

Sneller herstel door goede voeding

Ondervoeding

Door screening bij de opname is gebleken dat uw kind een verhoogd risico heeft op ondervoeding of ondervoed is. Bij ziekte is de kans op ondervoeding verhoogd. Dit komt doordat de voedingsinname verslechtert of doordat de voedingsbehoefte omhoog gaat. Ook kinderen met overgewicht kunnen ondervoed raken.



Kinderen hebben niet alleen voldoende voedingsstoffen nodig voor het normaal functioneren van het lichaam. Zij hebben extra voedingsstoffen nodig voor groei en ontwikkeling. Daarbij hebben de meeste kinderen weinig vetweefsel. Vetweefsel is een energievoorraad voor het lichaam. Doordat de meeste kinderen weinig vetweefsel hebben is de voorraad snel op. Het lichaam gaat dan spieren afbreken om toch aan voldoende brandstof te komen. Dit is nadelig voor het lichaam, want het lichaam is verzwakt en kan hierdoor minder goed herstellen (zie afbeelding 1).

Verhoogde voedingsbehoefte:

- Normaal functioneren lichaam
- Groeien
- Ziekte



(Risico op) ondervoeding:

- Verminderde eetlust
- Verminderde inname
- Verlies aan voedingsstoffen (door bijvoorbeeld wonden, braken, diarree)

Afbeelding 1 Verstoord evenwicht tussen voedingsinname en behoefte bij ziekte.

Belang van eiwitten

Eiwit is bij ziekte de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Uw kind heeft meer eiwit nodig dan normaal, omdat het hard aan het werk is om te genezen. Daarnaast zijn eiwitten betrokken bij veel andere processen in het lichaam, zoals bij het helen van een wond of het opbouwen en/of behouden van spiermassa, organen en bloed. Bij kinderen zijn voldoende eiwitten extra van belang, aangezien er veel weefsel wordt opgebouwd in verband met groei en ontwikkeling. Er zijn dierlijke- en plantaardige eiwitten. De meeste eiwitten komen voor in dierlijke producten, zoals vlees, kaas, zuivel en eieren. De plantaardige eiwitten komen vooral voor in peulvruchten, sojaproducten, pinda's en noten.



De benodigde hoeveelheid eiwit wordt bepaald aan de hand van het gewicht van uw kind. Kinderen met een hoger gewicht hebben meer eiwitten nodig.

Belang van kilocalorieën (energie)

Om er voor te zorgen dat een kind blijft stijgen in lengte en gewicht is een goede verhouding nodig van energie en eiwitten. Daarnaast is voldoende energie belangrijk om te voorkomen dat eiwitten worden gebruikt als brandstof.

Eten en drinken leveren het lichaam energie, om goed te kunnen functioneren. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën of kilojoules. Meestal wordt gesproken over kilocalorieën. De energiebehoefte wordt bepaald door:

- Hoeveel energie het lichaam in rust verbruikt
- Verbruik bij beweging
- Energie die nodig is om te groeien
- Energie die nodig is voor de vertering van voeding
- Energie voor herstel bij ziekte

De energiebehoefte kan worden berekend door de diëtist. De hoeveelheid energie/calorieën in een product wordt bepaald door de hoeveelheid vet, koolhydraten en eiwitten.

Verminderde eetlust

Ziekte gaat vaak gepaard met een verminderde eetlust. Dit kan verschillende oorzaken hebben zoals misselijkheid, benauwdheid, vermoeidheid of een veranderde smaak. Door de verminderde eetlust kan het gebeuren dat uw kind niet voldoende eiwitten en energie binnenkrijgt. Daarbij hebben kinderen die ziek zijn vaak ook extra verlies aan voedingsstoffen door bijvoorbeeld diarree en overgeven.



Gewichtsverlies

Bij ziekte is de kans op gewichtsverlies extra groot omdat het lichaam meer energie en eiwit nodig heeft en uw kind minder eet. Gewichtsverlies is bij ziekte erg nadelig, omdat het lichaam (nog) zwakker wordt en de conditie, weerstand en spiermassa van uw kind afnemen. Hierdoor voelt uw kind zich sneller moe en minder fit. Daarnaast helen wonden minder snel en duurt het herstel na ziekte vaak langer.

