

## Voeding in het ziekenhuis

U bent opgenomen op één van de verpleegafdelingen van ons ziekenhuis. Om uw verblijf zo goed mogelijk te laten verlopen, informeren we u over een aantal zaken op de afdeling. U treft hier informatie aan over voeding, ons assortiment en tips van de diëtisten.

### **De diëtist**

Een voedings- of dieetadvies kan voor veel mensen ingrijpend zijn. Het niet meer 'gewoon' kunnen of mogen eten, kan worden gezien als een inbreuk op het dagelijks leef- en eetpatroon. De diëtist is de persoon bij uitstek die u daar zo veel mogelijk bij kan begeleiden en motiveren.

### *Ondervoeding*

Tijdens opname in de Tjongerschans, zijn u vragen gesteld over uw gewicht, de eetlust en de voeding. De conclusie kan zijn, dat u ondervoed bent. Aan de hand daarvan kan een diëtist ingeschakeld worden, om samen met u te kijken hoe uw voedingsinname en daarmee voedingstoestand kan worden verbeterd. Het advies kan bijvoorbeeld zijn: extra tussendoortjes, pap in plaats van brood, gemalen vlees of drinkvoeding.

### *Dieet*

Als u een dieet moet volgen, schakelt uw behandelend specialist een diëtist in. Bij een dieet kunt u denken aan bijvoorbeeld: een cholesterolbeperking, eiwitbeperking, natriumbeperring, vezelverrijking of glutenvrij dieet. De diëtist geeft uitleg en schriftelijke informatie over het dieet en de uitvoering daarvan thuis.

### *Consistentie*

Ook kunt u tijdelijk zijn aangewezen op voeding met een andere consistentie, zoals gemalen en vloeibare voeding. Om voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen, is het belangrijk dat de diëtist u hierover informeert.

U kunt met al uw vragen over voeding of dieet terecht bij de diëtist. Via de verpleegkundige of Hotelservice Assistent kunt u contact opnemen met de diëtist.

### **Hotelservice Assistent**

Op alle afdelingen zijn Hotelservice Assistenten (HSA) werkzaam. Zij zijn dagelijks aanwezig van 7.15 tot 13.15 uur en in de middag/avond van 14.00 tot 20.30 uur. Op afdeling 1B is de HSA aanwezig van 8.00 tot 15.00 uur en op afdeling 2A van 7.15 uur tot 13.15 uur. Hij of zij is te herkennen aan de blauwe blouse en zwarte pantalon.

De HotelSERVICE Assistent is verantwoordelijk voor de facilitaire zaken en speciaal opgeleid om:

- uw ontbijt, lunch en warme maaltijd te serveren;
- u te voorzien van koffie, thee en andere dranken;
- extra tussendoortjes (de zogenaamde SNAQ's) aan te bieden
- indien nodig te assisteren bij uw menukeuze (rekening houdende met eventuele dieetwensen);
- de dagelijkse schoonmaak van uw kamer volgens richtlijnen uit te voeren;
- vragen te beantwoorden op gebied van facilitaire zaken.

Al onze afdelingen (inclusief de centrale keuken) werken volgens het keurmerk Veilig Voedsel. Dit houdt in dat er volgens strikte hygiëneregels moet worden gewerkt, zo kunnen wij u in een Voedsel Veilige omgeving de maaltijden aanbieden. Tenslotte kan de HotelSERVICE Assistent u helpen bij alle wensen en vragen die het verblijf in het ziekenhuis prettiger of makkelijker maken.

### **Ziek zijn is topsport**

Bij ziekte beweegt u niet veel. U zou dan denken dat u niet veel hoeft te eten. Een kopje bouillon, een portie fruit en een beschuitje: is dat niet genoeg? Nee, dat is niet genoeg: bij ziekte moet u juist nog méér eten dan wanneer u gezond bent. De oorzaak hiervan is, dat bij ziekte het energieverbruik hoger wordt. Als gevolg van ziekte (of de behandeling) kan het zijn dat u meer moeite krijgt met eten. Zo kan een verminderde eetlust optreden, of een afkeer van warm eten of van bepaalde producten ontstaan. Als u onvoldoende eet, vertraagt dat uw genezing. Gewichtsverlies kan een aanwijzing zijn dat u te weinig eet.

