



Voedingsadviezen bij herstel na COVID-19

Voor patiënten na ontslag uit het ziekenhuis

Aandacht voor een volwaardige voeding

Bij een infectieziekte, zoals het coronavirus, is aandacht voor een volwaardige voeding belangrijk voor een goed herstel. Het lichaam moet hard werken om de infectie te bestrijden. Hierbij wordt er meer energie verbruikt en wordt spiermassa vaak sneller afgebroken om te gebruiken als extra energiebron. Om deze reden heeft het lichaam een grotere behoefte aan energie en eiwit. Maar diverse klachten kunnen uw voedingsinname belemmeren (zoals vermoeidheid, misselijkheid, reuk- en smaakverlies en slikproblemen). Dit kan leiden tot **ongewenst gewichts- en spiermassaverlies**. Dit kunt u merken aan een verminderde conditie, waardoor u zich moe en slap voelt. Hierdoor kan het gevolg zijn dat uw herstel meer tijd nodig heeft.

Het is belangrijk om te zorgen dat uw voeding voldoende energie en eiwit bevat. Om deze reden kreeg u in het ziekenhuis ook extra tussendoortjes en/of drinkvoeding aangeboden. Na ontslag uit het ziekenhuis, blijft dit belangrijk. Wanneer u hersteld bent en een stabiel gewicht heeft, is extra energie- en eiwitrijke voeding vaak niet meer nodig.

Om in gewicht aan te komen of verder gewichtsverlies te voorkomen, is het nodig dat u méér eet en drinkt dan dat u normaal nodig heeft: **het energieverrijkt dieet**. Daarnaast gaat het niet alleen om extra energie (geleverd door eiwitten, vetten en suikers), maar ook om een volwaardige voeding. Met name **eiwitten** zijn enorm van belang voor uw herstel; het zijn de bouwstoffen voor spieren en de rest van het lichaam. Eiwitten zitten vooral in *vlees, vis, melkproducten, kaas en eieren*, maar ook in *brood, graanproducten, peulvruchten, noten*.



Algemene adviezen bij een energie- en eiwitverrijkt dieet

- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden.
- Vermijd te grote porties.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Zorg voor variatie. Wissel koude, warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Maak zo veel mogelijk gebruik van volle producten zoals volle melk, volvette kaas (48+) en volle yoghurt.
- Neem bij elke maaltijd een zuivelproduct zoals volle (chocolade)melk, karnemelk, (drink)yoghurt, kwark of vla. Koffie, thee, water en light frisdranken leveren geen energie en eiwitten.
- Maak ruim gebruik van (room)boter of margarine op uw brood.
- Maak gebruik van dubbel beleg op uw brood. Kies bij voorkeur voor hartig beleg zoals ei, (smeer)kaas, salades voor op brood (zoals eier- of tonijnsalade), vis en vleeswaren. U kunt ook extra beleg 'uit het vuistje' eten.
- Kies niet voor bouillon of (ongebonden) soepen zonder vlees of vulling. Deze vullen de maag erg met vocht zonder voedingsstoffen te leveren.



Vermoeidheid

- Neem meerdere kleine porties, verdeeld over de dag. Grote hoeveelheden kunnen tegenstaan. Probeer om de twee uur te eten.
- Eet ook iets voordat u naar bed gaat of plaats eventueel eten op uw nachtkastje.
- Maak meer gebruik van zachte en/of vloeibare voeding zoals gebonden soep, pap, vla, volle kwark en volle yoghurt.
- Gebruik licht servies zodat eten en drinken zo min mogelijk kracht kost.
- Drink eventueel met een kort rietje.

Reuk- en smaakverlies

Doordat het coronavirus effect heeft op het centrale zenuwstelsel kan reuk- en smaakverlies ontstaan. Ondanks dat uw smaak (tijdelijk) beperkt is, kunt u uw eetbeleving wel beïnvloeden met andere factoren zoals temperatuur, textuur en uiterlijk.