Praktische tips

- Probeer uw kind 6-8 keer per dag te laten eten, verdeel de voeding over de dag.
- Zorg ervoor dat uw kind bij elk eetmoment een eiwitrijk product neemt, dus ook tussendoor.
- Maak gebruik van volle producten, deze producten bevatten meer energie.
- Dranken zoals thee, water, ranja en soep bevatten weinig tot geen voedingsstoffen maar geven wel een vol gevoel. Kies liever voor melk, karnemelk, chocolademelk of yoghurtdrink. Zuivelproducten bevatten immers veel eiwitten!
- Gebruik dubbel beleg op de boterham (dubbel kaas, ham en kaas, smeerkaas en rookvlees etc.)
- Laat uw kind vooral eten wat wél smaakt.
- Groente en fruit zijn gezond, maar leveren helaas nauwelijks eiwitten.

Hoeveelheid eiwit in voedingsmiddelen

Broodmaaltijd	Hoeveelheid	Gram/ml	Kcal	Eiwit (in gram)
Brood en brood vervangers				
Brood (gemiddeld, alle soorten)	1 snee	35 gram	80 kcal	3 gram
Havermout	1 eetlepel	5 gram	20 kcal	1 gram
Beschuit en knäckebröd	1 stuk	10 gram	40 kcal	1 gram
Muesli	2 eetlepels	20 gram	90 kcal	2 gram
Boter				
Halvarine	Voor 1 snee	5 gram	20 kcal	0 gram
Margarine, roomboter	Voor 1 snee	5 gram	45 kcal	0 gram
Kaassoorten				
Smeerkaas (30+)	Voor 1 snee	15 gram	35 kcal	3 gram
Kaas (48+)	Voor 1 snee	20 gram	75 kcal	5 gram
Vleeswaren				
Kipfilet	Voor 1 snee	15 gram	20 kcal	3 gram
Ham	Voor 1 snee	15 gram	20 kcal	3 gram
Leverpastei	Voor 1 snee	15 gram	50 kcal	2 gram
Zoet beleg				
Alle soorten (gemiddeld), behalve pindakaas	Voor 1 snee	15 gram	60 kcal	0 gram
Pindakaas	Voor 1 snee	20 gram	130 kcal	4 gram
Pappen*				
Pap (gemiddeld alle soorten, halfvolle melk)	1 schaalte	150 ml	100 kcal	6 gram
	1 bord	250 ml	175 kcal	10 gram
Pap (in het ziekenhuis)	1 beker	175 ml	250 kcal	13 gram
Brinta (met halfvolle melk)	1 schaalte	150 ml	155 kcal	8 gram
	1 bord	250 ml	260 kcal	13 gram

* Alle pap in het ziekenhuis is bereid met extra eiwitten. Vandaar dat de pap die u koopt in de supermarkt minder eiwitten bevatten.

Zuivel en dranken	Hoeveelheid	Gram/ml	Kcal	Eiwit (in gram)
Zuivel				
Vla (gemiddeld, alle soorten)	1 schaalte	150 ml	130 kcal	3 gram
Melk, karnemelk, chocolademelk	1 glas	150 ml	70 kcal	5 gram
Yoghurt (vol)	1 schaalte	150 ml	85 kcal	6 gram
Kwark (vol)	1 schaalte	150 ml	195 kcal	11 gram
Danoontje	1 bekertje	50 ml	52 kcal	3 gram
Dranken				
Koffie, thee, water	1 glas	150 ml	0 kcal	0 gram
Ranja	1 glas	150 ml	50 kcal	0 gram
Vruchtensap	1 glas	150 ml	70 kcal	0 gram
Frisdrank	1 glas	150 ml	60 kcal	0 gram

Warme maaltijd	Hoeveelheid	Gram/ml	Kcal	Eiwit (in gram)
Zetmeelcomponent				
Aardappelen (gekookt)	1 opscheplepel	50 gram	40 kcal	1 gram
Aardappelen (gebakken)	1 opscheplepel	50 gram	60 kcal	1 gram
Rijst (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	65 kcal	2 gram
Pasta (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	70 kcal	3 gram
Bruine/ witte bonen (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	65 kcal	4 gram
Groente				
Appelmoes	1 kuipje	100 gram	75 kcal	0 gram
Gekookte groente	1 opscheplepel	50 gram	15 kcal	1 gram
Rauwkost	1 schaalte	25 gram	4 kcal	0 gram
Vlees				
Vlees (varken/ rund)	1 portie	90 gram	200 kcal	27 gram
Kipfilet	1 portie	90 gram	140 kcal	27 gram
Vis gemiddeld	1 portie	90 gram	150 kcal	20 gram

