

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

az sint-lucas
BRUGGE

**Extra voeding
vóór, tijdens of na
opname**

(bij risico op ondervoeding)

Ondervoeding door ziekte is bij opname in het ziekenhuis een veel voorkomend probleem. Ongeveer één op drie 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. Daarom moet dit zo snel mogelijk behandeld worden.

Als 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 de ziekte en uw herstel.

Het is erg belangrijk dat u vóór, tijdens en na uw opname 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 het moeilijk om voldoende te eten. Het helpt dan om regelmatig kleine hoeveelheden te eten, verdeeld over de dag.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen, kan u drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden krijgen. U heeft per dag dan in ieder geval vijf à zes momenten waarop u iets kan eten.

7.30 uur:	ontbijt
10.00 uur:	tussendoortje
11.30 uur:	warme maaltijd
15.00 uur:	tussendoortje
17.30 uur:	broodmaaltijd
22.00 uur:	tussendoortje

Als u op doktersadvies al een aangepaste voeding volgt (bv. diabetesdieet, zoutarme voeding) of bent gestart tijdens uw opname, dan worden de aangeboden tussendoortjes daaraan aangepast. Dit gebeurt door de diëtist(e) en in samenspraak met u.

Het assortiment* van tussendoortjes en extra-tjes tijdens uw verblijf in het ziekenhuis:

- halfvolle chocolademelk
- flan karamel, vanille of chocola
- fruityoghurt of platte kaas met fruit
- diverse soorten drinkvoeding
- cake natuur
- cake met aardbei- of abrikoosvulling
- chocolade mignonette
- gevulde wafel met vanillesmaak
- Grany zacht
- Lotus Madeleine
- chips zout of paprika
- vlees-, vis-, kip- en kaassalade
- milkshake
- beschuit of boterham met kaas of vleeswaar

* in overleg met diëtist(e) geschikt bij diabetesdieet, natriumbepert (zoutarm) dieet of een eiwitbepert dieet.

Wat kan u thuis doen?

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden door minimaal éénmaal per twee weken 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 regelmatig kleine hoeveelheden te eten verdeeld over de dag, zoals u ook in het ziekenhuis aangeboden krijgt.

Enkele praktische tips:

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

Meer info

Diëtisten

E-mail: dietisten@stlucas.be

Charlotte Robyns	T 050 36 54 99
Peter Schepens	T 050 36 55 00
Bernadette Vlaemynck	T 050 36 55 01

FD-HHD-DIEET-FOLDER, EXTRA VOEDING (03/18)



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge
T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > info@stlucas.be > www.stlucas.be

 www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge  [@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)
 AZ Sint Lucas Brugge