



Behouden en verbeteren van een goede voedingstoestand bij Corona

Patiënten met corona verkeren regelmatig in ondervoede toestand doordat ze van uitputting en vermoeidheid nauwelijks nog eten en drinken. Vaak wordt er ook reuk- en smaakverlies ervaren. Dit is uiteraard van invloed op hun welbevinden en herstel. Behoud of verbeteren van (een goede) voedingstoestand is belangrijk.

Mensen verliezen tijdens de ziekte en de eventuele opname in het ziekenhuis vaak veel gewicht. Hiervan is een groot deel spiermassa. Verlies van spiermassa is nadelig voor de gezondheid. Afvallen tijdens ziekte is echt anders dan op een gezonde manier afvallen bij overgewicht. Bij ziekte wordt er veel spierweefsel aangesproken. En daarbij gaat door het stilliggen veel spierweefsel verloren; dit kan maar zo 1,5 kg per week zijn! . Ook mensen die te zwaar zijn verliezen veel spierweefsel en soms nauwelijks vetweefsel waardoor deze net zo goed ondervoed zijn.

Het is belangrijk om weer spiermassa op te bouwen. Beweging en voeding met voldoende eiwitten helpen hierbij.

Goede voeding is de basis!

Goed eten en drinken betekent dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen in voldoende mate binnenkrijgt. U zou per dag ongeveer het volgende moeten eten:

Brood	3-4 sneetjes
Kaas	2 plakken of 40 gram
Noten of pinda's (pindakaas)	1 eetlepel
Melk en melkproducten	450 – 600 ml
Fruit of vruchtensap	2 stuks of glazen
Vlees, vis, kip, ei of peulvruchten	100 gram, 2-3 opscheplepels
Aardappelen/rijst/pasta	2-3 opscheplepels
Groente	250 gram
Boter, dieetmargarine, olie, vloeibaar bak- en braadvet	2-3 eetlepels
Vocht	1,5 – 2 liter

Sommige doelgroepen hebben, aanvullend op het eten, extra vitamine D nodig in tabletvorm:

- Volwassenen met een getinte huid of die weinig buiten komen: 10 mcg per dag
- Vrouwen van 50 tot en met 69 jaar: 10 mcg per dag
- Vrouwen en mannen van 70 jaar en ouder: 20 mcg per dag

Eiwit in de voeding

Eiwitten zijn net als koolhydraten en vetten een bestanddeel in onze voeding. Eiwit is nodig voor de opbouw en het in stand houden van spieren, ons bloed en herstel bij wonden.

Algemene tips

Eet op vaste tijden, eet in ieder geval 3 maaltijden. Is het moeilijk om een hele maaltijd te eten? Verdeel de maaltijden dan over vijf tot zeven kleinere maaltijden.

Eet veel producten met eiwit. Denk aan zuivelproducten als melk maar ook kwark en hüttenkäse, vlees of vis, eet tussendoor eens een plakje vleeswaren. Ook noten en pinda's bevatten eiwitten.

Neem wat extra vet. Gebruik vloeibare bak- en braadproducten of olie voor het bereiden van de warme maaltijd en smeer een volle dieetmargarine uit een kuipje op de boterham. Neem ook vette vis, avocado en noten. Ook de keuze voor volle melkproducten is slim als u in gewicht moet toenemen en aan moet sterken.

Neem rustig de tijd en kauw goed. Probeer telkens wat meer te eten.

Voor een goede stoelgang zijn vezels nodig. Deze zitten in volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Ook peulvruchten, noten en groente en fruit zit vol vezels.

Lukt het brood niet? Denk dan aan een schaaltje yoghurt met muesli en fruit, een flensje of pannenkoek, een schaaltje pap (mag ook kant en klaar uit een pak of beker). 1 snee brood is te vervangen door 2 beschuiten of 2 stuks knäckebröd.

Varieer met gebakken aardappelen, stampotjes en puree.

Moeite met koken? Kies voor kant en klare gerechten als het bereiden van de maaltijd u tegenstaat. Of kook bijvoorbeeld voor 2 dagen tegelijk en kies eten dat makkelijk klaar te maken is. U kunt er ook voor kiezen om maaltijden te laten bezorgen via bv een maaltijdservice.

Weinig eetlust? Zorg dat de maaltijd op mooie borden is geserveerd en dat de borden aantrekkelijk opgemaakt zijn. Gebruik verschillende kleuren of warme en koude onderdelen, een ovenschotel met een frisse salade bijvoorbeeld. Dit nodigt meer uit tot eten,

Meer hulp nodig?

Bieden genoemde adviezen u niet voldoende steun, dan zijn er nog meer mogelijkheden. De diëtist heeft nog veel meer tips bij een slechte eetlust en smaak- of geurverlies.

Ook kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van energie- of eiwitrijke dieetpreparaten/drankjes. Voor het gebruik van dieetpreparaten is overleg met diëtist of arts gewenst. Tevens kan de diëtist of arts in de meeste gevallen een vergoeding van de kosten van de dieetpreparaten aanvragen bij uw zorgverzekeraar.