



Goede voeding bij ziekte

— Haarlem

Ondervoeding door ziekte is in ziekenhuizen een veel voorkomend probleem. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is ondervoed of loopt het risico om ondervoed te raken. Er is sprake van ondervoeding als iemand door ziekte onbedoeld is afgevallen en gedurende een periode minder heeft gegeten.

Ondervoeding door ziekte heeft meestal tot gevolg dat het herstel daarna minder snel verloopt en de reactie op de behandeling niet optimaal is. Ondervoeding moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden.

Bij ziekte verliest u geen vetreserve maar juist spiermassa. Dit laatste is niet wenselijk want het bepaalt mede uw weerstand. Overigens kan er ook bij overgewicht sprake zijn van ondervoeding.

Om ondervoeding tijdig te signaleren, heeft de verpleegkundige u vragen gesteld over uw gewichtsverloop en voedselinname. Uw voedingstoestand is gelukkig goed gebleken. Extra maatregelen zijn dan ook niet nodig.

Het kan zijn dat uw kamergenoten om medische redenen wel extra voeding aangeboden krijgen, als noodzakelijk onderdeel van de behandeling.

Het is voor iedere patiënt van belang dat zijn voedingstoestand tijdens de opname niet verslechtert. Controle van uw voedingstoestand tijdens opname vindt onder andere plaats door wekelijks het gewicht te bepalen.

Hiernaast treft u richtlijnen aan voor een gezonde voeding. Deze zijn gericht op het voorkomen van chronische ziekten zoals obesitas, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten. Meer informatie over gezonde voeding kunt u verkrijgen bij het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl of via telefoonnummer (070) 306 88 88.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

	Volwaardige voeding 20-50 jarigen	Volwaardige voeding 50+-ers	Volwaardige Voeding 70+-ers
Brood /pap	5 – 7 sneetjes of bekera	4-6 sneetjes of bekera	3-4 sneetjes of bekera
Smeersel op brood	(dieet)margarine (roomboter)	(dieet)margarine (roomboter)	(dieet)margarine (roomboter)
Kaas	1 plak	1 plak	1 plak
Vleeswaren	1 plak	1 plak	1 plak
Melk en melkproducten	3 glazen	3 glazen	3 grote glazen
Fruit/vruchtensap	2 stuks of 2 glazen	2 stuks of 2 glazen	2 stuks of 2 glazen
Vlees vis kip/ vegetarische vervanging	100 gram rauw (is 80 gram gaar)	100 gram rauw (is 80 gram gaar)	100 gram rauw (is 80 gram gaar)
Groenten	4 groentelepels	4 groentelepels	3 groentelepels
Aardappelen (of rijst, macaroni, peulvruchten)	4-5 stuks of opscheplepels	3-4 stuks of opscheplepels	2-3 stuks of opscheplepels
Vocht	1,5 liter (10 glazen of 12 kopjes)	1,5 liter (10 glazen of 12 kopjes)	1,7 liter (12 glazen of 13 kopjes)

Bij vragen over voeding kunt u contact opnemen met de afdelingsassistent hospitality en de verpleging.

Waar zijn we te vinden?

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Zuid**
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

**Spaarne Gasthuis
Hoofddorp**
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Noord**
Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

**Spaarne Gasthuis
Heemstede**
Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

(023) 224 0000
www.spaarnegasthuis.nl
info@spaarnegasthuis.nl