



Ondervoeding bij ziekte tijdens opname



Bij uw opname in het ziekenhuis is naar uw voedingstoestand gekeken. U bent gemeten en gewogen. E is aan u gevraagd of bent afgevallen in het afgelopen half jaar. Ook is nagegaan of u door uw ziekte minder bent gaan eten. Hieruit is gebleken dat u risico loopt op ondervoeding.

Wat is ondervoeding?

Bij ondervoeding bent u te mager, bent u onbedoeld afgevallen en/of bent u minder gaan eten dan u gewend bent. Ook als u zwaarder bent dan u zou willen, is afvallen niet altijd de bedoeling. Juist wanneer u ziek bent, is het belangrijk alle voedingsstoffen in voldoende mate in te nemen. Uw conditie en weerstand kunnen afnemen wanneer u dat niet doet. Ook heeft u meer kans op ontstekingen en herstelt een wond langzamer. Eet u te weinig, dan spreekt uw lichaam zijn reserves aan, waardoor u kunt afvallen. U verliest eerst spiermassa maar geen lichaamsvet. Gewichtsverlies vertraagt uw herstel en kan ervoor zorgen dat een behandeling minder goed aanslaat. Het is daarom belangrijk dat uw voedingstoestand zo goed mogelijk is wanneer u ziek bent.

Behandeling van ondervoeding

Voorals u misselijk bent en/of geen trek heeft in eten, is voldoende eten erg moeilijk. Om afvallen te voorkomen is het toch belangrijk dat u probeert genoeg calorieën en eiwitten te gebruiken. Daarom wordt er door de voedingsassistent of de verpleegkundige een energie- en eiwitverrijkt dieet voor u besteld. Calorieën zijn nodig voor voldoende energie. Eiwitten zijn nodig voor de opbouw van spieren.

Wat kunt u doen?

Belangrijk is dat u 3 keer per dag een maaltijd eet: ontbijt, warme maaltijd en broodmaaltijd. Naast deze maaltijden moet u proberen iets tussendoor te nemen. U kunt de voedingsassistent of de verpleegkundige hierom vragen. Tijdens uw opname wordt bijgehouden wat u per dag eet en drinkt. Ook wordt u regelmatig gewogen. Wanneer u niet voldoende calorieën en eiwitten gebruikt of wanneer u afvalt, wordt een diëtist gevraagd u hierin verder te helpen. In sommige gevallen wordt een diëtist direct bij uw opname gevraagd u te begeleiden.

Contact

Heeft u vragen? Of heeft u meer informatie nodig? Of wilt u een afspraak maken met een diëtist? Als u onder behandeling bent bij een diëtist van het Erasmus MC kunt u ons bereiken via:

- (010) 7033055 van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur
- dietetiek@erasmusmc.nl

Bij spoed kunt u contact opnemen met de spoedlijn:

- (010) 7030054 van maandag t/m vrijdag van 13:30 tot 16:00 uur