### **Gewichtsdeling tijdens ziekenhuisopname**

Dat u afvalt tijdens een ziekenhuisopname lijkt er bij te horen. Gewichtsdeling houdt in, dat u onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Om te genezen heeft u deze voedingsstoffen juist hard nodig (bijvoorbeeld eiwitten voor herstel van een wond). Merkt u dat het eten moeilijk gaat, dan is het belangrijk dit direct te vertellen aan uw arts of verpleegkundige. De diëtist wordt dan gevraagd om bij u langs te komen. Ook als de arts of verpleegkundige vindt dat u weinig eet, vragen we de diëtist langs te komen. Het zou mooi zijn als u bij ontslag uit het ziekenhuis geen gewicht heeft verloren, zelfs al bent u te zwaar.

### **Energiebehoefte**

Onderstaande adviezen en tips kunnen u mogelijk helpen de eetlust te bevorderen en de voeding energierijker maken. Hoewel bij vloeibare voeding de mogelijkheden beperkter zijn, is een deel van de tips ook dan goed toepasbaar.

*Suggesties om de voeding energierijker te maken:*

- gebruik dubbel beleg op brood;
- besmeer het brood royaal met boter;
- een snee (krenten)brood of cracker met boter en beleg, extra tussen de maaltijden door;
- een plak koek met boter;

- kies als drank bij voorkeur voor volle melkproducten of vruchtensappen;
- een schaaltje volle yoghurt en/of vla met roosvicee;
- gebruik zoveel mogelijk suiker of voedingssuiker in gerechten en dranken;
- gebruik veel jus of saus bij de warme maaltijd;
- vraag het bezoek om iets voor u mee te nemen wat u lekker vindt;
  - slaatje;
  - blokjes kaas of stukjes worst;
  - plak cake;
  - chocolade;
  - ijsje.

*Wist u dat:*

- grote hoeveelheden snel kunnen tegenstaan, eet vaker kleine porties;
- 2 snee bruinbrood net zo'n vol gevoel geeft als 1 snee grof volkorenbrood (vezels geven een vol gevoel); bruinbrood heeft dus de voorkeur;
- rauwkost veel vezels bevat en geen energie levert.;
- smeerleverworst, smeerkaas en jam, honing en appelstroop etc. smeugig zijn, dat eet gemakkelijk;
- pap gemakkelijker eet dan brood;
- gemalen vlees te bestellen is;
- thee, koffie en bouillon geen voedingsstoffen bevatten;
- de pap bij de broodmaaltijden is energierijker gemaakt door een aantal toevoegingen. Datzelfde geldt voor het nagerecht bij de warme maaltijd, als u een energieverrijkte warme maaltijd krijgt;
- U kunt extra boter/margarine en extra beleg vragen bij de broodmaaltijden.

### **SNAQ's**

Drie keer per dag krijgt u een tussendoortje aangeboden door de HotelService Assistent. Deze energie- en eiwitrijke tussendoortjes noemen we SNAQ's. Het is heel belangrijk dat u elke keer een SNAQ neemt, zelfs al heeft u niet zoveel trek. Het SNAQ-assortiment staat verderop. Door het aanbieden van SNAQ's wordt geprobeerd gewichtsverlies te voorkomen of te beperken. Lukt dat niet, dan komt de diëtist bij u langs voor verdere adviezen. Gewichtsdeling leidt altijd tot een verslechtering van uw voedingstoestand, zelfs al bent u te zwaar. En bij een verslechterde voedingstoestand herstelt u langzamer. Wanneer u een dieet gebruikt, kunt u in veel gevallen toch gebruik maken van de SNAQ's. Het voorkomen van gewichtsverlies is op dit moment heel belangrijk: in veel gevallen belangrijker dan het dieet dat u normaal gesproken volgt. Bij twijfel kunt u vragen om overleg met een diëtist.