Overig	Hoeveelheid	Gram/ml	Kcal	Eiwit (in gram)
Soepen				
Bouillon, cup-a-soup	1 kop	175 ml	9 kcal	1 gram
Overig				
Suiker	1 theelepel	2 gram	8 kcal	0 gram
Volkoren koekje	1 stuk	5 gram	20 kcal	0 gram
Ontbijtkoek	1 plak	30 gram	90 kcal	1 gram
TUC-koekje	2 stuks	8 gram	20 kcal	0 gram
Gekookt ei	1 stuk	50 gram	65 kcal	6 gram



Extra-eiwitrijke producten

In de supermarkt zijn ook producten te vinden die extra eiwitten bevatten.


Extra-eiwitrijke producten	Hoeveelheid	Gram/ml	Kcal	Eiwit (in gram)
Kaas	4 blokjes	35 gram	130 kcal	8 gram
Handje ongezouten noten	Handje	25 gram	160 kcal	5 gram
Griekse yoghurt 10%	1 schaalte	150 ml	190 kcal	8 gram
Easy-to-eat of bouwsteentje (bij Jumbo)	1 stuk	55 gram	350 kcal	8 gram
Melkuni Milkshake	1 beker	200 ml	150 kcal	8 gram
Vifit Sport drinkyoghurt	1 glas	150 ml	80 kcal	9 gram
Breaker High Protein	1 zakje	200 gram	170 kcal	12 gram
Boermarke kwarkdessert	1 schaalte	150 gram	120 kcal	13 gram
Arla Skyr Drink	1 flesje	250 ml	150 kcal	15 gram
Arla Skyr yoghurt	1 schaalte	150 ml	90 kcal	17 gram
Vifit Proteïne	1 flesje	330 ml	185 kcal	20 gram




Staat wat uw kind eet er niet tussen? Dan kunt u op het etiket kijken. Daar staat altijd op vermeld hoeveel eiwitten en kcal er in een product zit. Daarnaast bestaat er een handige app van het Voedingscentrum: Mijn Eetmeter. Met deze app kunt u de inname van uw kind beoordelen. U kunt voedingsmiddelen toevoegen en vervolgens rekent deze app uit hoeveel kcal of eiwit de voeding bevat. U kunt aangeven in de app welke waardes u wilt zien (bijvoorbeeld eiwitten).

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Energie			375,4 kcal
Ontbijt	Aantal		
Brood, volkoren Algemeen	2 snee	163,8	>
Margarine in kuipje Algemeen	1 voor 1 snee	43,2	>
Kaas, 48+ Algemeen	1 voor 1 snee	75,4	>
Melk, vol Algemeen	1 glas	93,0	>
			375,4 kcal



Eiwit			17,2 g
Ontbijt	Aantal		
Brood, volkoren Algemeen	2 snee	7,8	>
Margarine in kuipje Algemeen	1 voor 1 snee	0,0	>
Kaas, 48+ Algemeen	1 voor 1 snee	4,5	>
Melk, vol Algemeen	1 glas	4,9	>
			17,2 g

Aan de slag!

Het Voedingscentrum heeft leeftijdsgroepen ingedeeld met daarbij behorende voedingsadviezen. Kinderen worden volgens de volgende groepen ingedeeld:

- 1-3 jaar (jongens en meisjes hetzelfde advies)
- 4-8 jaar (jongens en meisjes hetzelfde advies)
- 9-13 jaar (jongens en meisjes verschillende adviezen)
- 14-18 jaar (jongens en meisjes verschillende adviezen)

In de losse bijlage van het Voedingscentrum staat het advies wat een gezond kind per leeftijd en geslacht mag eten op een dag.

Voor kinderen die ziek zijn is dit advies van het voedingscentrum de basis en moet extra worden gelet op de inname van eiwitten en energie.

Naar huis!

Wanneer uw kind naar huis mag, blijft het van belang om voldoende eiwitten en energie te eten. Geef daarom thuis ook de eiwitrijke voedingsmiddelen! Zo kan uw kind goed herstellen en daarbij zorgt voldoende intake van eiwitten en energie hij/zij op lengte en gewicht blijft.



Vragen?

Heeft u vragen over de voeding van uw kind? Dan kunt u contact opnemen met de diëtist via telefoonnummer 0513 – 685 712 of per e-mail via dietetiek@tjongerschans.nl.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.