- Goed kauwen verbetert de smaak.
- Het gevoel in de mond wordt extra belangrijk. Probeer uit welke structuren u fijn vindt. Houdt u van krokant, zacht, vloeibaar of van iets waar u langer op kunt kauwen?
- Zorg dat de maaltijd op mooie borden geserveerd wordt en dat de borden aantrekkelijk zijn opgemaakt.
- Maak gebruik van verschillende temperaturen binnen een maaltijd. Zo kunt u bijvoorbeeld een warme ovenschotel combineren met een koude salade.
- Gefrituurde en gebakken gerechten hebben in het geval van reuk- en/of smaakverlies over het algemeen een prettigere structuur dan gekookte gerechten.
- Maak eens gebruik van kruiden, specerijen en smaakmakers zoals currypasta, gember, mosterd, salsa, sambal, sojasaus, tabasco, wasabi. Bijvoorbeeld augurken, radijsjes, piccalilly, zilveruitjes en zongedroogde tomaten geven ook extra smaak en scherpte aan een maaltijd.

Voor meer informatie, tips, adviezen en recepten kunt u terecht op:

- **[eiwitwijs.com](https://www.eiwitwijs.com)**

(voor meer informatie over eiwitten en recepten)

- **[goedgevoedouderworden.nl](https://www.goedgevoedouderworden.nl)**

(voor adviezen omtrent (voorkomen van) ondervoeding)

- **[vierkeerbeter.nl](https://www.vierkeerbeter.nl)**

(voor informatieve video's bij de meest voorkomende problemen)

- **[voedingscentrum.nl](https://www.voedingscentrum.nl)**

(voor algemene informatie en recepten)

Misselijkheid

Een tekort aan vocht en een lege maag verergeren de misselijkheid.

- Voorkom een lege maag door regelmatig iets kleins te eten, streef naar minimaal 6 keer per dag. Met name 's morgens vroeg kan het helpen om te knabbelen op droge producten, zoals toastjes, crackertjes of een soepstengel.
- Drink voldoende, minimaal 1-1,5 liter per dag. Verdeel dit over de dag. Drink bij voorkeur dranken met voedingswaarde zoals zuivel.
- Vermijd sterke geuren van eten en drinken. Laat eventueel maaltijden door anderen bereiden.
- Koude gerechten vallen vaak beter in de smaak bij misselijkheid. U kunt bijvoorbeeld voor vleeswaren kiezen in plaats van een stuk vlees bij de warme maaltijd. Als de warme maaltijd tegenstaat, is een broodmaaltijd of maaltijdsalade ook een geschikt alternatief.
- Zit rechtop tijdens het eten en blijf tot een half uur na het eten rechtop zitten.

Slijmvorming

Slijmvorming wordt niet veroorzaakt door voeding.

- Melk is niet de oorzaak van slijmvorming, maar kan wel een plakkerig gevoel in de mond geven. Zure melkproducten zoals karnemelk, (drink-)yoghurt en kwark geven een minder plakkerig gevoel.
- Spoel na het drinken van melkproducten direct uw mond met een slokje water of vruchtensap.

Slikproblemen

Mocht u last hebben van slikproblemen, kunt u contact opnemen met een logopedist via uw huisarts. Een logopedist geeft u adviezen omtrent goed en veilig slikken.

Diarree

- Eet gevarieerd en eet vezelrijke voeding. Volkoren graanproducten, groente en fruit zijn goede keuzes.
- Als gevolg van diarree kunt u veel vocht verliezen. Vul deze aan door voldoende te drinken, minstens 1,5 – 2 liter vocht per dag. Hieronder vallen ook appelmoes, kwark, pap, soep, vla, yoghurt etc.
- Daarnaast kunt u ook veel zouten verliezen, u mag meer gebruik maken van zout en zoutrijke producten.

