



Gezonde voeding tijdens uw opname/herstel

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.

Voeding tijdens uw opname

Deze folder biedt u extra informatie bij het invullen van de keuzemenu's, de gerechten en tussendoortjes. Er wordt informatie gegeven over gezonde voeding bij het diabetes, cholesterol- en energiebeperkt dieet. U vindt hierin ook de informatie als die nodig is bij vezelverrijkte voeding.

Richtlijnen gezonde voeding:

- Eet gevarieerd.
- Eet niet te veel.
- Gebruik minder verzadigd vet.
- Eet veel groenten, fruit, bruin brood.
- Beperk het zoutgebruik.

Voeding bij diabetes

Spuut de insuline in op het moment dat u de maaltijd aangeboden krijgt.

De gerechten op de menukaart zijn geschikt voor dit dieet. U kunt zelf uw menu samenstellen. De voeding in het diabetesdieet gaat uit van de richtlijnen gezonde voeding, met extra aandacht voor de inname van onverzadigde vetten, voldoende groente en fruit en beperking van suikers.

Tips voor een gezonde voeding bij een diabetes dieet:

- Eet regelmatig.
- Sla geen maaltijden over.
- Als u voor tussendoortjes, neem dan bij voorkeur magere kwark en magere yoghurt, vers fruit, noten, ongezouten pinda's, ...
- Kies voor mager vleesbeleg en magere kaas
Beleg uw boterham dun.
- Kies voor bruin, volkoren, roggebrood.
- Besmeer uw brood dun met dieethylvarine. (onverzadigde vetten)

- Eet bij de warme maaltijd een grote portie groente.
- Vul uw warme maaltijd en lunch aan met rauwkost.
- Eet twee maal per week vis.
Vermijd volle zuivelproducten, roomboter, chocolade, gebak, gevulde koeken en chips.

Cholesterolbeperkte voeding

De gerechten op de menukaart zijn geschikt voor dit dieet. U kunt zelf uw menu samenstellen. De voeding in dit dieet gaat uit van de richtlijnen gezonde voeding, met extra aandacht voor voldoende intake van onverzadigde vetten. (goede vetten).

Tips voor voeding bij een cholesterolbeperkend dieet:

- Als u voor tussendoortjes kiest, neem dan bij voorkeur magere kwark en magere yoghurt, vers fruit, noten (geen kokos).
- Eet bij de warme maaltijd een grote portie groente.
- Eet twee maal per week vis.
- Vul uw warme maaltijd en lunch aan met rauwkost.
- Kies als toetje een mager melkproduct of een stuk fruit.
- Kies voor bruin, volkoren of roggebrood.
- Leg gekozen beleg dun op de boterham
- Kies voor mager vleesbeleg en magere kaas.
- Besmeer uw brood met dieethylvarine (onverzadigde vetten).
- Vermijd volle zuivelproducten, roomboter, chocolade, gebak, gevulde koeken en chips.

Energiebeperkte voeding

De gerechten op de menukaart zijn geschikt voor dit dieet.

U kunt zelf uw menu samenstellen.

De voeding in het energiebeperkte dieet gaat uit van de richtlijnen gezonde voeding, met extra aandacht voor verminderde intake van calorieën, vetten en suikers, maar voldoende groente en fruit.

Tips voor een energiebeperkt dieet:

- Eet langzaam en kauw goed.
- Eet regelmatig.
- Sla geen maaltijden over.
- Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook drie tussendoortjes.
- Kies voor tussendoortjes zoals magere kwark en magere yoghurt, vers fruit, droog gebak.
- Eet bij de warme maaltijd een grote portie groenten.
- Vul uw warme maaltijden lunch aan met rauwkost.
- kies als toetje een mager melkproduct of een stuk fruit.
- Kies voor bruin, volkoren of roggebrood.
- Leg beleg dun op de boterham.
- Besmeer brood dun met halvarine.
- Drink voldoende water, koffie, thee of eventueel een light-frisdrank.

Vermijd chocolade, koeken, frisdranken, chips en volle zuivel producten.

Voeding bij obstipatieklachten

Tijdens ziekenhuisopname komen obstipatieklachten (harde/pijnlijke stoelgang) regelmatig voor. Omdat we weten dat een ruim gebruik van voedingsvezel en voldoende vocht een gunstig effect hebben bieden we u op uw menukaart gerechten en producten aan die hierin bijdragen.

Tips voor vezelverrijkte voeding:

- Kies bruin, volkoren of roggebrood, muesli of haverwort.
- Start de dag met een ontbijt.
- Gebruik voldoende vocht: 2-2,5 liter per dag.
- Kies minimaal twee keer fruit per dag liefst met schil.
- Gebruik een ruime portie groenten en/of rauwkost.
- Eet rustig en kauw goed.

En verder:

Regelmatig een toiletbezoek en beweging 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 mythes over stoppende en laxerende producten; een gevarieerde voeding met voldoende vezel en vocht volstaat echter.

Contact

Uw voeding tijdens uw verblijf in het azM 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. De verpleegkundige, de arts, de voedingassistent en de diëtist kunt u raadplegen als u vragen heeft.

Hebt u vragen, gebruik deze ruimte dan om notities te maken zodat u deze tijdens de gesprekken 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

W: www.azm.nl

E: Patientenvoorlichting@mumc.nl

231127-1112

Maastricht UMC+



azM en UM werken samen onder de naam Maastricht UMC+