

# Adviezen om ondervoeding tijdens ziekte te voorkomen, informatie voor ouders

Inleiding	2
Risico op ondervoeding bij ziek zijn	2
Voedingsadviezen	3
Beweging	5
Overige tips	6
Tot slot	7

## Inleiding

U heeft deze brochure gekregen omdat uw kind een risico loopt op ondervoeding. Bij ondervoeding heeft uw kind een tekort aan energie en andere voedingsstoffen. Iemand die ziek is eet en drinkt vaak minder, waardoor hij minder energie en voedingsstoffen binnenkrijgt dan nodig is. In deze brochure geven wij hierover uitleg.

## Risico op ondervoeding bij ziek zijn

Als uw kind ziek is, heeft het lichaam extra voedingsstoffen nodig. Maar juist omdat uw kind ziek is, kan voldoende eten en drinken moeilijk zijn. Uw kind heeft door ziekte bijvoorbeeld last van smaakverlies, spanningen, vermoeidheid of pijn. Toch is het erg belangrijk om voor en tijdens een medische behandeling op gewicht te blijven.

2

Als uw kind afvalt neemt de lichamelijke conditie af. Uw kind heeft hierdoor meer kans op complicaties en het herstel kan langer duren. Dit komt doordat uw kind tijdens ziekte niet alleen vetweefsel verliest, maar onder andere ook spierweefsel. Een kind dat niet eet heeft in zes tot tien dagen zijn spiervoorraad grotendeels opgegeten!

Heeft uw kind overgewicht? De periode van ziek zijn is niet het moment om bezig te zijn met afvallen.

Wacht daar liever mee tot uw kind weer is opgeknapt.

## Voedingsadviezen

Onderstaande adviezen en tips kunnen u en uw kind helpen de eetlust te verbeteren en de voeding volwaardiger (met meer noodzakelijke voedingsstoffen) te maken.

- Uw kind heeft extra energie en extra eiwitten nodig. Eiwit is een bouwstof voor onze lichaamscellen. Het is onder andere nodig voor een goede spieropbouw en voor een goede afweer tegen infecties. Laat uw kind daarom veel eiwitrijke producten eten, zoals vlees, vis, kip, vleeswaren, kaas en melk(producten).
- Heeft uw kind weinig eetlust? Zorg dan dat uw kind vaker per dag kleine porties krijgt aangeboden. Het is beter om zes á acht keer per dag een kleine portie te eten, dan drie keer per dag een grote maaltijd.
- Bied uw kind binnen het uur voor de volgende maaltijd geen tussendoortje aan.
- Zorg voor afwisselende smaken en wissel koude en warme gerechten af.
- Bouillon, ook al is deze getrokken van vlees, bevat geen waardevolle voedingsstoffen. Het wekt wel de eetlust op. Laat uw kind eventueel een half uur vóór de maaltijd een klein kopje magere bouillon drinken.
- Laat uw kind dingen eten die hij lekker vindt.

## Tips voor broodmaaltijd

- Roggebrood en grofvolkorenbrood geven sneller een vol gevoel dan tarwebrood, beschuit, crackers en knäckebröd.
- Besmeer een boterham royaal, bij voorkeur met (dieet)margarine of roomboter. Smeer op een geroosterde boterham extra boter.
- Doe dubbel beleg op de boterham.

- Smeuig beleg, zoals leverworst, paté, ragout en smeerkaas, eet gemakkelijker.
- Andere mogelijkheden voor de broodmaaltijd zijn een gehaktbal, kroket, (roer)ei, salade (zoals eiersalade of kipkerriesalade), slaatje of vis.
- Probeer ter aanvulling op de broodmaaltijd eens kwark, pap, vla of (vruchten)yoghurt of kies voor drinkontbijt.
- Gebruik van de melkproducten zoveel mogelijk de volle varianten.

### Tips voor tussendoor

- Geef uw kind tussendoor een plak koek, snee krentenbrood of een snee suikerbrood besmeerd met (dieet)margarine of roomboter.
- Voorbeelden van hartige tussendoortjes: bitterballen, chips, blokje kaas, kroket, toastje met kaas, paté, salade, plakje vleeswaren of stukje worst.
- Bij zoete tussendoortjes kunt u bijvoorbeeld denken aan toetje, een (gevulde) koek, plakje cake, fruitreep, stukje chocolade of roomijs.
- Geef eens kwark, pap, (slagroom)vla of (vruchten of slagroom) yoghurt als tussendoortje. Ook bavarois en chocolademousse zijn eiwit- en energierijke tussendoortjes.
- Bied liever geen light-dranken aan, deze producten leveren weinig tot geen energie op. Drinkjes die wel energie en/of eiwitten opleveren zijn: chocolademelk, drinkontbijt, Milk & Fruit, fruitsmoothie, frisdrank, karnemelk, limonade, melk, vruchtensap/ dubbeldrank en yoghurt drank.

Bied liever binnen het uur naar de volgende hoofdmaaltijd geen tussendoortje meer aan. Dit gaat ten koste van de intake bij de hoofdmaaltijd.

### Tips voor de warme maaltijd

- Aardappelpuree (met boter en/of room) eet meestal gemakkelijker dan gekookte aardappelen.
- Eenpansmaaltijden, zoals bami, macaroni, nasi, spaghetti en stamppot, leveren vaak meer energie op dan aardappelen, groente en een stukje vlees.
- Gebruik een klontje boter of margarine bij de bereiding van de groente.
- Beperk rauwkost, dit geeft snel een vol gevoel, terwijl het weinig energie oplevert.
- Als uw kind geen zin heeft in warm vlees of dit moeilijk vindt om te kauwen, kunt u het volgende proberen:
  - Plakjes koude vleeswaren bij de warme maaltijd.
  - Rul gebakken gehakt door de macaroni of spaghetti(saus).
  - 2 eieren (gekookt, als roerei of omelet).
  - (Koude) kip in plaats van vlees.
  - Een maaltijd met peulvruchten of een peulvruchtensoep, zoals erwtensoep.
  - Koud vlees in een salade.
  - Een vleesvervanger, zoals een groenteburger, tahoe of tempé.
- Wanneer uw kind geen zin heeft in de gehele warme maaltijd, kunt u kiezen voor:
  - Een broodmaaltijd, zoals brood met hartig beleg, ei, melkproducten en eventueel een stukje fruit of een glas vruchtensap.
  - Een koud hoofdgerecht, zoals een koude salade van aardappelen, macaroni, peulvruchten of een stukje koude hartige taart.

## Beweging

Volgende bewegen is goed voor de ontwikkeling van uw kind. Het heeft een positief effect op de sterkte van de spieren.

Zoals u eerder in deze folder heeft kunnen lezen, kan ondervoeding

uiteindelijk leiden tot spierafbraak. Dit komt doordat het lichaam toch ergens zijn energie vandaan moet halen. Om te zorgen dat er weer spieropbouw plaatsvindt, is het nodig dat uw kind beweegt. Als uw kind namelijk wordt “bijgevoed” maar onvoldoende beweegt, zet de extra voeding zich om in vet en niet in bouwstenen voor spieren. Stimuleer uw kind om te doen wat hij kan, bijvoorbeeld naar de wc lopen, stukjes op de gang lopen en spelen in de speelkamer.

Het is belangrijk dat uw kind een goede balans heeft tussen activiteit en rust. Wanneer u vragen of twijfels heeft, kunt u overleggen met verpleegkundige.

## Overige tips

Probeer niet de strijd aan te gaan met uw kind of uw kind te dwingen om te eten. De sfeer rondom de maaltijd wordt dan meer gespannen en u bent alleen nog maar bezig met het eten van uw kind. Door de gespannen sfeer wordt het voor iedereen moeilijk om te genieten van het eten, ook voor uw kind.

Om uw kind te stimuleren te eten, kunt u rekening houden met de volgende punten:

- Geef uw kind kleinere porties eten. Anders kan een kind letterlijk tegen ‘de berg’ eten op gaan zien.
- Eet samen met uw kind aan tafel. Kinderen doen na wat ze zien. Als u als ouder samen eet met uw kind in plaats van apart, leert hij/zij van uw gedrag.
- Ga niet eindeloos door met aanbieden van eten en drinken. Beperk het aanbieden tot maximaal 30 minuten per maaltijd of tussendoormoment.

- Beloon ieder hapje of slokje wat wordt genomen met positieve aandacht.
- Geef zelf als ouder/verzorger het goede voorbeeld; eet en drink samen.
- Vermijd storende factoren, zoals geluid van televisie en telefoon

## Tot slot

Als uw kind weer hersteld is, is de behoefte aan energie en eiwitten genormaliseerd. Daarom kunt u dan weer stoppen met het aanbieden van energierijke tussendoortjes, roomtoetjes, dubbel broodbeleg enzovoort. Maaltijden kunnen worden aangeboden volgens de Richtlijn Goede Voeding of anders indien met uw diëtist besproken.

7

Op de website van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) kunt u meer informatie vinden over gezonde voeding.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: [dietetiek@nijsmellinghe.nl](mailto:dietetiek@nijsmellinghe.nl)

Afdeling Diëtetiek  
Ziekenhuis Nij Smellinghe  
Compagnonsplein 1  
9202 NN Drachten