

Ondervoeding bij ziekte voorkomen

Kinderafdeling

Als uw kind ziek is, kan het minder goed eten of minder trek hebben. Dit kan leiden tot een tekort aan belangrijke voedingsstoffen en uiteindelijk tot ondervoeding. Ondervoeding kan zorgen voor:

- > Gewichtsverlies
- > Minder spierkracht en conditie
- > Een te laag gewicht of onvoldoende groei.

Dit kan het herstel vertragen. Daarom is het belangrijk om ondervoeding te voorkomen of snel te behandelen. In deze folder leest u hoe u uw kind hierbij kunt helpen.

Waarom goede voeding belangrijk is

Het is belangrijk dat uw kind voldoende eet, vooral voedingsmiddelen met eiwitten en energie. Eiwitten zitten in vlees, kip, vis, melk, kaas, ei, noten, peulvruchten en soja. Voldoende eten kan lastig zijn als uw kind misselijk is, weinig trek heeft of veel onderzoeken moet ondergaan. Daarom helpt het om kleine porties over de dag te verdelen.

Extra tussendoortjes in het ziekenhuis

Tijdens de opname krijgt uw kind drie keer per dag een extra tussendoortje. Zo heeft uw kind zes eetmomenten per dag:

- 07.30 uur: Ontbijt
- 10.00 uur: Tussendoortje
- 12.00 uur: Broodmaaltijd
- 14.30 uur: Tussendoortje
- 17.00 uur: Warme maaltijd
- 19.00 uur: Tussendoortje

Welke tussendoortjes zijn er?

De tussendoortjes verschillen per dag en seizoen. Ze bevatten veel calorieën en/of eiwitten. Voorbeelden zijn:

- > Soesjes
- > Suikerbrood
- > Muffins
- > Zuiveldessert
- > Zuivelshake

Heeft uw kind een dieet? Overleg dan met de arts, diëtist of verpleegkundige welke tussendoortjes geschikt zijn.

Wat kunt u thuis doen?

- > Weeg uw kind regelmatig (bij ziekte twee keer per week).
- > Ziet u dat uw kind afvalt of niet goed groeit? Bespreek dit met uw huisarts, specialist of diëtist.
- > Bied ook thuis regelmatig kleine porties eten aan, net zoals in het ziekenhuis.





Vraag de verpleegkundige om de folder Adviezen om ondervoeding tijdens ziekte te voorkomen.

Helpen deze tips niet genoeg? Dan kan de diëtist speciale dieetvoeding adviseren. Zodra uw kind weer hersteld is, kunt u stoppen met de extra voeding.

Tips voor extra voeding thuis

- > Geef regelmatig kleine porties eten.
- > Beleg brood dik met kaas en/of vleeswaren en gebruik ruim dieetmargarine.
- > Geef tussendoor een beker melk, yoghurt of vla.
- > Kies voor volle melkproducten.
- > Zorg voor een ruime portie vlees, vis of een vleesvervanger bij de maaltijd.
- > Geef als tussendoortje een blokje kaas, plakje worst of een handje nootjes.
- > Probeer minimaal zes keer per dag iets te eten.
- > Vermijd magere of lichtproducten.
- > Zorg voor variatie in voeding.

