

Voedingsadviezen bij corona (COVID-19)

Bij ziekte en herstel (bijvoorbeeld na een IC opname) verbruikt het lichaam meer energie (= calorieën) en eiwit (=bouwstof voor onder andere de spieren) dan normaal. Eiwit komt veel voor in: vlees, vis, kaas, ei, (soja-)melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten. Door bijvoorbeeld verminderde eetlust, misselijkheid, emoties en benauwdheid kan eten moeizamer gaan. Hierdoor kan de inname van voedingsstoffen minder worden en valt u af. Als u onbedoeld gewicht verliest, verliest u geen vetreserves maar spiermassa. Ook na een IC opname bent u veel spiermassa verloren. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft nadelige gevolgen voor uw conditie.

Voeding tijdens opname in het ziekenhuis

Uit de praktijk blijkt dat patiënten met het coronavirus veelal klachten hebben van ernstige vermoeidheid en/of verzwakt zijn, benauwdheid, verminderde smaak, reuk, misselijkheid en maag-darmklachten. Deze klachten kunnen het eten en daarbij een volwaardige voeding moeilijk maken. Dit past bij het virus zelf, maar deze klachten kunnen ook ontstaan door medicatie.

Om de voeding zoveel mogelijk te optimaliseren wordt uw maaltijdkeuze tijdens opname op de verpleegafdeling standaard op een energie- en eiwitrijkdieet gezet. Dit houdt in dat u

naast de drie hoofdmaaltijden, drie keer per dag een energie- en eiwitrijk tussendoortje krijgt aangeboden, waaronder indien nodig aanvullende energie- en eiwitrijke drinkvoeding. Een overzicht van de aanwezige tussendoortjes in ZGT staan hieronder vermeld met de bijbehorende aantal calorieën en eiwitten. Overleg met uw diëtist wat u op een dag nodig heeft.

Zachte, vloeibare voeding

Het nemen van zachte, vloeibare voeding kan gemakkelijker gaan en kost over het algemeen minder energie om te consumeren.

Energie- en eiwitrijke tussendoortjes tijdens opname

Product	Eenheid	Eiwit	Kcal
Melkunie Protein Shake	225 ml	20	170
Energie- en eiwitverrijkte vla	150 ml	11	213
Energie- en eiwitverrijkte pap	150 ml	10	242
Vruchtenkwark	150 ml	10	180



1/3

Almelo

Zilvermew 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo













 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Naturel kwark	150 ml	15	83	
Roomyoghurt	150 ml	5	225	
Bouwsteentje	1 stuks	10	200	
Easy to eat	1 stuks	11	150	
Roomijs	100 ml	3	220	
Rundvleessalade	150 gram	5	240	
Salade (ei of zalm)	50 gram	5	150 - 200	
Kaasblokje	40 gram	10	150	
Eiwitverrijkte fruitdrink	150 ml	10	110	
Eiwitverrijkte tomatensoep	150 ml	10	105	
Bifi worstje	40 gram	4	150	
Petit maaltijd <i>Kipgehaktbal, aardappel, asperges Spaghetti bolognese (vegetarisch)</i>	125 gram	10	180	
Energie- en eiwitverrijkte drinkvoeding	125 ml	18	30	

Voeding na opname in het ziekenhuis

Wanneer u naar huis gaat is het belangrijk nog steeds rekening te houden met een energie- en eiwitverrijking. Optimale voeding is essentieel voor uw herstel. U zult merken dat u thuis meer doet dan in het ziekenhuis. Dit kost ook meer energie. Probeer extra eiwitten te nemen rondom momenten van beweging of training.

Tips om uw voeding meer eiwit en energie te laten bevatten

- Melkproducten bevatten meer voedingsstoffen dan (mineraal)water, thee, koffie en bouillon.
- Het is belangrijk om naast de drie hoofdmaaltijden minimaal drie keer iets tussendoor te nemen. Bijvoorbeeld: extra plakjes vleeswaren, een blokje kaas, een toastje met vis/ei, vlees- of vissalade, handje nootjes, volle zuivelproducten,

beschuit/cracker/toast met vleeswaren, kaas of een slaatje.

- Kies voor dubbel beleg.
- Gebruik ruim vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers.
- Er zijn zowel in de supermarkt als online diverse energie- en eiwitrijke producten te verkrijgen. Raadpleeg voor een overzicht van deze producten de volgende site <https://www.goedgevoedouderworde.nl/energie-en-eiwitrijke-producten/>

Om het gewichtsverloop te controleren, is het goed om u 1-2 keer per week te wegen. Mocht het gewicht meer dan 2 kilogram afnemen of onvoldoende toenemen, neem dan contact op met een diëtist bij u in de buurt. Wanneer u zich weer goed voelt, u uw streefgewicht heeft bereikt of het gewicht ongewenst stijgt, dan is aan te raden te eten volgens de Schijf van Vijf.

Vitamine D

Een tekort aan vitamine D kan onder andere leiden tot verlies van spiermassa en een lagere fysieke activiteit. Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IE) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op voedingscentrum.nl.

Contact opnemen met een diëtist in uw buurt

Dit kan zelfstandig via <https://nvdietist.nl/vind-een-dietist/> of neem contact op met de afdeling diëtetiek van het ZGT voor een doorverwijzing. Het is ook mogelijk dat er een overdracht naar een diëtist in uw buurt is verstuurd: hiervan bent u dan op de hoogte.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van
08.30 – 12.30 uur
E-mail: dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.