

Voedingsadviezen na opname ziekenhuis

Bij ziekte en herstel (bijvoorbeeld na een operatie) verbruikt het lichaam meer energie (= calorieën) en eiwit (=bouwstof voor onder andere de spieren) dan normaal. Eiwit komt veel voor in: vlees, vis, kip, kaas, ei, (soja-)melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten. Door bijvoorbeeld verminderde eetlust, misselijkheid, emoties en benauwdheid is eten vaak moeilijk, waardoor de inname aan voedingsstoffen minder kan worden. Als u onbedoeld gewicht verliest, verliest u geen vetreserves maar spiermassa. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft nadelige gevolgen voor uw conditie.

Wanneer u naar huis gaat is het belangrijk hier nog steeds rekening mee te houden. U zult merken dat u thuis meer doet dan in het ziekenhuis. Dit kost ook meer energie. In deze folder worden adviezen gegeven hoe u de voeding energie- en eiwitrijker kunt maken.

Tips om uw voeding meer eiwit en energie te laten bevatten

- Melkproducten en vruchtensappen* bevatten meer calorieën en voedingsstoffen dan (mineraal)water, thee, koffie en bouillon.
- Het is belangrijk om naast de drie hoofdmaaltijden minimaal drie keer iets tussendoor te nemen. Bijvoorbeeld: een extra vleesrolletje, een toastje met vis/ei, een blokje kaas, vlees- of vissalade, handje nootjes, volle zuivelproducten, beschuit/cracker/toast met vleeswaren, kaas of salade zoals eiersalade, krabsalade, tonijnsalade, vleessalade, aardappelsalade of huzarensalade.
- Kies voor dubbel beleg.
- Gebruik ruim vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers.
- Wanneer warm vlees tegenstaat, kunt u dit vervangen door: kip, vis, vleesvervanger, omelet, koud vlees zoals rollade of vleeswaren.

gebruik maken van een voedingsuiker*, zoals Fantomalt of Resource Dextrine Maltose. Deze producten zijn te koop bij de apotheek en drogist en kunnen worden toegevoegd aan dranken, vla, yoghurt, soep en dergelijke. Dit kunt u eventueel oplossen in iets (heet) water om klontering te voorkomen.

- Gebruik hiervan 10-20 schepjes per dag.
- Voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, vla, vruchtenmoes, soep en dergelijke.
- Gebruik bij de broodmaaltijd ruim (dieet-)margarine of roomboter in plaats van (dieet-)halvarine.
- Voeg bij de warme maaltijd (vloeibare) margarine of boter toe aan groente, jus of aardappelpuree.
- Doe een extra sausje over groente en/of vlees.

Alleen energieverrijkte adviezen

- Neem volle melkproducten in plaats van halfvolle/magere melkproducten.
- Gebruik eventueel extra suiker* in bijvoorbeeld thee, koffie, vla of yoghurt. Indien u dit te zoet vindt, kunt u ook

***Let op:** vruchtensappen bevatten veel suikers. Bent u bekend met diabetes dan kunnen vruchtensappen en toegevoegde suikers een snelle stijging van de bloedsuiker geven.

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Alleen eiwitverrijkte adviezen

- Als aanvulling op de normale voeding kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van een eiwitverrijkt poeder of eiwitverrijkte siroop. Vraag hier naar bij uw diëtist.

Controle gewicht en hoe lang voortzetten van het dieet

Wanneer u weer goed bent hersteld, uw streefgewicht is bereikt of het gewicht ongewenst stijgt, dan zou u het voedingspatroon zoals u voorheen gewend was weer kunnen oppakken. Raadpleeg eventueel het voedingscentrum.nl en blijf uw gewicht met regelmaat controleren door 1-2 x per week te wegen. Mocht u een andere vraag hebben met betrekking tot uw gezondheid of uw gewicht, neem dan contact op met een diëtist. Dit kan via de huisarts, een vrijgevestigde praktijk of de thuiszorg. Er zit drie uur diëtetiek in de basisverzekering.

Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op voedingscentrum.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van
8.30 – 12.30 uur.
E-mail: dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.