

Voedingsadviezen voor thuis na opname door corona



Inleiding

Tijdens ziekte heeft het lichaam extra voeding (calorieën en eiwit) nodig, zowel bij activiteit als bij rust. Het lichaam heeft door ziekte meer moeite met het opnemen van voedingsstoffen en er wordt sneller spierweefsel afgebroken dan wanneer u gezond bent. Daarbij kan de inname van voeding juist minder zijn, bijvoorbeeld door een verminderde eetlust of andere klachten. Hier leest u adviezen waarmee u thuis kunt zorgen voor voldoende calorieën en eiwitten. Wanneer u weer hersteld bent, is extra energie en eiwit niet meer nodig. U kunt dan de voedingsadviezen van de Schijf van 5 opvolgen voor een gezond voedingspatroon.

Energie

Energie omvat de calorieën die u uit uw voeding binnenkrijgt. Dit is de brandstof voor uw lichaam. Bij ziekte werkt uw lichaam heel hard en heeft daarom extra energie nodig.

Eiwit

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn nodig voor het herstel van uw longen na besmetting met het coronavirus. Bovendien zijn eiwitten nodig voor het behoud en de opbouw van spieren en het afweersysteem. Eiwitten zitten vooral in vlees(vervanger), vis, gevogelte, kaas, eieren, zuivelproducten, brood en peulvruchten.

Algemene tips voor voldoende voedingsinname

- Plan minimaal 6 eetmomenten op een dag (3 hoofdmaaltijden + 3 tussenmaaltijden). Neem de tijd voor het eten en eet rustig.
- Bij elk eetmoment een zuivelproduct te nemen (melk, chocomelk, yoghurt, kwark). Deze producten bevatten namelijk veel eiwitten.
- Kies voor dubbel hartig beleg, bijvoorbeeld vleeswaren zoals kipfilet, achterham, rosbief of volvette kaas (48+). Of eet hartig beleg 'uit het vuistje'.
- Varieer met het broodbeleg.
- Gebruik een ruime hoeveelheid margarine of roomboter op uw boterham.
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Varieer in dranken.
- Koffie, thee, water en light-frisdranken leveren geen energie en eiwitten. Neem ze in beperkte mate, gebruik liever zuivelproducten of sap.
- Gebruik geen bouillon of heldere soep zonder vlees of vulling. Dit vult de maag, maar heeft nauwelijks voedingswaarde. Gebruik liever een gevulde soep met vlees of kip.
- Kies voor eiwit-verrijkte zuivelproducten. Voorbeelden van eiwitrijke zuivelproducten zijn: volle kwark, Optimel Griekse stijl, Skyr yoghurt en drinks, Melkunie Proteïne kwark en shakes, Ehrmann high protein pudding, Melkunie Breaker high protein, Kvarg van Lindahls.

Drinkvoeding

Wanneer u onvoldoende energie en eiwit met uw dagelijkse voeding tot zich kunt nemen, kan het nodig zijn om daarnaast drinkvoeding te gebruiken. Tijdens de opname is het mogelijk dat u drinkvoeding gekregen heeft om uw voedingsinname te verhogen. De diëtist heeft hiervoor het advies gegeven. Drinkvoeding is vloeibare, medische voeding die u kant-en-klaar kunt drinken. Er zijn verschillende soorten en smaken drinkvoeding en deze bevatten in een klein volume veel voedingsstoffen. De meeste varianten leveren per flesje de voedingswaarde die vergelijkbaar is met twee boterhammen. Wanneer de voedingsinname onvoldoende blijft is het advies om te overleggen met een diëtist om de drinkvoeding mogelijk thuis ook te gaan gebruiken. U mag deze dan naast uw gewone voeding gebruiken. Op deze manier krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen, waardoor u sneller kunt herstellen. Via de huisarts kunt u contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt.

Tips bij specifieke klachten van corona

Bij vermoeidheid of benauwdheid

- Zorg voor een voorraad (lang houdbare) levensmiddelen in huis, zodat u niet altijd de deur uit moet voor boodschappen. Vraag iemand om te helpen met boodschappen doen en koken, of maak gebruik een maaltijdservice.
- Kook meerdere porties tegelijk en vries ze in.
- Vloeibare voeding, zoals toetjes, vla en pap, zijn er in vele variaties kant-en-klaar. Bij vermoeidheid gaat vloeibaar eten soms makkelijker dan vaste voeding.
- Soms smaakt niets. Probeer dan toch iets te eten. Houd voor ogen dat eten nodig is voor uw herstel of om uw conditie op peil te houden.
- Verdeel het eten over de dag. Het is vaak minder vermoeiend om een klein beetje eten, dan een uitgebreide maaltijd in één keer.

Bij misselijkheid

- Niet eten kan de misselijkheid verergeren. Probeer daarom toch te eten of te drinken.
- Eet kleine maaltijden, meerdere keren per dag.
- Te weinig vocht vergroot een misselijk gevoel. Drink daarom voldoende: 1,5 tot 2 liter, tenzij anders voorgeschreven.
- Vaak veroorzaken warme voedingsmiddelen met een sterke geur (vlees of koffie) meer problemen dan koude voeding. Vervang dan bijvoorbeeld een stukje warm vlees door wat plakjes koude vleeswaren, zoals plakjes rosbeef of fricandeau. Ook eten zonder vlees is mogelijk. Neem dan kaas, ei, noten, vegetarische vleesvervangers, vis, melkproducten of peulvruchten.
- Als de warme maaltijd u tegenstaat, probeer dan een broodmaaltijd.
- Als u misselijk wordt van de lucht van eten, blijf dan zo mogelijk uit de keuken als er wordt gekookt.
- Als u zelf kookt, gebruik dan de magnetron voor minder last van etensgeuren.

Bij slijmvorming

Slijm in de mond wordt nooit veroorzaakt door voeding, maar kan veroorzaakt worden door ziekte of een behandeling. Slijmvorming neemt niet toe na gebruik van melk of suikerrijke producten. Deze laten wel een plakkerig gevoel in de mond achter.

Probeer het volgende:

- Spoel uw mond met water.
- Zure melkproducten (karnemelk en (drink)yoghurt) of een (suikervrij) zuurtje geven een minder plakkerig gevoel.
- Probeer friszure producten (augurk, komkommer, appel).

Bij diarree

- Drink voldoende om het verlies van vocht aan te vullen.
- Gebruik kleine maaltijden verspreid over de dag, om het maagarmkanaal zo min mogelijk te prikkelen.
- Wissel zure melkproducten als yoghurt en kwark af met zoete melkproducten als chocolademelk en vla. Mogelijk worden zure melkproducten beter verdragen.

Het gewicht

Het bijhouden van uw gewicht is een hulpmiddel om te bepalen of u voldoende energie binnenkrijgt. U kunt uw gewicht in de gaten houden door 1 à 2 keer per week te wegen, bij voorkeur in de ochtend voor het ontbijt op een vaste weegschaal.

Wanneer uw gewicht afneemt, meld dit dan bij uw huisarts of diëtist.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de [BeterDichtbij](#) app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis [BeterDichtbij](#) app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg