

Eet- en beweegadviezen voor thuis bij Covid-19 (Corona)

Tijdens een infectieziekte, zoals bij het corona-virus, werkt het lichaam hard om de infectie te bestrijden. Uw lichaam verbruikt hierdoor meer energie en spiermassa wordt sneller afgebroken. De behoefte aan energie en voedingsstoffen is dan groot, terwijl de inname van voeding juist minder kan zijn: bijvoorbeeld door een verminderde eetlust, misselijkheid en/of benauwdheid. Hierdoor verzwakt het lichaam en kan ondervoeding ontstaan. Het verliezen van spiermassa heeft grote gevolgen voor de gezondheidstoestand en zelfredzaamheid. Daarbij komt dat dit verlies aan spiermassa moeilijk te herstellen is en vaak resulteert in een blijvende verslechtering van de conditie. Eiwit uit de voeding is een essentiële bouwstof voor spieren en de rest van het lichaam. Zorg daarom voor voldoende (eiwitrijke) voeding en beweging, ook tijdens ziekte als dat kan.

In het ziekenhuis of zorghotel/verzorgingshuis kreeg u daarom energie- en eiwitrijke voeding aangeboden. Tevens kan het zijn, dat u extra drinkvoeding of andere eiwit-energieverrijkte producten kreeg. Nu u ontslagen bent uit het ziekenhuis of andere zorginstelling, blijft energie- en eiwitrijke voeding belangrijk. Als u weer beter bent is extra energie en eiwit vaak niet meer nodig. U kunt dan de voedingsadviezen van het Voedingscentrum opvolgen voor een gezonde voeding.

Energie- en eiwitrijke voeding

Energie (calorieën) is de brandstof voor uw lichaam. Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn nodig voor het opbouwen en behouden van spieren en cellen. Eiwitten zitten vooral in vlees, vis, gevogelte, kaas, eieren, zuivelproducten, brood en peulvruchten. Bij ziekte en gewichtsverlies is extra eiwit nodig voor het herstel.

De volgende tips kunnen u helpen energie- en eiwitrijk te eten:

- Gebruik vaker kleine maaltijden, verspreid het eten over de dag
- Gebruik zo veel mogelijk volle producten, zoals volle yoghurt, volle melk en volvette kaas (48+)
- Gebruik ruim (room)boter of margarine op brood
- Beleg uw brood dubbel, met bij voorkeur hartig beleg zoals kaas, vleeswaren, vis en ei. U kunt ook extra beleg 'uit het vuistje' eten
- Neem bij elke maaltijd een zuivelproduct zoals (volle) melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt, yoghurt, kwark of vla
- Drink 1,5-2 liter per dag. Koffie, thee, water en light frisdranken leveren geen energie en eiwitten. Gebruik liever zuivelproducten of eventueel limonade of vruchtensap. Let op, indien er sprake is van diabetes mellitus worden suikerrijke dranken zoals frisdrank, limonade en vruchtensappen niet aanbevolen.
- Gebruik geen bouillon of heldere soep zonder vlees of vulling. Dit vult de maag maar heeft nauwelijks voedingswaarde
- Neem de tijd voor het eten en eet rustig
- In supermarkten en online zijn diverse energie- en eiwitrijke producten verkrijgbaar. Raadpleeg voor deze producten de database online op stuurgroepondervoeding.nl/energie-eiwitrijke-producten

Tips bij specifieke klachten bij corona

Vermoeidheid

- Neem vaker kleine maaltijden per dag, probeer om de twee uur iets te nemen
- Gebruik licht servies zodat eten en drinken zo min mogelijk kracht kost
- Maak meer gebruik van zachte en/of vloeibare voeding
- Snijd het eten in kleine stukjes of pureer het met behulp van een keukenmachine of staafmixer
- Drink eventueel met een kort rietje

Misselijkheid

- Ga niet meteen na een maaltijd liggen. Zit rechtop gedurende 30-45 minuten na het eten
- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag
- Sla geen maaltijden over, door te weinig te eten kan misselijkheid ontstaan
- Als u 's morgens last heeft van misselijkheid wil het wel eens helpen om voor het opstaan iets te eten
- Vermijd de aanblik en sterke geuren van eten
- Vermijd te vet, te warm en sterk gekruid eten
- Probeer of het drinken van een niet te koude cola (light) helpt

Slijmvorming

- Probeer of friszure dranken en melkproducten, zoals thee met citroen, karnemelk, yoghurt of kwark, beter gaan dan zoete melkproducten. Zure melkproducten geven namelijk een minder plakkerig gevoel in de mond
- Ook sojamelkproducten geven een minder plakkerig gevoel in de mond dan koemelkproducten
- Drink regelmatig kleine slokjes koud water bij het eten of drinken, ook tussendoor bij het gebruik van melkproducten
- Zuig langzaam op een vitamine-C-tablet
- Verwijder taai slijm met een zachte tandenborstel of een gaasje

Diarree

- Drink 2 tot 2,5 liter vocht. Dit betekent minimaal dertien glazen of zestien kopjes vocht per dag. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee. Door diarree kunt u veel zouten verliezen. Drink daarom bijvoorbeeld bouillon, dat kan het verlies van zouten aanvullen
- Gebruik kleine maaltijden verspreid over de dag, om de het maagdarkanaal zo min mogelijk te prikkelen
- Zure melkproducten als yoghurt, karnemelk en kwark hebben de voorkeur boven zoete melkproducten als melk en vla. Deze laatste kunt u wel gebruiken, maar dan in beperkte hoeveelheden.

Drinkvoeding

Wanneer de energie- en eiwitinname niet toereikend is of niet behaald kan worden met normale voeding, kan er gebruik worden gemaakt van drinkvoeding. Drinkvoeding is te verkrijgen in verschillende merken, smaken en vormen. Het starten van drinkvoeding zal in overleg met de diëtist plaatsvinden.

Vitamines en mineralen

Indien de voedingsinname gedurende meerdere weken verlaagd is, krijgt u in de meeste gevallen onvoldoende vitamines en mineralen binnen. Om een risico op een tekort te voorkomen kunt u een multivitaminen supplement gebruiken met 50-100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Overleg hierover met uw behandelend arts of diëtist

U kunt het supplement blijven gebruiken tot u weer hersteld bent of het potje leeg is. Indien u drinkvoeding gebruikt, krijgt u hiermee extra vitamines en mineralen binnen, en is een aanvullend supplement niet nodig.

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 1x per week te wegen, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en zonder schoenen. Wanneer uw gewicht afneemt, meldt dit dan bij uw huisarts of diëtist.

Voeding eerst!

De deelnemende diëtistenpraktijken:

Eet-wijzer

Sante voeding

Gerda den Ouden

Henka Spriensma

123-voedingsadvies

Dietheek

Simpl.Food, Voedings- en Dieetadvies

Willy Angenent