

Eten is beter! Voeding werkt!

ONDERVOEDING BIJ ZIEKTE

Door ziekte kan uw kind (tijdelijk) minder of niet eten. Hierdoor loopt uw kind het risico een tekort aan voedingsstoffen op te lopen en ondervoed te raken.

Men spreekt van ondervoeding wanneer er sprake is van onbedoeld gewichtsverlies, verlies van spiermassa en conditie, een te laag lichaamsgewicht of onvoldoende gewichtstoename of onvoldoende groei.

Ondervoeding heeft een negatief effect op het herstel van de ziekte.

Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of zo snel mogelijk te behandelen. Deze folder geeft u hierover informatie.

Het is erg belangrijk dat uw kind voldoende eet. Het gaat er met name om dat uw kind genoeg eiwitten en calorieën (= energie) binnen krijgt.

Wanneer uw kind misselijk is, weinig eetlust heeft en of veel onderzoeken moet ondergaan, kan het moeilijk zijn om voldoende te eten. Het is daarom belangrijk, en vaak beter, om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Gedurende de periode dat uw kind in het ziekenhuis is opgenomen krijgt het 3 keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de voedingsassistent of de verpleegkundige. Uw kind heeft per dag dan in ieder geval 6 momenten waarop het iets kan proberen te eten.

Tijden zijn bij benadering:

08:00 uur: ontbijt
10:00 uur: tussendoortje
12:00 uur: warme maaltijd
15:00 uur: tussendoortje
17:00 uur: broodmaaltijd
20:00 uur: tussendoortje

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes hebben we rekening gehouden met de samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid aan calorieën en eiwitten.

WAT KUNT U DOEN?

Het is belangrijk regelmatig het gewicht van uw kind te meten. Als het gewicht afneemt of onvoldoende toeneemt is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden eten aan te bieden zoals uw kind ook in het ziekenhuis aangeboden krijgt.

Een goed samengestelde voeding is van belang. Daarmee krijgt uw kind alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen die het nodig heeft. Daarnaast kan het nodig zijn om de voeding aan te vullen met energierijke voedingsmiddelen. Welke voedingsmiddelen u kunt gebruiken en hoe u dit kunt doen, leest u hieronder.

Er zijn verschillende mogelijkheden om de dagelijkse voeding van uw kind wat uit te breiden. U vindt in deze folder een aantal smakelijke adviezen en ideeën om de tussendoortjes, broodmaaltijd(en), dranken of de warme maaltijd méér energie te geven. Tot slot staan er een paar recepten vermeld voor energierijke dranken (milkshakes).

TUSSENDOORTJES

Maak een keuze uit:

- beschuit, cracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met (dieet)margarine of roomboter en beleg
- plak ontbijtkoek of kleine krentenbol met (dieet)margarine of roomboter
- schaalte pap, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark of een ander kant-en-klaar nagerecht
- glas melk of chocolademelk
- milkshake (eventueel zelfgemaakt: zie recepten achterin de brochure), kant-en-klare melkdrank of een schaalte ijs
- portie fruit, schaalte vruchtencompote of een glas vruchtensap
- rolletje vleeswaar, reepje kaas of stukje worst
- handje noten, studentenhaver of een kant-en-klaar slaatje

BROODMAALTIJD

Besmeer het brood royaal met (dieet)margarine of roomboter en gebruik dubbel beleg. Verandering van spijs doet eten. Maak de boterham zo lekker, dat uw kind er nog wel een lust. Geroosterd brood of een vers broodje is ook een goede keus.

Probeer als beleg eens:

- chocoladepasta, notenpasta, sandwichspread
- gekookt ei en tomatenketchup, roerei, omelet
- warme ragoût (uit blik)
- gebakken vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm)
- slaatje
- mayonaise in plaats van boter

DRANKEN

PROBEER UW KIND VOLDOENDE TE LATEN DRINKEN (ZIE VOOR HOEVEELHEDEN TABEL 1)

Tabel 1. Aanbevolen hoeveelheden drinkvocht per dag.

Leeftijd	Hoeveelheid drinkvocht per dag
1 - 3 jaar	0.75 liter
4 - 8 jaar	1 liter
9 - 13 jaar	1-1,5 liter
14 - 18 jaar	1-1,5 liter

Kies zoveel mogelijk dranken die ook calorieën, eiwitten, vetten of suikers leveren zoals:

- volle melk en andere volle melkproducten
- vruchtensap zoals sinaasappelsap en grapefruitsap of limonadesiroop
- gebonden soep en thee met suiker en/of melk

Bouillon, soep (behalve maaltijdsoep), thee zonder suiker en melk, water en light frisdrank geven een vol gevoel maar leveren geen calorieën en voedingsstoffen.

WARMER MAALTIJD

Het is belangrijk dat uw kind een warme maaltijd gebruikt. Een warme maaltijd levert meestal méér calorieën en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kunt u ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot aanbieden.

Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken dan kan een kant en klare (gekoelde-, of diepvries)maaltijd uitkomst bieden.

Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas sinaasappelsap of groentesap en een beker melk of een schaaltje yoghurt kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

AARDAPPELEN

In plaats van gekookte aardappelen kunt uw kind ook eten:

- gebakken aardappelen, aardappelpuree of stampot met een extra klontje (dieet)margarine
- gekookte rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten
- broodje, bijvoorbeeld een pistoletje

GROENTE

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente. Gekookte groente kan aangemaakt worden met:

- een extra klontje (dieet)margarine of roomboter
- een sausje van (dieet)margarine of roomboter en bloem of maïzena met melk
- geraspte kaas en fijngesneden ham (lekker bij witlof, prei, andijvie en bloemkool)
- een kant en klaar groentesausje

VLEES

Geef uw kind bij voorkeur iedere dag vlees of een vleesvervanging. (Zie voor hoeveelheden tabel 2) Een geschikte vervanging voor vlees kan zijn:

- vleeswaren : bij de warme maaltijd, op brood of als tussendoortje (uit het vuistje)
- stukje vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als ragoût
- 1 ei: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet
- kaas als gebakken kaasplak of kaassaus of blokjes in de stampot. Kaas bevat geen ijzer; kies het daarom niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging.
- vegetarische hamburger of schnitzel: kant en klaar te koop in sommige supermarkten en reformzaken
- Quorn®; een vegetarische vleesvervanging te koop in sommige supermarkten en te verwerken als vlees
- tahoe of tempé te koop in reformzaken, Indonesische winkels en in sommige supermarkten

- Valess®; een vleesvervanging bereid uit zuivel te koop in de meeste supermarkten.

Tabel 2. Aanbevolen hoeveelheden vlees(waren) e.d. per dag

Leeftijd	Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers per dag
1 - 3 jaar	60 gram
4 - 8 jaar	60-80 gram
9 -13 jaar	80-100 gram
14 -18 jaar	100-125 gram

Soms kan gebraden vlees tegenstaan. Een alternatief is dan: koud gebraden vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gehakt), rolletjes vleeswaar, vlees van de grill, een ragoût met vlees of een vleessalade.

JUS

De jus kunt u binden tot een sausje met bloem of maïzena. Voeg naar smaak peper, kruiden en andere smaakmakers zoals een uitje, champignons, tomatenketchup of room toe.

NAGERECHT

Een variatie of combinatie van verschillende soorten nagerechten, bijvoorbeeld:

- fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, kwark of pap
- verschillende soorten vla, vla met yoghurt of kwark, een pudding, ijs of een ander kant en klaar nagerecht. Eventueel garneren met wafels, lange vingers, puddingsaus, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken. Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

ENERGIERIJKE VOEDINGSMIDDELEN

Wanneer bovenstaande adviezen onvoldoende effect hebben, kan er in overleg met diëtist worden besloten om over te gaan op het gebruik van speciale dieetvoeding. Deze producten leveren energie en allerlei voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op de voeding van uw kind of deze zelfs vervangen.

Recepten voor energierijke dranken

Een recept voor een milkshake kan bestaan uit:

- 4 delen melkproduct
- 2 delen ijs
- 1 deel toevoegingen

Deze verhouding kan naar wens aangepast worden. Enkele suggesties voor de samenstelling:

melk, roomijs, vruchten (evt. uit blik), karnemelk, vanille-ijs, vruchtenmoes, yoghurt, aardbeienijs, limonadesiroop, Bulgaarse yoghurt, chocolade-ijs, blanke vla, chocoladevla, kwark, mokka-ijs, citroenvla, hopjesvla, hangop, hazelnootijs, slagroom, koffieroom, umer, sterke koffie, koffiepoeder, cacao, suikerstroop, honing, jam

Bereiding

Snijdt het ijs in grove stukken. Voeg het melkproduct en andere toevoegingen (vruchten klein gesneden of geprakt) toe en mix het geheel met behulp van een mixer of mengbeker. Bij de bereiding van milkshakes kunnen ook voedingssuikers of andere poedervormige dieetproducten worden toegevoegd.

In onderstaande recepten is uitgegaan van hoeveelheden voor 1 persoon.

AARDBEIEN-YOGHURTSHAKE

- 10 aardbeien, of ander fruit
- 1 dl volle yoghurt
- 2 bolletjes roomijs
- 1 schenk- koffie- of slagroom

Aardbeien met een vork fijnmaken. In een kom met mixer aardbeien, yoghurt, roomijs, slagroom en vanillesuiker schuimig kloppen. Mengsel in een hoog glas schenken en direct opdienen.

HAZELNOOT-CHOCOLADEMELK

- 1 dl volle melk
- 1 theelepel cacao poeder
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel hazelnootpasta
- 50 ml slagroom

Melk aan de kook brengen. Intussen een papje maken van de cacao poeder, suiker en een scheutje melk. Al roerende eerst het cacao mengsel en dan de hazelnootpasta aan de kokende melk toevoegen en even laten koken. Eventueel de slagroom stijfkloppen met wat suiker, op de melk scheppen of de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

U kunt ook kiezen voor een kant en klare drinkyoghurt of volle chocolade melk met eventueel een scheut ongeklopte room.

MEER INFORMATIE

Voor meer informatie of eventuele vragen kunt u contact opnemen met:

Afdeling Diëtetiek van het Slotervaartziekenhuis, via telefoonnummer 020-512 4560 tussen 09.00 en 10.00 uur.