



# Goede voeding tijdens uw opname

## Maak gebruik van de keuzemogelijkheden

### Welkom

Welkom in het academisch ziekenhuis Maastricht(azM), in overleg met uw arts bent u opgenomen. Deze folder geeft meer informatie over uw voeding tijdens uw opname.

Het helpt u bij het invullen van de keuzemenu's en de gerechten en producten tussendoor. Er wordt informatie gegeven over eiwit- en energieverrijkte producten. Ook vindt u hierin informatie als extra vezels nodig zijn, of een energierijk dieet.

### Goede voeding tijdens uw herstel

Uw voeding tijdens uw verblijf ondersteunt de medische behandeling en helpt bij uw herstel. Voeding die extra eiwit en voldoende calorieën bevat helpt uw gewicht en conditie op peil te houden.

Omdat we weten dat gevarieerde voeding hieraan bijdraagt, bieden we u op de menukaart gerechten en producten aan die hierin ondersteunen. U hebt zelf de mogelijkheid om het tijdstip van gebruik en de hoeveelheid aan te geven.

#### Tips voor eiwit- en energieverrijkte voeding tijdens herstel:

- Probeer minimaal zes maal per dag iets te eten.
- Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden, tijdens de drankenrondes een extra tussendoortje.
- Besmeer uw brood extra dik met dieetmargarine of roomboter.
- Beleg uw brood met een extra plak kaas en/of vleeswaren of een ei.
- Kies regelmatig melkproducten, liefst de volle producten, extra naast koffie en thee.
- Neemt u rauwkost als extraatje, bent dan voorzichtig dat het niet uw eetlust onnodig wegneemt voor de energierijkere producten tijdens een maaltijd.
- Besteed ook de eerste weken na ontslag op deze manier aandacht aan uw voeding.

- Lukt het niet om op gewicht te blijven met deze voeding vraag dan naar andere mogelijkheden bij de diëtist. Drinkvoeding en voedingspreparaten of sondevoeding kunnen ondersteunen om uw voedingstoestand te verbeteren.

#### En verder:

Bewaar gekoelde producten niet langer dan twee uur buiten de koeling. Daarom bieden we zes maal per dag producten aan.

Tijdens opname is het bijhouden van uw gewicht een goed evaluatiepunt voor uw voedingstoestand.

Minimaal één keer week adviseren we u om uw gewicht te bepalen.

### Voeding bij obstipatieklachten

Tijdens ziekenhuisopname komen obstipatieklachten (pijnlijke/harde ontlasting) regelmatig voor.

Omdat we weten dat een ruim gebruik van voedingsvezel en voldoende vocht een gunstig effect hebben, bieden we u op de menukaart gerechten en producten aan die hier een bijdrage aan leveren. U heeft zelf de mogelijkheid het voorkeurstijdstip en de hoeveelheid aan te geven.

#### Tips voor vezelverrijkte voeding:

- Kies bruin, volkoren, roggebrood of muesli of haver-mout.
- Start de dag altijd met een ontbijt.
- Gebruik voldoende vocht.
- Kies minimaal twee keer fruit per dag liefst met schil.
- Gebruik voldoende groente en/of rauwkost.
- Eet rustig en kauw goed.

En verder:

Regelmatig toiletbezoek en bewegen hebben een positief effect op de darmwerking.

Gasvormende producten zoals koolzuurhoudende drank, koffie, scherpe kruiden en specerijen hebben vaak ook een prikkelende werking op de darmfunctie.

Er zijn veel verhalen over stoppende en laxerende producten; gevarieerde voeding met voldoende vezel en vocht volstaan echter.

Lukt het niet om op gewicht te blijven met deze voeding vraag dan naar andere mogelijkheden bij uw diëtist. Drinkvoeding en voedingspreparaten met een laag kalium/natrium gehalte kunnen ondersteunen om uw voedingstoestand te verbeteren.

## Contact

Voeding tijdens uw verblijf in het azM en in de herstelperiode erna vinden wij heel belangrijk. U kunt er zelf een bijdrage aan leveren de voorgaande informatie helpt u een goede keuze te maken uit de aangeboden maaltijden en producten. Als u vragen heeft kunt u die gewoon stellen wij proberen uw vragen te beantwoorden. Schrijf hieronder uw vragen op zodat u ze niet vergeet. ....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Notitieruimte voor uw gewicht:

| datum | gewicht | datum | gewicht |
|-------|---------|-------|---------|
|       |         |       |         |
|       |         |       |         |
|       |         |       |         |
|       |         |       |         |
|       |         |       |         |

## Bereikbaarheid

Bezoekadres:  
P.Debyelaan 25, wijk 29, Maastricht

Postadres:  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

T: 043-387 65 43

T: Diëtetiek 043-387 31 71

E: [Patientenvoorlichting@mumc.nl](mailto:Patientenvoorlichting@mumc.nl)

**Maastricht UMC+**



azM en UM werken samen onder de naam Maastricht UMC+