

DIETETIEK

RISICO OP ONDERVOEDING BIJ KINDEREN

Wat is ondervoeding?

Door ziekte kan uw kind (tijdelijk) minder of niet eten. Hierdoor komt uw kind mogelijk voedingsstoffen tekort en loopt het risico ondervoed te raken.

Ondervoeding heeft de volgende kenmerken:

- onbedoeld gewichtsverlies
- verlies van spiermassa en conditie
- te laag lichaamsgewicht of onvoldoende gewichtstoename of groei

Ondervoeding maakt het moeilijker om van ziekte te herstellen. Het is belangrijk om ondervoeding te voorkómen of zo snel mogelijk te behandelen. Deze folder geeft u hier informatie over.

Voldoende eten

Het is erg belangrijk dat uw kind voldoende eet. Het gaat er met name om dat uw kind genoeg eiwit en calorieën (= energie) binnenkrijgt. Genoeg eten kan moeilijk zijn, vooral als uw kind misselijk is en weinig eetlust heeft, of veel onderzoeken moet ondergaan. Het helpt vaak om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Extra tussendoortjes

Gedurende de periode dat uw kind in het ziekenhuis is opgenomen, krijgt het twee tot drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de zorgassistent of de verpleegkundige. Uw kind heeft per dag dan in ieder geval vijf tot zes momenten waarop het iets kan proberen te eten.

8:00 uur: ontbijt

10:00 uur: tussendoortje

12:00 uur: broodmaaltijd

15:00 uur: tussendoortje

17:00 uur: warme maaltijd

19:00 uur: tussendoortje



Het aanbod van tussendoortjes tijdens het verblijf in het ziekenhuis:

Leeftijd 10 maanden-18 maanden

Danoontje
Energie- en eiwitverrijkte vanillevla
Energie- en eiwitverrijkte vla van de dag
LU Berenvriend aardbei
Rijstwafel met margarine en smeerkaas
Vruchtenroomkwark

Leeftijd 18 maanden tot 18 jaar

Energie- en eiwitverrijkte vanillevla
Energie- en eiwitverrijkte vla van de dag
Toetje chocolade of vanille room
Energie- en eiwitverrijkte milkshake (125 ml)
Vruchtenroomkwark
Kaassnack
Liga Milk Break
Toastjes met eiersalade
Bifworstje
Volle chocolademelk
Cracker/beschuit met margarine en kaas/vleeswaren.
Portie poffertjes

Voor kinderen met een dieet kunnen deze versnaperingen mogelijk niet geschikt zijn. Overleg dit met uw arts, diëtist of verpleegkundige.

In het aanbod van tussendoortjes hebben we rekening gehouden met de samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit.

Wat kunt u thuis doen?

Het is belangrijk om uw kind regelmatig te wegen. De arts kan u vertellen hoeveel gram uw kind ongeveer aan moet komen in een bepaalde periode. Neemt het gewicht bij uw kind af, of neemt het niet voldoende toe? Bespreekt u dit dan met de kinderarts, huisarts of diëtist.

Verder is het goed om ook thuis, verdeeld over de dag, regelmatig kleine hoeveelheden eten aan te bieden, net als in het ziekenhuis. Als dit niet genoeg helpt, kan er in overleg met diëtist worden besloten om speciale dieetvoeding te gebruiken.

Tips

- Bied uw kind regelmatig kleine hoeveelheden eten aan; probeer uw kind minimaal zes keer per dag iets te laten eten.
- Besmeer de boterham ruim met dieetmargarine. Beleg het brood extra dik met kaas en/of vleeswaar of geef een plakje kaas of vleeswaar extra uit het vuistje.
- Geef uw kind regelmatig een beker melk, yoghurt of vla tussendoor. Kies voor volle melkproducten.
- Geef een ruime portie vlees, vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Geef als tussendoortje een blokje kaas of plakje worst.
- Geef liever geen magere of lightproducten.
- Zorg voor voldoende variatie.