pinda's, pindakaas, notenpasta

Onderstaande producten bevatten gemiddeld 5 gram eiwit:

- 2 sneetjes brood, onbelegd
- 1 portie hartig broodbeleg bijvoorbeeld kaas, vleeswaren, pindakaas of een ei
- 1 beker/schaaltje melk en melkproducten (een schaal- (magere) kwark levert al gauw 10-15 gram eiwit)
- 25 gram onbereid vlees, vis, kip of vegetarische vervanging bij de warme maaltijd
- een klein handje (20 gram) noten of pinda's

Er zijn daarnaast verschillende mogelijkheden om uw dagelijkse voeding wat uit te breiden. U vindt verderop in deze brochure tips en ideeën om de tussendoortjes, broodmaaltijden, dranken of warme maaltijd méér energie en eiwit te geven.

Vetere voedingsmiddelen

In deze brochure staan zowel volvette producten genoemd als magere/halfvolle producten. Als u rekening wilt houden met preventie van hart- en vaatziekten is het raadzaam gebruik te maken van producten die weinig verzadigd vet bevatten. Vaak gaat de voorkeur daarom uit naar (dieet)margarine of olie in plaats van roomboter en naar magere en halfvolle

melkproducten, minder vette kaas (20+/30+), magere vleeswaren en mager vlees.

Het kan echter nodig zijn gedurende de periode van herstel (meestal enkele weken tot maximaal twee tot drie maanden) toch te kiezen voor wat vettere producten. Overleg dit eventueel met uw diëtist.

Als u merkt dat vette gerechten of toevoegingen u tegenstaan of als u merkt dat u door deze producten minder gaat eten vanwege de langere verzadigingswaarde, gebruik dan toch de halfvolle of magere varianten. Kies eventueel ook voor een bereidingswijze met minder vet.

Deze adviezen kunnen u helpen om méér te gaan eten

- Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden, dus neem zes tot acht keer per dag een kleine maaltijd. Verdeel de maaltijden over de dag.
- Vermijd te grote porties. Een vol bord kan de eetlust op slag doen verdwijnen.
- Zorg voor variatie: wissel koude en warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Fris-zure producten kunnen de eetlust mogelijk bevorderen. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of tomatensap, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Ook een klein kopje bouillon is gunstig voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.
- Neem liever niet te vaak voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven en weinig calorieën leveren zoals rauwkost. Gebruik liever gekookte groente. Vervang fruit eventueel door een glas vruchtensap.
- Neem het nagerecht een half uur tot een uur na de warme maaltijd.

Leefadviezen

- Zorg dat u voldoende nachtrust krijgt. Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kunt u even rusten voor de maaltijd.
- Beweeg (naar kunnen) elke dag voldoende, bij voorkeur in de buitenlucht.
- Overheersende etensgeuren, zoals de geur van spruitjes, kool en uien kunnen de eetlust bederven. Zorg voor goede ventilatie in de keuken.
- Maak van het eten een gezellig moment, bijvoorbeeld door de tafel aantrekkelijk te dekken en het eten smakelijk op te dienen. Probeer van uw eten te genieten.
- Neem rustig de tijd om te eten en kauw goed.
- Probeer telkens iets méér te eten, maar forceer het niet.
- Zorg voor een goede voorraad boodschappen in huis. Zo is er altijd iets te eten, ook voor tussendoor.
- Kook eventueel een dubbele portie en bewaar dit voor de volgende dag of vries het in.

Praktische tips

Tussendoortjes

Door het gebruik van tussendoortjes (eten en drinken tussen de hoofdmaaltijden door) heeft u meer mogelijkheden om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen dan dat u alleen drie hoofdmaaltijden eet.

Voorbeelden van tussendoortjes:

- beschuit, cracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met smeersel en beleg of maak een tosti
- plak ontbijtkoek, snee suikerbrood of krentenbol met (dieet)margarine of roomboter
- tussendoorbiscuits zoals: Evergreen, Sultana, mueslireep of andere koekjes
- schaalpje pap, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark of ander kant en klaar nagerecht
- schaalpje yoghurt of melk met cornflakes of muesli;
- glas (karne)melk, chocolademelk of warme melk met oploskoffie
- glas drinkontbijt
- milkshake (eventueel zelfgemaakt), kant en klare melkdrank (zoals Yoghi of Fristi) of een schaalpje ijs
- kopje (instant)soep met stukjes vlees, vis, ei of kaas
- rolletjes vleeswaren, blokjes kaas, stukjes worst of gehaktballetjes
- handje noten, studentenhaver
- kant en klare salade, bijvoorbeeld huzarensalade

Broodmaaltijden

- besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine of roomboter. Neem liever geen halvarine, dit levert ongeveer de helft minder energie
- beleg het brood royaal of beleg het brood dubbel
- maak uw boterham zo lekker, dat u er nog wel een lust. Geroosterd brood, een vers broodje of bolletje, beschuit of knäckebröd zijn ook een goede keus
- neem in plaats van gewoon brood eens een sneetje rozijnenbrood, pannenkoek of maak een wentelteefje of een tosti
- een bord pap, kwark of yoghurt met muesli, cornflakes of andere ontbijtgranen en eventueel suiker is ook een goed alternatief voor brood. Voeg aan warme pap een scheutje vloeibare margarine of olie toe

Probeer als eiwitrijk beleg eens:

- kaas, eventueel met plakjes banaan
- kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti
- een buitenlandse kaassoort
- smeerkaas, zuivelspread of kaasspread met rookvlees of ham
- Hüttenkäse of kwark met jam
- vleeswaren
- rosbief met piccalilly
- pindakaas
- gekookt ei, roerei of gebakken ei met spek
- warme ragout, een hamburger, kroket of knakworstje
- gebakken vis, haring, gerookte zalm of vis uit blik (sardientjes, tonijn, zalm)
- eier-, kipkerrie-, krab- of zalmsalade

Heeft u liever zoet beleg op brood, probeer dan daarnaast een plakje kaas of vleeswaren uit het vuistje te eten.

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1,5 liter per dag. Dit komt overeen met 10-12 kopjes/glazen op een dag. Mensen boven de 65 jaar hebben meer nodig, minimaal 1,7 liter per dag. Dit komt overeen met 12-14 kopjes/glazen. Kies zoveel mogelijk dranken die ook energie, eiwit, vet of suikers leveren:

- melk en andere melkproducten
- vruchtensap, dubbeldrank, frisdrank, limonade(siroop) of drinkontbijt
- gebonden soep
- thee of koffie met suiker en/of (koffie)melk

Bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdrank geven een vol gevoel maar leveren geen energie en voedingsstoffen.

Warme maaltijd

Als afwisseling op de warme maaltijd kunt u ook eens een maaltijdsoep of een maaltijdsalade eten. Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken dan kan een kant en klare (gekoelde-, of diepvries)maaltijd uitkomst bieden. In veel gemeenten zijn er ook mogelijkheden voor maaltijdservices aan huis, hierbij worden vriesverse maaltijden thuis bezorgd.

Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, kaas, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas vruchtensap of groentesap en een beker melk of een schaalte melknagerecht kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

Voorgerecht

Er zijn voorgerechten die de eetlust kunnen opwekken:

- halve portie fruit, zoals meloen met rauwe ham
- een klein kopje geurige bouillon

Gebruik het voorgerecht een half uurtje van tevoren.

Aardappelen

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook gebruiken:

- gebakken aardappelen of patates frites met mayonaise
- aardappelpuree of stampot
- gekookte rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten

Roer een lepel olie, (dieet)margarine of roomboter door bijvoorbeeld stampot, aardappelpuree, gebakken aardappelen of groenten.

Groente

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente. Gekookte groente kunt u serveren met:

- een extra klontje (dieet)margarine of roomboter
- een sausje van (dieet)margarine of roomboter en bloem of maïzena met melk of bouillon
- geraspte kaas en fijngesneden ham (lekker bij witlof, prei, andijvie en bloemkool)
- een kant en klaar groentesausje

Vlees

Gebruik bij voorkeur ieder dag vlees of een vleesvervanging. Een geschikte vervanging voor vlees kan zijn:

- (vette) vis: gebakken, gestoofd, gekookt, gegrild of als ragout. Probeer

minimaal twee keer per week vis te eten, waarvan ten minste één keer per week vette vis, zoals zalm, haring, makreel of paling

- koude vleeswaren: bij de warme maaltijd
- eieren: gebakken, gekookt, als roerei of omelet
- kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus
- kant en klare vegetarische vervangers, zoals producten van Vales, Tivall en Quorn
- sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragout (te koop in reformzaken)
- tahoe of tempé
- noten: te verwerken als gehakt of in een maaltijdsalade of als tussendoortje
- peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente

Jus en saus

De jus kunt u binden tot een sausje met bloem of maïzena. Voeg naar uw eigen smaak zout, peper, kruiden en andere smaakmakers zoals een uitje, champignons, tomatenketchup of room toe. Ook kunt u bij de warme maaltijd een (kant en klare) saus gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan mayonaise, cocktailsaus of pindasaus.

Nagerecht

Varieer en combineer eens verschillende soorten nagerechten bijvoorbeeld:

- fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, kwark of pap
- verschillende soorten vla, vla met yoghurt of kwark, een pudding, ijs of een ander kant en klaar nagerecht
- maak iets bijzonders van het nagerecht, bijvoorbeeld door te garneren met wafels, lange vingers, puddingsaus, advocaat, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken
- gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje

Eiwit- en energierijke producten

In de supermarkt kunt u ook speciale eiwit- en energierijke producten kopen. Enkele voorbeelden zijn:

- Bouwsteentje. Dit is een klein eiwitrijk gebakje. Het is in 4 smaken als diepvriesproduct te koop bij de Jumbo en C1000.
- Easy to eat. Dit is een eiwitrijke mousse. Het is in twee smaken als diepvriesproduct te koop bij de Jumbo en C1000.
- Melkunie Breaker High Protein. Dit is een eiwitverrijkte yoghurt in een knijpverpakking.
- Melkunie Milkshake en ALDI milkshake. Deze milkshakes bevatten eveneens extra eiwit.
- Eiwitrijke repen of maaltijdrepen. Deze repen zijn verkrijgbaar als maaltijdvervangers voor mensen die willen afvallen. Echter, deze repen bevatten een aanzienlijke hoeveelheid eiwitten. In uw geval kunnen deze repen daarom ook als aanvulling op uw huidige voeding worden gebruikt. Er zijn veel verschillende merken en smaken te koop in de supermarkten, bij drogisterijen of via webwinkels.

Lees het etiket om te zien of het product eiwitrijk is. Let hierbij op dat de hoeveelheid eiwit per portie bij voorkeur meer dan 8 gram is.

Energierijke voedingsmiddelen

Eet u voldoende eiwit, maar verliest u ongewenst gewicht, dan kunt u onderstaande tips toepassen. Overleg dit met uw diëtist.

Room

Ongeklopte slagroom of koffieroom of soja-cuisine kunt u verwerken in:

- koffie, melk, chocolademelk, karnemelk
- vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake
- gebonden soep, saus, groente, aardappelpuree.

Ongeklopte slagroom geeft minder snel een vol gevoel zodat u er meer van kunt eten dan van geklopte slagroom. Soja-cuisine bevat hoofdzakelijk het goede onverzadigde vet en kan daardoor een betere keus zijn, hoewel het minder energie levert dan slagroom.

Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kunt u in allerlei gerechten doen. Denk aan thee, koffie, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake. Als u niet houdt van de zoete smaak van suiker of honing is er een ander soort suiker dat geschikt is. Het gaat hierbij om speciale voedingssuikers die net zoveel calorieën leveren als gewone suiker. Ze zijn echter minder zoet van smaak, waardoor u er méér van kunt nemen dan van gewone suiker. Als u toch al gewend bent om suiker te

gebruiken, kunt u deze voedingssuiker extra toevoegen. U kunt per kopje of beker twee tot drie schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt.

Voedingssuikers, (bijvoorbeeld Fantomalt[®] en Resource[®] Dextrine Maltose) zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist, thuiszorgwinkel of apotheek.

Dieetvoeding voor medisch gebruik

Lukt het u niet een voeding volgens de eerder gegeven adviezen te gebruiken, dan zal uw voeding onvoldoende eiwit en/of energie bevatten. Dieetvoeding voor medisch gebruik kan in dat geval een oplossing bieden.

Deze speciale dieetvoedingen leveren energie, eiwit en andere voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op uw voeding of deze zelfs vervangen. Er zijn producten in poedervorm die u kunt verwerken in diverse gerechten en dranken. Daarnaast bestaan er kant en klare drinkvoedingen. De producten zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel, apotheek of via een bedrijf dat hierin gespecialiseerd is (facilitair bedrijf).

Uw diëtist zal u deze producten indien nodig adviseren en bepalen welke voeding voor u het meest geschikt is. De zorgverzekeraar vergoedt dieetpreparaten op bepaalde voorwaarden op aanvraag van uw arts of diëtist.