*Na herstel dient u uw dieet weer op te pakken.*

### **Ziekte-Zuivel-Zinvol**

Nederland staat bekend om de hoge melkconsumptie. Maar schijn bedriegt. In bijna alle leeftijdscategorieën ligt de consumptie van melk en melkproducten lager dan aanbevolen. Melk en melkproducten staan vooral bekend als bron van calcium. Maar melk en melkproducten leveren meer voedingsstoffen. Met name de eiwitten zijn van groot belang.

Eiwit is nodig voor de opbouw en het onderhoud van weefsels zoals spieren en botten, het transport van stoffen in het bloed en voor de vorming van afweerstoffen.

Wanneer u in het ziekenhuis ligt is het van belang om voeding te gebruiken met extra eiwit. Tijdens opname in het ziekenhuis is de eiwitbehoefte namelijk vaak verhoogd. Om voldoende eiwit binnen te krijgen wordt u geadviseerd om 6x daags zuivel te gebruiken. Dit wil zeggen zuivel bij zowel de hoofdmaaltijden als tussendoor. In het assortimentsoverzicht kunt u nalezen welke zuivelproducten op de afdeling zijn.

## **Vitaminen**

### *Verhoogde vitaminebehoefte*

Bij ziekte kan de behoefte aan vitamines verhoogd zijn. Dit komt doordat vitamines een belangrijke rol spelen in allerlei stofwisselingsprocessen in het lichaam. Vanwege deze verhoogde vitaminebehoefte wordt in het ziekenhuis aan patiënten die langer dan twee dagen in het ziekenhuis verblijven een multivitaminepreparaat verstrekt. Het multivitaminepreparaat kan er tijdens de, vaak korte, opnameduur niet voor zorgen dat u in een optimale voedingstoestand komt. Wel kan het meehelpen om (verdere) verslechtering van de voedingstoestand tegen te gaan.

### *Vitaminen in SNAQ's*

In Tjongerschans is gekozen voor makkelijk te eten tussendoortjes (SNAQ's) die wel energie- en eiwitrijk zijn, maar weinig vitamines en mineralen bevatten. Om dit geringe gehalte aan vitamines en mineralen op te vangen, krijgt iedere patiënt die langer dan twee dagen is opgenomen tweemaal daags een multivitaminepreparaat verstrekt. Dit dekt de dagelijkse behoefte aan vitamines en mineralen.

### *Sondevoeding*

Aan sondevoeding zijn al vitamines en mineralen toegevoegd. In dat geval is het dus niet nodig om ook nog een multivitaminepreparaat te gebruiken.

### *Liever geen multivitamine*

Heeft u bezwaar tegen het innemen van het multivitaminepreparaat, dan kunt u dat aangeven bij de verpleegkundige en zal het u niet opnieuw aangeboden worden.

### *Multivitamines in de thuissituatie*

Als het eten ook thuis nog moeizaam gaat, kan het raadzaam zijn om een multivitaminepreparaat te blijven gebruiken. U kunt dit kopen bij de drogist of apotheek. Een multivitaminepreparaat wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. Gebruik niet meer dan de aanbevolen dagdosering: zie hiervoor de gebruiksaanwijzing op de verpakking of in de bijsluiter.

## **Vitamine D**

Vitamine D is een vitamine dat onder andere belangrijk is voor botten en tanden. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking, een verminderde afweer en zwakkere spieren. De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Vitamine D wordt onder invloed van

zonlicht in de huid aangemaakt. Voedingsmiddelen die veel vitamine D bevatten zijn boter, halvarine, margarine, vette vis, ei, zuivelproducten en vlees.

Als men ouder wordt, maakt de huid niet meer voldoende vitamine D aan. De voeding alleen levert niet voldoende vitamine D. Dagelijks een supplement met vitamine D gebruiken kan dan nodig zijn. Kijk voor de juiste dosering altijd in de bijsluiter of op het etiket. Vitamine D is verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

De gezondheidsraad adviseert een dagelijks supplement met 10 microgram vitamine D voor:

- kinderen tot 4 jaar\*
- personen die een donkere huidskleur hebben
- personen die onvoldoende buiten komen (minder dan 15 minuten per dag)
- personen die lichaamsbedekkende kleding dragen
- vrouwen die zwanger zijn
- vrouwen tussen de 50 en 70 jaar

\* Dit advies geldt niet voor kinderen die dagelijks meer dan een halve liter zuigelingenvoeding of opvolgmelk gebruiken.

