



# Ondervoeding door ziekte

—  
Haarlem

Ondervoeding door ziekte is in het ziekenhuis een veel voorkomend probleem. Ongeveer één op de drie patiënten is ondervoed of loopt het risico om ondervoed te raken. Ondervoeding door ziekte heeft meestal als gevolg dat het herstel daarna minder snel verloopt en de reactie op de behandeling niet optimaal is. Ondervoeding moet daarom zo snel mogelijk aangepakt worden. Omdat u door uw ziekte onbedoeld bent afgefallen en gedurende een periode minder hebt gegeten, bent u ondervoed of loopt u het risico om ondervoed te raken. Dit kan invloed hebben op het verloop van de ziekte en op uw herstel.

Het is heel belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er met name om dat u genoeg calorieën (=energie) en eiwitten binnenkrijgt. Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust hebt, is voldoende eten erg moeilijk. In dat geval is het raadzaam om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Tijdens uw ziekenhuisopname krijgt u drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de afdelingsassistent hospitality of de verpleging. Er zijn dan per dag in ieder geval zes momenten waarop u iets eet.

8.00 uur:	ontbijt
10.00 uur:	tussendoortje
12.00 uur:	broodmaaltijd
15.00 uur:	tussendoortje
17.00 uur:	warme maaltijd
20.00 uur:	tussendoortje

Bij het assortiment van de tussendoortjes is rekening gehouden met de samenstelling, de smaak en de variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwitten. Enkele voorbeelden uit het assortiment van de tussendoortjes vindt u hiernaast.

### **Praktische tips:**

- Besmeer uw boterham met roomboter of margarine en beleg deze met dubbel kaas en/of vleeswaren.
- Een schaalte pap is een goede vervanger voor brood.
- Kies voor volle melkproducten.
- Neem een hele portie vlees, vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Neem bij weinig eetlust liever een schaalte vla of yoghurt toe, in plaats van soep vooraf.
- Neem geen lightproducten.

Mocht het na uw ontslag nodig zijn om de energieverrijkte voeding voort te zetten, vraag de afdelingsassistent hospitality dan om de folder energieverrijkte voeding.

### **Tussendoortjes die u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis eventueel aangeboden worden:**

- volle yoghurt en volle vruchtenkwark (diverse smaken)
- volle chocolademelk
- drinkvoeding
- Balisto, Kit Kat, mini Snickers
- M&M pinda
- Sultana (naturel of hartig)
- gevulde koek
- pinda's, gemengde noten, borrelnootjes
- diverse slaatjes

Wanneer u een dieet volgt, kunt u desgewenst advies vragen aan de afdelingsassistent hospitality.

### **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](http://www.spaarnegasthuis.nl)  
[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)