

Wat kunt u thuis doen?

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden door minimaal 1 x per twee weken even op de weegschaal te staan. Als uw gewicht achteruit gaat (meer dan 3 kg per maand en / of meer dan 6 kg per half jaar) is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten zoals u ook in het ziekenhuis aangeboden krijgt.

Enkele praktische tips hiervoor zijn:

- Beleg uw boterham extra dik met kaas en / of vleeswaar en besmeer het met roomboter of margarine
- Drink / eet regelmatig een portie zuivel tussendoor
- Kies voor volle melkproducten
- Varieer ook eens met milkshake of ijs
- Neem een ruime portie vlees / vis of vleesvervanger bij de maaltijd
- Neem eens als tussendoortje blokjes kaas, plakjes worst of een handje nootjes
- Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten
- Neem geen magere of lightproducten

Meer info

Diëtisten

E-mail: dietisten@stlucas.be

T 050 36

Extra voeding tijdens opname

Ondervoeding door ziekte bij opname in het ziekenhuis is een veel voorkomend probleem. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken. Ondervoeding door ziekte heeft meestal als gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is en moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden.

Omdat u door uw ziekte onbedoeld bent afgevallen en de afgelopen periode minder hebt gegeten bent u ondervoed of loopt u risico om ondervoed te raken. Dit kan invloed hebben op het verloop van ziekte en herstel.

Het is erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er met name om dat u genoeg calorieën (= energie) en eiwit binnen krijgt. Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust hebt is genoeg eten erg moeilijk. Het is daarom belangrijk om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen krijgt u 3 keer per dag een extra tussendoortje aangeboden. U heeft per dag dan in ieder geval 6 momenten waarop u iets moet eten.

7:30 uur: ontbijt

10:00 uur: tussendoortje

11:30 uur: warme maaltijd

15:00 uur: tussendoortje van middagblad
bewaard

17:30 uur: broodmaaltijd

22:00 uur: tussendoortje van avondblad
bewaard

Het is mogelijk dat u op doktersadvies al een aangepaste voeding (bijv. diabetesdieet, zoutarme voeding) volgt of bent gestart tijdens uw opname. De aangeboden tussendoortjes worden dan, door de diëtist(e) in overleg met u, daaraan aangepast.

Het assortiment* van tussendoortjes en extraatjes tijdens uw verblijf in het ziekenhuis:

- ↪ Halfvolle chocolademelk
- ↪ Flan karamel, vanille of chocola
fruityoghurt of zachte kaas met fruit
- ↪ Diverse soorten drinkvoeding
- ↪ Cake naturel
- ↪ Cake met aardbei- of abrikoosvulling
- ↪ Chocolade mignonette
- ↪ Gevulde wafel met vanillesmaak
- ↪ Grany zacht
- ↪ Lotus Madeleine;
- ↪ Chips naturel of paprika
- ↪ Vlees-, vis-, kip- en kaassalade

* in overleg met diëtist geschikt bij diabetesdieet, natriumbepakt (zoutarm) dieet of een eiwitbepakt dieet.