

Goed eten bij ziekte

Wat is ondervoeding?

Het lichaam heeft een tekort aan energie, eiwit en/of andere voedingsstoffen



Wat zijn oorzaken?

- verlies aan eetlust
- onvoldoende inname
- verhoogd verbruik, of verhoogd verlies

Hoe vaak komt het voor?

Van alle patienten in het ziekenhuis



is **1** op de **4** patienten ondervoed



20% van de patienten en



80% van de ouderen heeft hulp nodig bij de maaltijd

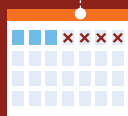


35% van de patienten eet te weinig

Wat levert goed eten voor u op?

U herstelt voorspoediger

korter opgenomen, kleinere kans op heropname

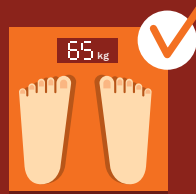


minder complicaties

wonden genezen sneller

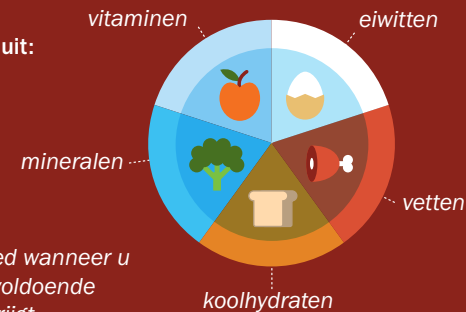
verminderd de kans op overlijden

Uw gewicht en spierkracht blijft beter op orde



Wanneer eet u goed bij ziekte?

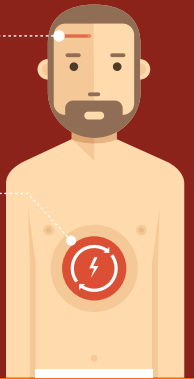
Voeding bestaat uit:



U eet goed wanneer u hiervan voldoende binnen krijgt

U heeft meer energie nodig, want uw stofwisseling is door ziekte veranderd

U heeft meer eiwit nodig voor herstel



Wat kunt u zelf doen?



Beweeg regelmatig, zo vaak als het kan

- zorg voor stevig schoeisel
- bespreek wat mogelijk is
- vraag familie om mee te lopen



Meet regelmatig

- uw gewicht
- of u zoveel eet als altijd
- hoeveel u eet en drinkt



De maaltijd

- was uw handen
- poets uw tanden/gebijt
- eet vaker kleine porties
- kies afwisselende maaltijden



Bespreek met verpleegkundige en diëtist

- uw eetlust
- wat u lekker vindt
- wat voor u haalbaar is
- klachten die voedingsinname beperken (pijn, angst, gebitsproblemen, darmklachten)



Eet samen

- aan tafel
- met uw familie
- met andere patienten



Vraag aan familie

- om u te helpen met eten
- mee te denken wat haalbaar is
- te helpen bij menukeuze
- om samen te eten