

De diëtist(e)

Als u ondanks een “optimale voeding”, er niet in slaagt uw gewicht stabiel te houden, dan is de hulp van een diëtist(e) aangewezen. Hij/zij zal samen met u nagaan welke problemen er zijn en wat er kan gedaan worden om een evenwichtige voedselopname te garanderen. Hierbij houdt hij/zij rekening met uw persoonlijke voedingsbehoefte, uw mogelijkheden (bijvoorbeeld kauwproblemen), uw ziekte en behandeling en natuurlijk uw individuele wensen.

Terug thuis, wat dan?

De voeding zoals geadviseerd in het ziekenhuis kunt u thuis blijven gebruiken. Daarbij is het van belang uw gewicht te controleren door wekelijks op de weegschaal te gaan staan. Als uw gewicht blijft dalen (meer dan 3 kg per maand) is het raadzaam om contact op te nemen met uw specialist, huisarts of diëtist.



Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over voeding of over uw dieet, dan kunt u altijd terecht bij de voedingshospess, verpleegkundige of diëtist(e) van Medirest.



Senioren & voeding

Inleiding

Heeft u de laatste maanden zonder het te willen gewicht verloren en/of heeft u een verminderde eetlust, dan loopt u het ge-
vaar uw lichaam (ernstige) schade te berokkenen door het onvoldoende voedingsstoffen te geven.
Om erger te voorkomen, moeten er een aantal maatregelen genomen worden. In het ziekenhuis krijgt u daarom een optimale
voeding aangeboden. Maar ook na uw hospitalisatie moet u ervoor zorgen dat u voldoende eet en drinkt. Deze folder helpt
u de juiste voedingsartikelen in de juiste hoeveelheid te kiezen.

Ziekte = zware arbeid

Ziekte, is voor ons lichaam een extra belasting. Net als bij zware arbeid eist ziekte een verhoogd verbruik van energie en voe-
dingstoffen. Meer nog : ziek zijn heeft vaak een negatieve invloed op onze eetgewoontes: geen honger, misselijkheid, niet
mogen eten voor/tijdens onderzoeken, emotionele problemen.... Het is dus heel belangrijk dat u tijdens uw ziekenhuisopname
en ook daarna voldoende eet EN drinkt.

Wanneer u voldoende eet en drinkt gaat het genezingsproces sneller, want uw weerstand wordt sterker waardoor ontstekin-
gen/infecties minder kans krijgen en wonden sneller genezen. Vooral bij langdurige ziekte en op hogere leeftijd is het be-
langrijk om op de voeding te letten.

Screening op ondervoeding

Bij uw opname is men nagegaan of u recent gewicht verloren heeft en of dat bewust
was. Men vroeg u ook naar uw eetlust. Met deze "screening" probeert men te be-
palen of uw lichaam voldoende voeding krijgt en of u een risico loopt op algemene
lichamelijke verzwakking. Is dit laatste het geval, dan krijgt u naast de 3 maaltijden
in het ziekenhuis nog 2 tussendoortjes extra aangeboden. Met deze tussendoortjes
probeert men uw "voedingstoestand" terug op peil te brengen of in elk geval niet
te laten verslechteren. Hierdoor gaat u minder of niet meer afvallen, tot zelfs licht aan
gewicht winnen, waardoor uiteindelijk uw weerstand terug opgebouwd wordt en u
sneller geneest of minder snel ziek wordt of hervalt.

Optimale voeding

In het geval van preventie en behandeling van ondervoeding spreekt men van “optimale voeding”. Dat betekent dat de voe-
ding wordt aangepast om optimaal het individuele probleem van ondervoeding aan te pakken. Er worden weinig magere pro-
ducten aangeboden omdat zij weinig calorieën aanbrengen. Volle en calorierijke levensmiddelen krijgen de voorkeur.

Wat dient u minimum dagelijks te eten en te drinken:

Brood (of beschuit)	tenminste 3 sneetjes (of 6 beschuiten)
Kaas of vleeswaren	3 à 4 plakken
Melk en melkproducten:	3 bekers / porties
Fruit of vruchtensap:	2 stuks of 2 glazen
Vlees, vis, kip, vegetarisch	100 gram (= een normale portie)
Aardappelen	tenminste 3 stuks (= een normale portie)
Groente	3-4 opscheplepels (= een normale portie)
Boter of margarine	tenminste 30 gram



Enkele praktische tips om uw voeding calorierijker te maken, zijn:

- Besmeer het brood royaal met boter of margarine
- Wissel af : in plaats van 1 snee brood kunt u ook 1 schaal-
tje pap nemen
- Gebruik regelmatig volle zuivelproducten of vruchtensappen tussendoor
- Gebruik bij voorkeur geen rauwkost, dit bevat weinig energie en geeft een vol gevoel.
- In plaats van vlees of vis bij de warme maaltijd kunt u ook een omelet of een vegetarisch gerecht nemen.
Lukt dit niet neem dan extra vleeswaren/kaas bij het brood (of uit het vuistje) of gebruik een gekookt ei extra.
- Beperk voedingsmiddelen met weinig voedingsstoffen zoals bouillon, koffie of thee.
- Voeg room toe aan uw koffie/thee en suiker in plaats van caloriearme zoetstof
- Vraag uw bezoek iets mee te nemen wat u lekker vindt.

Voldoende drinken

Voldoende drinken is heel belangrijk om alle afvalstoffen via de nieren uit het lichaam
te verwijderen. Daarvoor heeft u 2 liter vocht per dag nodig, wat overeenkomt met
12 à 13 glazen of 10 bekers of 16 tassen/kopjes. Verdeel de drank over de dag.
Tracht bij elke maaltijd en drankronde minstens 2 glazen te drinken. Het liefst calo-
rierijke dranken zoals fruitsap, limonade of volle melk.

U kan zelf nagaan of u voldoende drinkt: gaat u regelmatig plassen en is de kleur van
uw urine licht van kleur? Als je twee maal "ja" kunt antwoorden, dan drinkt u ge-
noeg.

OPGEPAST: als u een vocht beperkt dieet volgt, moet u zich wel aan de voor-
geschreven hoeveelheid vocht houden. Vraag raad aan de diëtist.

Wegen

Gewicht verliezen kan een teken zijn dat uw lichaam meer energie en voedings-
stoffen nodig heeft. Tijdens uw opname in het ziekenhuis wordt u regelmatig ge-
wogen zodat, indien nodig, tijdig maatregelen genomen kunnen worden.

Controleer ook na uw ziekenhuisopname regelmatig uw gewicht. Een ongewenst
gewichtsverlies van meer dan 3 kg binnen de maand, kan erop wijzen dat uw li-
chaam meer calorieën verbruikt dan dat het krijgt. Dat betekent dat u wat u eet en
drinkt niet voldoende is om goed te functioneren. Ingrijpen is dan noodzakelijk an-
ders pleegt u echt roofofbouw op uw gezondheid.