

Behandeling

# Energieverrijkte voeding bij kinderen

Als uw kind door ziekte of behandeling moeite heeft met eten, krijgt het mogelijk te weinig voedingsstoffen binnen.

U kunt de maaltijden dan aanpassen zodat de voeding meer energie en voedingsstoffen bevat.

**(073) 553 20 19**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 17.00 uur

## Voedingsadviezen bij een energieverrijkte voeding

### Wat kunt u doen als uw kind een verminderde eetlust heeft?

- Pas de grootte van de maaltijd aan de eetlust van uw kind aan. Door een groot bord vol met eten verdwijnt de eetlust van uw kind.
- Als uw kind vaker iets eet, bijvoorbeeld om de 2 uur, lukt het meestal beter om voldoende energie binnen te krijgen.
- Voldoende drinken is erg belangrijk. Als uw kind te weinig drinkt, kan het meer last hebben van misselijkheid of een ziek gevoel.
- Probeer uw kind in ieder geval 1 tot 1.5 liter te laten drinken. Dat is 10 tot 12 kopjes.

### Wat geeft u uw kind bij de maaltijden?

#### Broodmaaltijden

- Gebruik extra margarine of roomboter. Op geroosterd brood of een tosti smeert u gemakkelijker extra boter dan op gewoon brood.
- Gebruik als beleg de wat vettere vleessoorten, zoals worst, paté, enzovoort en volvette kaassoorten.
- Gebruik meer beleg.
- Als afwisseling kan uw kind een saucijzenbroodje of worstenbroodje eten.
- Als vervanging van brood kunt u ook denken aan vla, pap, volle yoghurt met muesli, en volle melk met cornflakes. Hier kunt u suiker en slagroom bij doen.
- U kunt de slagroom beter niet kloppen want daarmee brengt u lucht in de slagroom. Dit geeft een onnodig vol gevoel bij uw kind.
- Gebruik bij voorkeur volle melkproducten.
- Als uw kind melk niet lekker vindt, probeer dan eens chocolade-, anijs-, of vruchtenmelk of een drinkyoghurt.

## Warme maaltijd

- In soep zitten vrij weinig calorieën. Toch is na een bord soep de eetlust vaak over. Geef uw kind daarom liever geen soep vlak voor de maaltijd.
- Geef aardappelen in de vorm van puree. Daar doet u room, extra boter of margarine bij. U kunt aardappels ook bakken of frituren.
- Geef de groente liever in gekookte vorm. U kunt er een sausje bijdoen met boter of room. Rauwkost geeft snel een vol gevoel.
- Gebruik liever de wat vettere vlees of vis soorten, dit mag gepaneerd zijn, zoals vissticks. U kunt ook ragout geven waaraan u extra boter of room kunt toevoegen.
- Vind uw kind warm vlees niet lekker? Probeer dan eens koude vleeswaren bij de warme maaltijd. U kunt rosbief, rollade, casselerib of ham, of vlees in koude salade doen als vervanging van de warme maaltijd.

## Nagerecht

- (Slagroom-)vla, pudding en pap, vruchten met slagroom.
- Roomtoetjes of toetjes op basis van volle kwark of yoghurt.

## Tussendoortjes

- Plakje cake met slagroom.
- Ontbijtkoek, bijvoorbeeld Kapitein koek, Happers, Snelle Jelle, Bammetje. U kunt dit besmeren met margarine of roomboter.
- Een cracker of rijstwafel, besmeerd met margarine of roomboter en extra belegd.
- Een (room)ijsje, milkshake, vlaflip, smoothie.
- Danoontje.
- (Kant en klaar) roomtoetje of roomkwark.
- Plakje kaas of worst, zoals bifiworstje, kabanossi, rolletje grillworst of boterhamworst of plakje leverworst).
- Liga milk break.
- Cheez dipper.
- (Mini) saucijzenbroodje.

## Welke dieetproducten zijn er?

- Fantomalt (voedingssuiker) heeft een licht zoete smaak. U kunt er 2 tot 3 keer zoveel van gebruiken in vergelijking met gewone suiker. U kunt het in thee, melk en melkproducten, vruchtensap, vruchtenmoes, vla, pap, milkshakes doen enzovoort. Gebruik ongeveer 2 tot 3 maatschepjes per drankje. Per dag 10 maatschepjes (50g), levert zo'n 180 kcal extra. Een blik Fantomalt (400gram) kunt u zonder recept kopen bij apotheker of drogist.
- Er zijn verschillende kant en klare drinkvoedingen op de markt. Deze kunt u voor uw kind gebruiken als een volledige en/of aanvullende drinkvoeding. De diëtist kan u informatie geven hoe u de drinkvoeding moet gebruiken.

## Merkenamen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

## Vragen

Heeft u nog 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.

## Praktische tips

### MijnJBZ voor kinderen

Kinderen onder de 12 jaar en hun ouders kunnen niet inloggen in het dossier van het kind in MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wie-kan-mijnjbz-gebruiken>). Wilt u informatie in het dossier inzien? Dan kunt u mogelijk een machtiging voor uw kind aanvragen. Kijk voor de actuele informatie op [www.mijnjbz.nl/machtiging](http://www.mijnjbz.nl/machtiging) (<https://www.mijnjbz.nl/machtiging>).

### 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.

### 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.

### 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>)

Kindergeneeskunde (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde>)

Code DIE-042