De website www.geldersevallei.nl/gevoed-met-kennis is ontwikkeld door Ziekenhuis Gelderse Vallei en bevat informatie over onder andere ondervoeding. Hierop zijn ook recepten te vinden met dieetvoedingen.

Bewegen is belangrijk!

Voor het opbouwen van spieren heeft u voldoende eiwitten in de voeding nodig. Daarnaast is het erg belangrijk om voldoende te bewegen, mits dit is toegestaan voor u. U kunt pas spiermassa gaan opbouwen als u die spieren traint. U hoeft daarbij niet aan een zwaar trainingsprogramma te denken. U kunt al een goed resultaat bereiken als u elke dag een paar keer een stukje gaat wandelen en vaker de trap neemt in plaats van de lift. Begin met een paar minuten en probeer dit elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de hele dag en voor een goede afstemming tussen inspanning en rust. Om uw conditie te verbeteren is de combinatie van voeding en beweging de beste manier.

Voor begeleiding op het gebied van beweging kunt u contact opnemen met een fysiotherapeut of een gespecialiseerde sportschool.

Hoe lang is extra voeding nodig?

Na het ziek zijn moet u herstellen en heeft u nog extra voedingsstoffen nodig. Een goede controle om te zien of u, ondanks uw ziekte en herstel, voldoende energie uit uw voeding haalt is uw gewicht. Weeg bij voorkeur eenmaal per week op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal. Wanneer uw gewicht

gelijk blijft of zelfs stijgt is de gebruikte hoeveelheid energie voldoende. Daalt uw gewicht dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt (nog) niet voldoende.

Vaker dan één keer per week wegen heeft meestal geen zin, omdat u dan alleen het verschil in vocht meet, tenzij anders geadviseerd door uw medisch specialist. Als uw gewicht onbedoeld achteruit gaat is het belangrijk om dit te bespreken met uw diëtist, specialist of huisarts. Vraag zo nodig een verwijzing voor de diëtist.

Bedenk dat aankomen in gewicht enige tijd kan duren.

Een gewichtstoename van één kilo in een periode van drie tot vier weken is al een goed resultaat.

Zodra u weer een goed gewicht heeft bereikt, u herstelt bent van ziekte en/of uw activiteitenpatroon weer normaal is, is het meestal niet meer nodig om gebruik te blijven maken van extra energie- en/of eiwitrijke voedingsmiddelen. U kunt dan weer overschakelen naar uw normale eetpatroon. Zie voor de richtlijnen goede voeding de website van het voedingscentrum www.voedingscentrum.nl

Verblijft u in het ziekenhuis

Als u een verhoogd risico op ondervoeding heeft krijgt u naast de menukaart een inlegvel met daarop eiwitrijke tussendoortjes. Geadviseerd wordt om naast uw huidige voeding drie keer per dag een tussendoortje te bestellen. De verpleegkundige of zorgassistent houdt regelmatig bij op een voedingslijst wat u eet en drinkt. Ook wordt de diëtist op de hoogte gebracht van uw verhoogde risico op ondervoeding. De diëtist beoordeelt via de voedingslijsten of u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt en komt zo nodig bij u langs.

Voor wie meer wil weten

Als u onvoldoende kunt eten, met de adviezen uit de brochure, toch ongewenst afvalt of vragen heeft over uw voeding / dieet, dan kunt u contact opnemen met de diëtist.

De diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei zijn gespecialiseerd en houden voor bepaalde patiëntengroepen specifieke spreekuren. Als u poliklinisch in behandeling bent in Ziekenhuis Gelderse Vallei, dan kunt u alleen bij een specifieke verwijzing van een specialist de diëtisten in het ziekenhuis bezoeken.

Voor alle andere voedings- en dieetadviezen kunt u terecht bij één van de zelfstandig gevestigde diëtisten in de regio. U kunt hier zelf een afspraak

maken. Als u een verwijfsbrief heeft ontvangen, neemt u die dan mee bij de eerste afspraak. Indien dit niet het geval is vraag dan een verwijzing aan bij uw huisarts. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling Diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl

Woont u in of bij een woonzorgcentrum, dan kunt u ook informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

Vindt de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, maar vragen u bij voorkeur te bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen twee werkdagen te beantwoorden.

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Overige informatie:

- www.voedingscentrum.nl
- www.geldersevallei.nl
- www.nvdietist.nl