

Ondervoeding



Zorgpartners Midden-Holland



**TRANSMURAAL NETWERK
MIDDEN-HOLLAND**

Wat is ondervoeding?

Gezonde voeding levert de energie en de voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft om goed te functioneren.

Gezonde voeding is belangrijk om fit te worden en te blijven.

Soms lukt het niet om regelmatig gezond én voldoende te eten.

Voor een weekje is dat niet erg, maar als het langer duurt, kan het problemen gaan geven.

Uw lichaam krijgt te weinig voedingsstoffen binnen, waardoor uw energie blijft afnemen.

Dan kan opname in het ziekenhuis nodig zijn.

Let op: Ook zware mensen kunnen ondervoed zijn!

Wat merkt u?

U heeft minder zin in eten of u krijgt het eten niet op.

U valt af. Enkele kilo's in een paar weken tijd, zonder dat dit de bedoeling is.

Uw riem moet een gaatje strakker, maar misschien ook uw horlogebandje.

U voelt zich moe en futloos.

U kunt ook last hebben van duizelingen.

Waarvoor komt het?

Uw eetlust kan verminderd zijn bijvoorbeeld door ziekte, pijn of zorgen, door bepaalde medicijnen of overmatig gebruik van alcohol.

Tijdens ziekte of herstel verbruikt uw lichaam meer energie en voedingsstoffen. De kans dat u ongewild afvalt, is dan groter.

Bij diarree of overgeven kan uw lichaam de voeding niet goed opnemen en valt u ook sneller af.

Advies

- Ga één keer per week op de(zelfde) weegschaal staan.
Zo kunt u veranderingen in uw gewicht volgen.
- Bezoek uw huisarts om er achter te komen wat de oorzaak is.
- Bezoek een diëtist, deze kan u helpen bij het samenstellen van gezonde en/of gemakkelijke maaltijden.

Adressen van diëtisten in de regio Midden-Holland

Groene Hart Dieetadvies

Locaties:

Groene Hart Ziekenhuis, Bleulandlocatie en Jozeflocatie

T: (0182)505005

E: dietetiek10b@ghz.nl

Vierstroom Weten en Eten

Afspraak mogelijk in de spreekuurlocaties van Vierstroom en (in overleg met arts) huisbezoek:

Spreekuurlocaties:

Bergambacht, Bodegraven, Boskoop, Gouda, Haastrecht, Krimpen a/d IJssel, Krimpen a/d Lek, Lekkerkerk, Moerkapelle, Moordrecht, Nieuwerkerk a/d IJssel, Ouderkerk a/d IJssel, Reeuwijk, Schoonhoven, Stolwijk, Waddinxveen, Zevenhuizen

T: Zorglijn (0182)594501 op werkdagen tussen 09.00u-17.00u

W: www.weteneneten.nl of www.vierstroom.nl

Zorgpartners Midden-Holland

Marion Linker, Miranda Bergwerf, Nel Frederikze

Afspraak mogelijk in de centra van Zorgpartners Midden-Holland en huisbezoek.

Centra in Gouda, Boskoop, Bodegraven, Waddinxveen, Reeuwijk, Moordrecht, Lekkerkerk, Ouderkerk a/d IJssel, Bergambacht en Schoonhoven

T: (0182)543400

E: dietetiek@zorgpartners.nl

W: www.zorgpartners.nl

Bergambacht, Haastrecht, Polsbroek, Schoonhoven en Stolwijk

De Voediëtist, S.N. Verdoold-van der Valk

Locaties:

Huisartsenpraktijk de Kool, Hoofdstraat 139,
Bergambacht

Huisartsenpraktijk Haastrecht, Concordiaplein 3,
Haastrecht

Medisch Centrum, Jongleveweg 1, Polsbroek

Fysiotherapie van Rijswijk, A. Beylinggracht 30,
Schoonhoven

Huisartsenpraktijk Oteman Fysio Spruyt,
Bergambachterstraat 9, Schoonhoven

Huisartsenpraktijk Stolwijk, Jan Steenlaan 4a, Stolwijk

Fysio Sportcentrum A. Kleijn, Dorpsplein 6, Stolwijk

T: 06-28994652

Ook kunt u contact opnemen met het centrale kantoor:

T: (0172)-444893

E: dietist@voedietist.nl

W: www.voedietist.nl

Bodegraven

M. Egmond-van Dijk

Hoofdlocatie: De Werf 105, 2411 RZ Bodegraven

Nevenlocatie: Willemstraat 45 (bij Personal Fit),
Bodegraven

T: (0172)614225

E: dietistemirjam@gmail.com

W: www.slank4life.nl

Boskoop

Diëtistenpraktijk Boskoop, P. Stelling-Vermeulen
Voorofscheweg 15c, 2771 MA Boskoop

T: 06-23677103

E: info@dietistenpraktijkboskoop.nl

De Voedietist, S. Slager-van Welzen

Locaties:

Huisartsenpraktijk Kallan, Biezen 77, Boskoop
Stichting Gezond, Voorofscheweg 15c, Boskoop

T: 06-36494081

Ook kunt u contact opnemen met het centrale kantoor:

T: (0172)-444893

E: dietist@voedietist.nl

W: www.voedietist.nl

Dieta Boskoop, M.E. Bakker-van Dam

Gouwestraat 6, 2771 CS Boskoop

T: 06-27595410

Gouda

Gericht op Gewicht, J.E. Dolk

Locaties;

Woudestein 12, 2804 GM Gouda

Bij FysioVisiq, Lekkenburg 8a, 2804 XC Gouda

T: (0182)536808 of 06-49953619

E: janine@gerichtopgewicht.nl

W: www.gerichtopgewicht.nl

Healthy Habits, S.L. Zwier-van Barneveld

Locaties:

Praktijk Willem de Zwijger

Willem de Zwijgersingel 17, 2805 BP Gouda

Medisch Spectrum Gouda

Willem Barentszlaan 28, 2803 XP Gouda

T: (0182)699286

E: healthyhabits@hetnet.nl

Moordrecht

De Voedietist, A. van Dijk

Gezondheidscentrum De Hoeksteen, Burg. Brandtstraat
56a, Moordrecht

T: 06-40116495

Ook kunt u contact opnemen met het centrale kantoor:

T: (0172)-444893

E: dietist@voedietist.nl

W: www.voedietist.nl

Waddinxveen

Diëtistenpraktijk Waddinxveen, G. Frijns

Locaties spreekuuradressen:

Dorpsstraat 1, 2742 AH Waddinxveen

Medisch Centrum West, Mozartlaan 2-4, Waddinxveen

Sterrenlaan 18, Waddinxveen

T: 06-83983736

E: info@dietistenpraktijkwaddinxveen.nl

W: www.dietistenpraktijkwaddinxveen.nl

Zevenhuizen

Diëtistenpraktijk Vitalizé, A. Molenaar
Tweemanspolder 6a, 2761 ED Zevenhuizen
T: 06-81146508

Invorm praktijk dieet- en sportvoedingsadviezen,
L.G. van Mechelen
Nijverheidscentrum 42, 2761 JP Zevenhuizen
T: 06-50658201
W: www.invorm.net