

Groene Hart Dieetadvies

Een goede eter voelt zich beter

Bij uw opname heeft de verpleegkundige naar uw voedingstoestand gekeken. Hieruit bleek dat u waarschijnlijk onbedoeld veel afgevallen bent in korte tijd. Terwijl goed eten en drinken juist een gunstige invloed op uw gezondheid heeft. U heeft dan minder kans op complicaties, uw conditie en weerstand verbeteren en u herstelt sneller, bijvoorbeeld na een operatie. Kortom; een goede eter voelt zich beter!

Speciaal voor u

Wij realiseren ons dat het niet voor iedereen vanzelfsprekend is om te genieten van eten en drinken. Misschien is uw eetlust verminderd door het gebruik van medicijnen of door een operatie. Graag adviseert het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) u op welke manier u een goede voedingstoestand behoudt of verkrijgt. In deze folder vindt u richtlijnen voor gezonde voeding en tips die u kunnen helpen de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Heeft u toch nog vragen over eten en ondervoeding? Neem dan voor een persoonlijk advies, via de verpleegkundige of roomassistent, contact op met de diëtist.

Verrijkte maaltijden en tussendoortjes

De medewerkers in de keuken van het GHZ bereiden met passie elke dag smaakvolle gerechten voor u. De maaltijden die u krijgt hebben nog iets extra's, ze zijn eiwit- en energieverrijkt. Dat betekent dat er ten opzichte van een 'gewone' maaltijd extra eiwit en energie in zit. U krijgt bovendien tussendoortjes aangeboden die veel eiwit bevatten. Eiwit is namelijk een belangrijke bouwstof voor uw lichaam.

Kies bewust

Als u nog afvalt, of als u uw streefgewicht nog niet bereikt heeft, houdt u dan rekening met het volgende:

- Neem vruchtensappen in plaats light-frisdranken, water, thee, koffie en bouillon.

- Gebruik drie tot vier keer per dag een (verrijkt) melkproduct.
- Smeer royaal margarine en/of roomboter op uw boterham.
- Gebruik dubbeldik beleg op brood, vooral bij kaas en vleeswaren.
- Neem (extra) suiker in gerechten en dranken.
- Gebruik extra tussendoortjes:
 - hartige tussendoortjes zijn: kaas, worst, slaatje, noten of pinda's.
 - zoete tussendoortjes zijn: cake, (room)toetje, vruchten op sap, chocolademelk, (room)ijs, rozijnen, dadels en krenten(bol).
- Soep en bouillon leveren over het algemeen weinig energie en eiwitten en geven wel een vol gevoel. Beperk het gebruik hiervan.

Slimme tips voor thuis

Na uw opname is het belangrijk om thuis verder aan te sterken. Als u weinig eetlust heeft, heeft u misschien iets aan de volgende suggesties:

- Ongemerkt eet u meer als u wordt afgeleid. Neem iets kleins te eten bij het kijken naar de televisie of bij het lezen van een boek.
- Men eet vaak ongemerkt meer van kleine verschillende hapjes. Van bijvoorbeeld tapas wordt gemiddeld meer gegeten dan van een bord met boerenkool. Vanwege de hoeveelheid, maar ook omdat de verschillende hapjes er gewoon aantrekkelijker uitzien.
- Probeer gevarieerd te eten; probeer wat nieuwe recepten en smaken uit. Nog beter: laat lekker voor u koken door uw partner of familie!

Basis gezonde voeding

Als uw gewicht stabiel is, of uw streefgewicht bereikt is, kunt u stoppen met de extra tussendoortjes en genoemde adviezen. U kunt zich houden aan de richtlijn voor de basis van een gezonde voeding.

| Voedingsmiddel | Per dag ongeveer nodig |
|---|---|
| • Brood | 4-6 sneden |
| • Kaas | 2 plakken |
| • Melkproducten | 3-4 glazen |
| • Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten | 3-4 (kleine) aardappelen of opscheplepels |
| • Groente | 250 gram |
| • Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers | 100 gram |
| • Smeer- en bereidingsvetten (margarine) | 40-65 gram |
| • Fruit | 2 vruchten (200 gram) |
| • Noten (ongezouten) | 15-25 gram |
| • Vocht | 1,5-5 liter |

Lekker op gewicht

Mocht u Nutridrink Compact® voorgeschreven hebben gekregen, dan kunt u voor thuis het kookboekje "Lekker op gewicht" krijgen van de diëtist of roomassistent. Het GHZ en Nutricia hebben verschillende recepten in dit kookboekje verzameld waarin Nutridrink Compact® is verwerkt. Deze eenvoudig te bereiden gerechten kunnen u en uw partner of familie maken waardoor u op een plezierige manier uw conditie en weerstand op kunt bouwen. Meer informatie over dit kookboekje kunt u opvragen bij uw roomassistent. Het is belangrijk dat u de eerste maanden bijhoudt hoeveel u weegt. Wij adviseren u daarom minimaal eenmaal per twee weken op de weegschaal te staan en contact op te nemen met de specialist, huisarts of diëtist wanneer:

- u meer dan drie kilo per maand afvalt.
- u meer dan zes kilo binnen een half jaar afvalt.

Het GHZ wenst u een voorspoedig herstel en een gezonde eetlust!

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
 productie: Marketing & Communicatie
 juli 2019
 05.03.035