

Goed eten en drinken

Adviezen om ondervoeding bij ziekte te voorkomen

U heeft risico op ondervoeding. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen om sterk te blijven of weer aan te sterken.

Waarom is goed eten en drinken zo belangrijk?

Als u ziek bent, heeft uw lichaam meer voedingsstoffen nodig. Tegelijkertijd kan het juist dan moeilijk zijn om goed te eten en te drinken. U kunt bijvoorbeeld minder trek hebben door vermoeidheid, pijn of smaakverlies. Toch is het belangrijk om op gewicht te blijven. Als u afvalt, verliest u niet alleen vet, maar ook spiermassa. U voelt zich dan sneller moe, herstelt langzamer, en wondjes genezen moeilijker. Heeft u overgewicht en wilt u afvallen? Wacht daar dan liever mee tot u weer in betere conditie bent. Meestal is dat na zes weken herstel.

Wat heeft uw lichaam nodig?

Tijdens ziekte heeft u meer eiwitten en calorieën nodig dan normaal:

- > Eiwitten zijn bouwstoffen. Ze helpen bij spieropbouw en het versterken van uw afweer.
- > Energie (calorieën) is nodig om op gewicht te blijven.

Algemene tips om beter te eten

- > Eet en drink elke 2 à 3 uur iets. Ook kleine porties helpen.
- > Kies producten met veel eiwitten, zoals vlees, vis, ei, melk(producten), sojaproducten, noten en peulvruchten.
- > Gebruik eiwitrijke producten uit de supermarkt, zoals skyr, Melkunie Breaker of 'Bouwsteentje'.
- > Smeer royaal boter of margarine op brood.
- > Gebruik een dubbele portie hartig beleg.
- > Voeg boter, room of slagroom toe aan soep, pap, groente of toetjes.
- > Eet waar u zin in heeft en zorg voor afwisseling.
- > Bespreek met uw huisarts of u extra vitamine D nodig heeft.

Tips voor de maaltijden

Ontbijt en lunch

- > Maak eens wentelteefjes of een tosti.
- > Voeg een scheutje margarine of olie toe aan pap.
- > Neem een extra beschuit of cracker.
- > Beleg brood dik. Vervang brood eventueel door:
 - pap (zoals havermout of rijstepap)
 - yoghurt of kwark met muesli en fruit
 - knäckebröd of beschuit met beleg
 - krentenbrood met beleg





Avondeten

- > Aardappelpuree is vaak makkelijker te eten dan gewone aardappels.
- > Stampot, bami, nasi of pasta leveren vaak meer energie.
- > Voeg margarine toe bij het koken van groente.
- > Gebruik weinig rauwkost, dat vult snel maar levert weinig energie.

Vlees vervangen?

- > Kies voor koud vlees, zoals plakjes rollade of ham.
- > Gebruik rul gebakken gehakt door pasta.
- > Vervang vlees door ei, kip, vis, peulvruchten of vleesvervangers.
- > Voeg kaas, room of crème fraîche toe aan gerechten.

Geen trek in een warme maaltijd?

- > Maak een uitgebreide broodmaaltijd.
- > Eet een koude maaltijdsalade of wrap.
- > Neem een koude pannenkoek met beleg.
- > Denk aan een maaltijdservice of eetgroep in een zorgcentrum.

Tussendoor eten

Hartige keuzes:

- > Kaasblokjes, ei, noten, toastjes met kaas of worst.
- > Plakje vleeswaren.

Zoete keuzes:

- > Vla, yoghurt, pudding of mousse.
- > Koek, cake, mueslireep, suikerbrood of ijs.

Drinken:

- > Beperk koffie en thee tot 2-3 kopjes per dag.
- > Kies liever (chocolade)melk, drinkyoghurt of drinkontbijt.

Blijf in beweging

Bewegen helpt om spieren te behouden. Probeer:

- > Niet langer dan 30 minuten achter elkaar te zitten.
- > Elke week minstens 150 minuten te wandelen, fietsen of tuinieren.
- > Twee keer per week oefeningen te doen voor kracht en balans.

Voorbeelden:

- > Traplopen of op één been staan.
- > Arm- of beenspieroefeningen.
- > Iets zwaars tillen, zoals een fles water.
- > Yoga of dansen.

Meer informatie

Bekijk ook deze websites:

www.voedingscentrum.nl

www.goedgevoedouderworden.nl

www.stuurgroepondervoeding.nl





Wanneer bent u weer hersteld?

Als u weer bent opgeknapt, heeft u de extra eiwitten en calorieën niet meer nodig.

Weeg uzelf één keer per week om uw gewicht in de gaten te houden.

Heeft u moeite met eten of blijft u afvallen? Neem dan contact op met uw diëtist. Heeft u nog geen diëtist, vraag dan een verwijzing via uw huisarts.

Voor medische vragen kunt u terecht bij uw huisarts, specialist of verpleegkundige.

