

Diëtetiek
040 286 4050

Op de afdeling waar je bent opgenomen worden extra tussendoortjes verstrekt aan patiënten met ongewenst gewichtsverlies of slechte eetlust.

De bedoeling hiervan is dat patiënten met (een verhoogde kans op) een slechte voedingstoestand extra energie en eiwit krijgen aangeboden. Ondervoeding door ziekte heeft tot gevolg dat het herstel minder snel gaat of de reactie op de behandeling niet optimaal is. De tussendoortjes kunnen bijdragen aan een betere voedingstoestand. Dat is belangrijk, want wie goed gevoed is voelt zich beter.

Omdat is gebleken dat je de afgelopen tijd onbedoeld bent afgevallen en omdat het eten niet gaat zoals je zou willen krijg je 2 – 3 keer per dag een tussendoortje aangeboden. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid energie en eiwit.

Op deze menukaart kun je zien waaruit je kunt kiezen. De medewerker voedingsservice zal er zorg voor dragen dat dit verstrekt wordt. Als je een dieet hebt, ga dan na of het product dat je wilt eten in jouw dieet past.

Raadpleeg bij vragen de medewerker voedingsservice of de diëtist.
Eet smakelijk!

	Eiwit	Kcal	Koolhydraten
Chocolademelk halfvol glas (á 150 ML)	5	120	17
Yoghurt drank, rode vruchten glas (á 150 ML)	5	85	13
Griekse yoghurt 150 g	5	185	6
5Magere kwark (naturel)	15	86	4
Magere aardbeien kwark (glad)	13	125	17

	Koolhydraten:
2 kaassticks	0

1 Bierworstje	0
Zakje pinda's	6
Bakje tonijnsalade	2
Eiwitrijk cakegebakje, aardbei	20
Dessertgebakje, tropical	10
Prosource bosbessenpunch smaak	11

Bij de lunch wordt een kroket, groentekroket, frikandel, bamiblok, gebakken ei, omelet of pannenkoek aangeboden die eveneens eiwitrijk zijn.

	Koolhydraten:
Kroket	14
Groentekroket	16
Frikandel	5,2
Bamiblok	31
Gebakken ei	1
Omelet	1
Pannenkoek naturel	21
Pannenkoek spek	24
Pannenkoek appel	31
Poffertjes	28

Wat kun je thuis doen

Het is belangrijk om jouw gewicht in de gaten te houden door minimaal 1 x per twee weken op de weegschaal te staan. Als jouw gewicht achteruit gaat (meer dan 3 kilo per maand of meer dan 6 kilo per half jaar) is het belangrijk om dit te bespreken met jouw specialist, huisarts of diëtist.

Verder is het goed om ook thuis verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten zoals je ook in het ziekenhuis aangeboden krijgt.

Wil je berekenen hoeveel eiwit je op een dag eet? Dan kun je de voeding invoeren op de Eetmeter van het Voedingscentrum: <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heb je nog vragen, neem dan contact op met een medewerker voedingsservice van jouw afdeling of met de afdeling diëtetiek van het Anna Ziekenhuis, telefoon: 040 - 286 40 50. Je kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die005-mag-het-ietsje-meer-zijn/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE005
01-08-2022