Behandeling

Risico op ondervoeding bij ongewild afvallen

Als u onbedoeld afvalt, of u heeft een verminderde eetlust, heeft u kans op ondervoeding.

Heeft u een risico op ondervoeding, dan krijgt u in het ziekenhuis een eiwit- en energierijk menu aangeboden. Ondervoeding door ziekte is een probleem dat vaak voor komt. Een goede voedingstoestand is belangrijk voor uw herstel en gezondheid. Ook genezen wonden sneller en verbetert uw weerstand. Hierdoor heeft u minder kans op infecties.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 17.00 uur

Voedingsadviezen bij een risico op ondervoeding

Wat doet het Jeroen Bosch Ziekenhuis bij ondervoeding?

Voeding via 'Ons menu voor u'

Omdat u een risico op ondervoeding hebt, krijgt u in het ziekenhuis een eiwit- energierijk menu aangeboden. Dagelijks kunt u maaltijden bestellen via ons systeem 'Ons menu voor u'. U krijgt een menukaart die is afgestemd op uw dieet en zodra u een keuze doorgeeft wordt direct duidelijk of deze past bij 'eiwit- en energierijke voeding'.

Zo nodig wordt de diëtist betrokken bij uw behandeling. Zij bekijkt samen met of uw voeding goed is samengesteld en of er aanpassingen nodig zijn.

Wat kunt u zelf doen?

- Gebruik 3 hoofdmaaltijden: een ontbijt, een middag- en een avondmaaltijd.
- Gebruik 2 tot 3 keer per dag een tussendoortje.
- Eet veel producten met eiwit. Eiwit haalt u vooral uit vlees, kip, vis, vleesvervangers, vleeswaren, kaas, ei, melk(producten), sojaproducten, peulvruchten en noten.
- Smeer ruim dieetmargarine op uw brood.
- Beleg uw brood royaal met kaas of vleeswaren. Probeer het beleg toch op te eten, ook als u het brood laat staan.
- Eet of drink bij elke maaltijd een melkproduct zoals (volle) melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt, yoghurt of vla.
- Gebruik in plaats van koffie, thee, water en light frisdranken liever een drank met voedingswaarde zoals melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt.
- Gebruik geen bouillon/heldere soep zonder vlees of vulling. Dit vult de maag en heeft bijna geen voedingswaarde.

Adviezen voor thuis

Het is tijdens een korte opname niet mogelijk om uw voedingstoestand te verbeteren. Bent u tijdens uw opname behandeld door een diëtist van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, dan bespreekt zij met u of het nog nodig is dat u verder door haar wordt begeleid.

Bent u tijdens uw opname niet door een diëtist behandeld, omdat u bijvoorbeeld maar kort was opgenomen? Dan raden wij u aan om na ontslag zelf contact op te nemen met een diëtist van de thuiszorg of een zelfstandig gevestigde diëtist. U heeft hiervoor geen verwijzing van uw huisarts nodig.

Hoe vindt u een diëtist buiten het ziekenhuis?

U kunt bij uw huisartsenpraktijk navragen met welke diëtist u een afspraak kunt maken. Huisartsen werken vaak samen met diëtisten in hun directe omgeving, of zij hebben diëtisten die aan de huisartspraktijk verbonden zijn. Om een diëtist bij u in de buurt te zoeken kunt u ook kijken op de volgende websites:

- www.dinett.nl (https://dinett.nl/); voor diverse diëtisten in de regio.
- www.dieetditdieetdat.nl (https://dieetditdieetdat.nl/) of www.nvdietist.nl (https://www.nvdietist.nl/); voor diëtisten aangesloten bij de Nederlandse vereniging van diëtisten (NVD).
- www.dcn-dietist.nl (https://www.dcn-dietist.nl/); voor diëtisten aangesloten bij de diëtisten coöperatie Nederland (DCN)

Worden de kosten voor een diëtist vergoed?

De kosten voor een diëtist worden betaald uit uw basisverzekering. Bij een diëtist die afspraken heeft met uw zorgverzekeraar worden 3 behandeluren per jaar vergoed. Houdt u hierbij wel rekening met het jaarlijkse eigen risico. Bij een aanvullende verzekering kunt u recht hebben op extra behandeluren. Dit kunt u navragen bij uw zorgverzekeraar.

Vragen

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

Praktische tips

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Meer informatie

Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx)
Het Voedingscentrum biedt betrouwbare informatie over voeding. Zoek op de website op ondervoeding of ondergewicht.

Goed gevoed ouder worden (https://www.goedgevoedouderworden.nl/)
Bij het ouder worden is een goede voeding, samen met beweging, belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie. Op deze website vindt u informatie en adviezen over zowel goede voeding, ondervoeding als beweging bij ouder worden.

Thuisarts - Ondervoeding (https://www.thuisarts.nl/ondervoeding)
Thuisarts biedt meer informatie over ondervoeding.

Code DIE-051

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis