

Waarom moet ik goed eten als ik ziek ben?

Waarom is goede voeding belangrijk?

Voeding is van invloed op uw herstel en daarom is het belangrijk om tijdens uw verblijf in het ziekenhuis voldoende te eten en te drinken.

Risico op ondervoeding

Ondervoeding door ziekte in het ziekenhuis is een veel voorkomend probleem. Dit komt omdat in een periode van ziekte of na een operatie uw eiwitbehoefte hoger is. U kunt ondervoeding door ziekte eenvoudig herkennen door na te gaan of u afgevallen bent. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken door ziekte. Het gevolg is dat uw herstel minder snel gaat en de reactie op uw behandeling niet optimaal is. Ook heeft u meer kans op decubitus ("doorlig") plekken. Daarom moet ondervoeding door ziekte zo snel mogelijk behandeld worden.

Voeding bij ziekte

Uit bovenstaande blijkt dus dat het belangrijk is dat u voldoende eet en drinkt. Het gaat er vooral om dat u voldoende eiwitten binnen krijgt. Hiernaast is het ook belangrijk om voldoende groente, fruit, vette vis en gezonde vetten te gebruiken: deze zijn ook van invloed op uw herstel.

Als u misselijk bent en weinig eetlust heeft is het moeilijk om genoeg te eten. Verdeel de maaltijden goed over de dag. Neem drie hoofdmaaltijden en twee tot drie keer een tussendoortje. Als u bij de arts of verpleging aangeeft dat u minder zin in eten heeft kunt u via de foodmedewerker (=voedingsassistent) tussendoortjes met extra eiwitten krijgen. Gebruik twee of drie tussendoortjes per dag: in de loop van de ochtend, in de loop van de middag en in de loop van de avond. Valt u toch af, of heeft u vragen over voeding bij ziekte en herstel, dan kan uw arts de diëtist in consult vragen.

Wat kunt u thuis doen?

Weeg u één keer per week. Als u onbedoeld afvalt* neem dan contact op met uw huisarts of specialist. Verder is het verstandig om net zoals in het ziekenhuis de maaltijden goed over de dag te verspreiden.

Praktische tips:

- probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten of te drinken
- smeer extra margarine/boter op uw brood (geen halvarine)
- gebruik extra kaas- en/of vleesbeleg
- gebruik bij voorkeur 3 maal per dag een melkproducten (liever geen magere)
- als vlees tegenstaat neem dan een vleesvervanging of extra vleeswaren
- neem ook eens een blokje kaas/worst of een handje nootjes/pinda's uit het vuistje

* meer dan 3 kilo gewichtsverlies per maand of meer dan 6 kilo per half jaar.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen: man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht	1½-2	1½-2	1½-2

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

Meer informatie

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.