De gezondheidsraad adviseert een dagelijks supplement met 20 microgram vitamine D voor alle personen ouder dan 70 jaar.

### **Dieetpreparaten**

Als het eten van gewone voeding erg moeizaam gaat, dan kan gekozen worden voor voedingssuiker, drinkvoeding of sondevoeding.

#### *Voedingssuiker*

Voedingssuiker is een suiker die veel minder zoet smaakt dan gewone suiker, maar wel ongeveer dezelfde hoeveelheid calorieën levert. Informatie hierover is verkrijgbaar bij de diëtist.

#### *Drinkvoeding*

Drinkvoeding is een energie- en eiwitrijke drank waaraan vitamines en mineralen zijn toegevoegd. De drinkvoeding kan gebruikt worden als aanvulling op de normale maaltijd. Gebruik het bij voorkeur tussen de maaltijden in, maar niet vlak voor een maaltijd. De diëtist kan u adviseren welke soorten het meest geschikt voor u zijn.

#### *Sondevoeding*

Voeding per sonde is een dunne, vloeibare voeding die via een flexibel slangetje (de sonde) door de neus in de maag of darm komt. Sondevoeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig hebt zoals koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen en water.

### Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

Eten bij ziekte verdient meer aandacht. Onderstaande tabel geeft de hoeveelheden aan die een gezond persoon dient te eten. Ziekte kost extra energie, dus eigenlijk zou u meer moeten eten dan in onderstaande tabel vermeld wordt.

LEEFTIJD	19-50 JAAR	51-70 JAAR	71 JAAR EN OUDER
GROENTE	200 g (4 opscheplepels)	200 g (4 opscheplepels)	150 g (3 opscheplepels)
FRUIT	200 g (2 stuks)	200 g (2 stuks)	200 g (2 stuks)
BROOD	210 - 245 g (6 - 7 sneetjes)	175 - 210 g (5 - 6 sneetjes)	140 - 175 g (4 - 5 sneetjes)
AARDAPPELEN, RIJST, PASTA, PEULVRUCHTEN	200 - 250 g (4 - 5 aard- appelen/opscheplepels)	150 - 200 g (3 - 4 aard- appelen/opscheplepels)	100 - 200 g (2 - 4 aard- appelen/opscheplepels)
MELK(PRODUCTEN)	450 ml	500 - 550 ml	650 ml
KAAS	1½ plak (30 g)	1½ plak (30 g)	1 plak (20 g)
VLEES(WAREN), VIS, KIP, EIEREN, VLEESVERVANGERS	100 - 125 g	100 - 125 g	100 - 125 g
HALVARINE	30 - 35 g (5 g/sneetje)	25 - 30 g (5 g/sneetje)	20 - 25 g (5 g/sneetje)
BAK-, BRAAD- EN FRITUURPRODUCTEN, OLIE	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)
VOCHT (WATER)	1½-2 liter	1½-2 liter	1½-2 liter

### Assortiment voedingsmiddelen beschikbaar op de afdeling

#### Broodsoorten

Standaard aangeboden	Wisselend aangeboden
Tarwebrood	Suikerbrood
Volkorenbrood	Krentenbrood
Witbrood	Waldkornbrood
Roggebrood	Rozijnenbrood
Knäckebröd	
Beschuit	

#### Boter

Dieethalvarine
Margarine
Boter (met 40% roomboter)

### *Vleeswaren*

Schouderham
Boterhamworst
Kipfilet
Runderrookvlees
Ardennerpaté

### *Kaassoorten*

Goudse belegen 48+
Lightkaas 30+
Jong belegen komijn 48+
Smeerkaas 15+

### *Zoet beleg*

Jam (aardbei/abrikoos/viervruchten)	(Appel)stroop
Hagelslag puur/melk	Honing
Vruchtenhagelslag	Hazelnootpasta
Pindakaas	Chocoladepasta

### *Pappen*

<b>Standaard aangeboden</b>	<b>Wisselend aangeboden</b>
Yoghurt	Bambix
Goedemorgen drinkontbijt	Nutrix
	Havermout
	Griesmeel

### *Extra's*

Tomaat
Cupje muesli
Ei (op zondag)
Pruimenmoes

### *Soepen*

<b>Standaard aangeboden</b>	<b>Wisselend aangeboden</b>
Cup-a-Soup groente	Gebonden kippensoep
Cup-a-Soup tomaat	Gebonden tomatensoep
Cup-a-Soup champignon	Gebonden champignonsoep
Drinkbouillon kip	Gebonden groentesoep
Drinkbouillon tuinkruiden	Gebonden crèmesoep
Drinkbouillon tomaat	Gebonden mosterdsoep
	Gebonden aspergesoep

### *Warme dranken*

Koffie
Thee
Warme chocolademelk

*Koude dranken*

Jus d'orange	Limonade, diverse smaken
Appelsap	Limonade, suikervrij
Rivella	Roosvicee

*Zuivel*

Volle melk	Vanillevla
Karnemelk	Vanilleyoghurt
Volle yoghurt	Vruchtenkwark

*Het kan zijn dat niet alle voedingsmiddelen aanwezig zijn. Bovenstaand schema kan dus afwijken.*

**Diëten**

Niet alle voedingsmiddelen die op de afdeling worden aangeboden, zijn voor iedereen even geschikt. Heeft u een dieet dan worden de volgende producten afgeraden.

*Cholesterolbeperkt dieet en diabetes dieet:*

- margarine
- roomboter
- Goudse belegen kaas 48+
- jong belegen komijnekaas 48+
- Ardenner paté
- boterhamworst
- chocoladepasta
- chocoladehagelslag
- volle chocolademelk
- volle melk
- volle kwark
- volle yoghurt
- volle vla
- pap

*Vetbeperkt dieet (naast bovenstaande producten worden afgeraden):*

- pindakaas
- hazelnootpasta



*Natriumbeperkt dieet:*

- drinkbouillon
- gebonden soepen
- Cup-a-Soup
- runderrookvlees
- boterhamworst

**Het SNAQ-assortiment van ziekenhuis Tjongerschans**

	<p><u>pakje:</u> <b>150 kcal, 3 gram eiwit</b> 18 gram koolhydraten 5 natriumpunten</p>
	<p><u>2 cupjes:</u> <b>98 kcal, 7 gram eiwit</b> 11 gram koolhydraten 1 natriumpunt Bevat lactose en koemelkeiwit Diverse smaken</p>
	<p><u>1 kaasje:</u> <b>112 kcal, 7 gram eiwit</b> 0 gram koolhydraten 6 natriumpunten Bevat koemelkeiwit</p>
	<p><u>1 pakje:</u> <b>186 kcal, 3 gram eiwit</b> 23 gram koolhydraten 2 natriumpunten Bevat gluten, lactose en koemelkeiwit</p>
 	<p><u>1 bakje (vanille):</u> <b>212 kcal, 8 gram eiwit</b> 26 gram koolhydraten 2 natriumpunten Bevat lactose en koemelkeiwit <u>1 bakje (aardbei):</u> <b>183 kcal, 9,8 gram eiwit</b> 24,2 gram koolhydraten 2 natriumpunten Bevat lactose en koemelkeiwit</p>
	<p><u>1 worstje:</u> <b>135 kcal, 6 gram eiwit</b> 0 gram koolhydraten</p>

	6 natriumpunten Bevat gluten
--	---------------------------------

### Vragen?

Heeft u vragen over voeding rond de geplande operatie, dan kunt u contact opnemen met de diëtist via telefoonnummer 0513 - 685 715 of per e-mail via [dietetiek@tjongerschans.nl](mailto: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](http://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 min 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.*