

Goede voeding bij ziekte en herstel



Deze brochure
is een uitgave
van het
Transmuraal
Voedingsteam
Gelderse Vallei



Het belang van goede voeding bij ziekte en herstel

Bij ziekte gebruikt het lichaam meer energie en voedingsstoffen. Bovendien eten veel mensen tijdens ziekte minder, door onder andere een gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijnklachten, smaakverlies, vermoeidheid of benauwdheid.

Daarom is er tijdens ziekte een grote kans op (onbedoeld) gewichtsverlies. Ook krijgen mensen vaak te weinig volwaardige voeding binnen. Er is dan sprake van ondervoeding. Dit is niet goed voor het herstel.

Wat is het gevolg van ondervoeding?

Bij mensen die ziek zijn verandert de stofwisseling, zodat niet alleen vet maar ook een deel van het spierweefsel afbreekt. Hierdoor gaat de gezondheid achteruit en duurt het herstel langer.

Zo krijgt het lichaam te maken met een:

- verlaging van de weerstand, waardoor eerder complicaties ontstaan;
- slechtere wondgenezing;
- langduriger herstel.

Ook iemand met overgewicht kan door gewichtsverlies tijdens ziekte snel in een slechte voedingstoestand komen. Daarom is het niet verstandig om tijdens ziekte en herstel daarvan af te vallen.

Het transmuraal voedingsteam is een team dat bestaat uit deskundigen die zich bezighouden met ondervoeding in de thuissituatie, in het ziekenhuis en in de verpleeg- en verzorgingshuizen in de regio van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Het doel van het team is te zorgen voor tijdige signalering en behandeling van ondervoeding.

Toch ondervoed?

Ondervoeding is dus slecht voor uw lichaam. Voor het voorkomen of behandelen van ondervoeding is specialistische hulp nodig. Heeft u vragen over uw persoonlijke situatie of merkt u dat eten steeds vaker een probleem is? Maak dan een afspraak met uw huisarts en/of diëtist.

Door extra voedingsstoffen te gebruiken kunt u op het goede gewicht blijven of komen. Vooral energie- en eiwitrijke voeding is belangrijk. Eiwit is nodig voor de opbouw en het behoud van de spieren en het bloed, de weerstand en voor herstel bij wonden.

Eiwit komt vooral voor in:

- vlees, vis, kip en vegetarische vleesvervangers
- kaas, vleeswaren, ei
- melk en melkproducten, sojadrink
- peulvruchten
- noten en pinda's



Met een goed samengestelde voeding krijgt u alle essentiële voedingsstoffen binnen, dus ook vitamines en mineralen. Op deze manier kunt u sneller herstellen van ziekte en/of complicaties voorkomen.



Ondervoeding
is slecht
voor uw
lichaam

Als u ziek bent
is het altijd
belangrijk te
voorkomen dat
u afvalt



Praktische adviezen

Wat kunt u doen om meer energie en eiwit in uw voeding te krijgen?

Algemeen

- Eet vaker kleine porties. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussendoortjes, dus eet 6 à 8 keer per dag. Bij verminderde eetlust kunt u beter wat vaker een klein beetje eten om toch voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Vermijd te grote porties; een vol bord kan op slag de eetlust doen verdwijnen.
- Zorg voor variatie; wissel koude en warme, zoete, zure en hartige gerechten met elkaar af.
- Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kunt u even rusten voor de maaltijd.
- Neem rustig de tijd om te eten en kauw goed.
- Probeer telkens iets meer te eten, maar forceer het niet.
- Fris-zure producten bevorderen de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap, tomatensap of karnemelk, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Ook een klein kopje bouillon is goed voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.
- Neem liever niet te vaak voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven en weinig energie leveren, zoals rauwkost en (grof) volkorenbrood. Gebruik liever gekookte groente en (geroosterd) (licht) bruinbrood. Vervang fruit eventueel door een glas vruchtensap.

Broodmaaltijden

- Gebruik een dubbele hoeveelheid hartig beleg op uw boterham. Bijvoorbeeld rookvlees, kipfilet, kaas, ham, rosbief, vis (tonijn, haring, sardientjes uit blik).
- Is kauwen of slikken moeilijk, vervang uw brood dan door een ontbijtdrank of zuivel. Denk aan warme pap zoals Bambix, havermout, griesmeel of Brinta. Voeg een klontje dieetmargarine en suiker toe. Heeft u liever een koude variant, kies dan bijvoorbeeld yoghurt of kwark. Voeg hieraan een scheutje ongeklopte room, suiker, honing of siroop en bijvoorbeeld een beschuit, cornflakes of muesli toe.

Maak van
het eten
een gezellig
moment en
probeer van
het eten te
genieten

Warme maaltijd

- Staat de geur van gebakken vlees u tegen, vervang uw vlees dan door plakjes koude vleeswaren, zoals kipfilet, fricandeau of gebraden gehakt. Ook kunt u koude vis als alternatief gebruiken; denk daarbij aan gerookte zalm, forelfilet of tonijn uit blik.
- Heeft u geen zin in een warme maaltijd, kies dan voor een extra broodmaaltijd. Zorg wel voor een volwaardige broodmaaltijd met brood, dieethalvarine/-margarine, hartig beleg, zuivel en een portie fruit of glas vruchtensap of wat rauwkost zoals tomaat.
- Overheersende etensgeuren, zoals de geur van spruitjes, kool en uien kunnen de eetlust bederven. Zorg voor goede ventilatie.
- Neem het nagerecht niet direct na de warme maaltijd, maar bijvoorbeeld een half uur later.

Dranken

- Drink voldoende, over de dag verdeeld, tenminste 1,5 – 1,7 liter. Kies daarbij vooral voor dranken die eiwit en energie bevatten, zoals bijvoorbeeld chocolademelk, drinkyoghurt of melk & fruit-soorten. Gebruik minimaal 0,5 liter zuivel.

Tussendoortjes

Voorbeelden van eiwitrijke tussendoortjes zijn:

- Beschuit, cracker of toast met kaas, vleeswaren, of vis (bijvoorbeeld zalm of gestoomde makreel)
- Rolletje ham/kaas, rolletje kipfilet met augurk, een ei gerold in rookvlees of enkele knakworstjes of balletjes gehakt
- Nootjes, pinda's, borrelnootjes, Japanse mix met noten
- Schaaltje pap, vla, (vruchten)yoghurt of (vruchten)kwark
- Snacks, zoals frikadel, kroket, satéstokjes, kaassoufflé
- Pizzabroodje, saucijzenbroodje, worstenbroodje
- Haring of portie kibbeling
- Flensje met kaas
- Milkshake

Een snee suikerbrood, rozijnenbrood, plak ontbijtkoek, enkele biscuitjes of koekjes of een portie fruit, schaalte vruchtencompôte, vruchtenmoes, appelmoes of een glas vruchtensap leveren wel energie maar weinig eiwit. Voor de variatie kunt u hier af en toe toch wel voor kiezen.



Hoe lang is extra voeding nodig?

Weeg uzelf
bij voorkeur
eenmaal per
week op
hetzelfde
tijdstip en
op dezelfde
weegschaal

Na het ziek zijn moet u herstellen en heeft u nog extra voedingsstoffen nodig. Uw lichaamsgewicht is een goede maat om te controleren of u, ondanks uw ziekte en herstel, voldoende energie uit uw voeding haalt. Weeg uzelf bij voorkeur eenmaal per week op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal. Wanneer uw gewicht gelijk blijft, of zelfs stijgt is de gebruikte hoeveelheid energie voldoende. Daalt uw gewicht, dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt (nog) niet voldoende. Als uw gewicht onbedoeld achteruit gaat, is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist of huisarts en contact op te nemen met een diëtist. Vaak kan speciale bijvoeding worden voorgeschreven om uw gewichtsverlies tegen te gaan.

Tijdens ziekte en herstel kunt u gerust wat vettere producten gebruiken, deze leveren extra energie. Na het herstel van de ziekte kunt u uw normale eetpatroon hervatten. De richtlijnen goede voeding worden dan weer belangrijk:

- Eet gevarieerd
- Eet niet teveel en beweeg voldoende
- Eet minder verzadigd vet en zout
- Eet veel groente, fruit en brood
- Ga veilig met uw voedsel om



Bewegen is belangrijk

Ziekte heeft invloed op de afbraak van spierweefsel. Om uw spieren weer op te bouwen heeft u voldoende eiwitten in de voeding nodig. Daarnaast is het erg belangrijk om voldoende te bewegen. U kunt pas spiermassa opbouwen als u de spieren traint. U hoeft daarbij niet aan een zwaar trainingsprogramma te denken. U kunt al een goed resultaat bereiken als u elke dag een paar keer een stukje gaat wandelen of de trap neemt in plaats van de lift. Begin met een paar minuten en probeer dit elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaams-beweging over de dag en voor een goede afstemming tussen inspanning en rust. Om uw conditie te verbeteren is de combinatie van goede voeding en beweging de beste manier.

Wordt u opgenomen in het ziekenhuis?

De verpleegkundige van de verpleegafdeling onderzoekt bij opname of er risico is op ondervoeding. Is er een risico op ondervoeding, dan krijgt u een eiwit- en energieverrijkt dieet en wordt zo nodig de diëtist van het ziekenhuis ingeschakeld.

Meer weten over gezonde voeding?

Kijk voor meer informatie op:

www.voedingscentrum.nl



Ziekte heeft
invloed op de
afbraak van
spierweefsel



Alliantie Voeding Gelderse Vallei

De ontwikkeling van deze brochure en het transmurale zorgpad ondervoeding wordt mede mogelijk gemaakt door de Alliantie Voeding Gelderse Vallei. Dit is het samenwerkingsverband tussen Ziekenhuis Gelderse Vallei, voedingsziekenhuis, en Wageningen University, FrieslandCampina, DSM, Opella en Menzis zijn als partner verbonden aan de Alliantie Voeding en ondersteunen zo voedingsonderzoek en innovatieve projecten.

www.alliantievoeding.nl

Ziekenhuis
Gelderse
Vallei



Goede
zorg
proef
je!



Goede voeding bij ziekte en herstel

Januari 2012

Tekst en realisatie: Transmuraal Voedingsteam Gelderse Vallei