

Voeding bij

gewichtsverlies, ziekte en herstel



Als je onbedoeld gewicht verliest, voel je je vaak minder fit en heb je meer kans om te vallen of ziek te worden. Door gezond en voldoende te eten heb je meer energie en herstel je sneller als je ziek bent.

Waar kan onbedoeld gewichtsverlies door komen?

Bij ziekte of een ontsteking heeft je lichaam extra energie en voedingsstoffen nodig om te herstellen. Juist dan kan het lastig zijn om gezond en voldoende te eten, bijvoorbeeld omdat je minder eetlust hebt of moeite hebt met kauwen en slikken. Als je minder voedingsstoffen en energie binnenkrijgt dan je nodig hebt, neemt je gewicht af en verlies je vet en spieren. Uiteindelijk kan er ondervoeding ontstaan.

Wat zijn de gevolgen?

Als je te weinig voedingsstoffen en energie binnenkrijgt, gaat je lichaam reserves uit vet en spieren gebruiken. Vooral het verlies van spieren is een probleem. Dit kan ervoor zorgen dat je meer moeite hebt met dagelijkse activiteiten en sneller moe bent. Je hebt ook meer kans om te vallen en om sneller én ernstiger ziek te worden. Daarnaast herstel je minder snel na ziekte en duurt het genezen van wondjes langer.



Mijn Eetmeter

Met dit online eetdagboek kun je bijhouden wat je eet. Je krijgt tips op maat hoe je gezonder kan eten. Ook kun je je gewicht bijhouden met de BMI-meter.



Kies ik gezond?

Wil je weten hoeveel eiwit ergens inzit? Kijk op het etiket. Of gebruik de 'Kies Ik Gezond?'-app. Hiermee scan je producten en vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld op eiwit.



Download de apps gratis in de Play of App store of scan de QR-code en ga direct naar onze pagina apps en tools.

Tips bij onbedoeld gewichtsverlies

Het is meestal niet zo gemakkelijk om zelf weer voldoende en gezond te gaan eten. De 8 tips helpen je hierbij, maar vraag ook hulp aan je arts of een diëtist. Zij kunnen adviezen geven die passen bij jouw situatie en wensen. Neem altijd contact op met je arts als je onbedoeld nog meer gewicht verliest of een aantal dagen heel weinig eet.

1. Weeg jezelf

Sta 1 keer per week op de weegschaal om veranderingen in je gewicht te volgen.

Aandachtspunten bij het wegen:

- Gebruik altijd dezelfde weegschaal.
- Weeg zonder schoenen, jas en andere zware kleding of sieraden.
- Weeg op een vaste tijd, het liefst in de ochtend na het plassen.

2. Houd een eetdagboek bij

Schrijf een paar dagen op wat je allemaal eet en drinkt, op welk moment van de dag en hoeveel. Waar liggen kansen om wat meer te eten of te drinken? Helpt het bijvoorbeeld om samen met iemand te eten?

3. Verdeel je eten en drinken over de dag

Probeer in ieder geval 3 maaltijden per dag te eten en nog iets voor het slapengaan. Daarnaast is het goed om tussendoor te eten. Is het moeilijk om een hele maaltijd te eten? Neem dan 5 tot 7 kleine maaltijden verdeeld over de dag.

4. Eet producten met veel eiwit

Om je spieren te behouden en weer op te bouwen heb je eiwit nodig. Neem daarom het liefst bij elk eetmoment producten met veel eiwit. Denk aan zuivel(alternatieven), vis, vlees, eieren, noten, peulvruchten zoals bonen en linzen, tempé en tofu. Ook volkorenproducten zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst leveren veel eiwit. Daarnaast zijn er producten met extra eiwit (proteïne) toegevoegd. Dit staat dan op de verpakking.

5. Beweeg

Beweeg regelmatig als dat lukt. Een wandeling of een stukje fietsen in de frisse buitenlucht zorgt voor een fitter gevoel. Probeer om per week 150 minuten of meer te bewegen, verdeeld over meerdere dagen. Doe ook 2 keer per week oefeningen die goed zijn voor je spieren, botten en balans. Kijk op

www.allesoversport.nl/spier-en-botversterkende-oefeningen



6. Neem wat extra vet

Vet is een belangrijke bouwstof en brandstof voor je lichaam en levert ook vitamines.

- Gebruik vloeibare bak- en braadproducten om in te bakken. Je kunt afwisselen met olie, maar hierin zit geen vitamine A en D.
- Smeer margarine uit een kuipje op je brood of roer margarine door de warme pap.
- Kies de vettere varianten van vlees en zuivel, zoals 48+ kaas en volle melk of kwark.
- Neem elke dag een handje ongezouten noten.
- Eet 1 keer per week vette vis, zoals zalm, haring of forel.
- Voeg eens avocado toe aan je maaltijd, bijvoorbeeld op brood of in een wrap.

7. Eet genoeg vezels

Voor een goede stoelgang zijn vezels nodig. Er zitten veel vezels in groente, fruit en volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Zit je van volkorenproducten snel vol en eet je daardoor minder? Kies dan tijdelijk voor iets lichtere soorten, zoals bruinbrood.

8. Probeer stap voor stap meer te eten

Neem rustig de tijd om te eten en kauw goed. Probeer telkens wat meer te eten.



Receptinspiratie

Kijk voor eiwitrijke recepten die makkelijk en snel te maken zijn op www.voedingscentrum.nl/eiwitrijkerecepten of download onze gratis receptenapp Slim Koken in de App Store of Google Play.

Tips voor ontbijt en lunch

Besmeer je brood met margarine uit een kuipje en kies voor beleg met veel eiwit, zoals kaas, ei, vis, 100% pindakaas of hummus. Beleg je brood gerust extra dik. Gaat dit goed? Neem dan een boterham, volkorenbeschuit of -cracker extra. Neem ook wat te drinken bij je ontbijt en lunch, bijvoorbeeld een glas melk of verrijkte sojadrink. Kijk voor meer tips en beleg-ideeën op www.voedingscentrum.nl/gezondaankomen

Een keer iets anders dan brood? Vervang een boterham eens door:

- Een schaaltpap, zoals havermout-, griesmeel- en rijstpap.
- Een schaaltpap yoghurt of kwark met muesli, noten en fruit.
- 2 volkorenbeschuiten of -crackers met beleg.
- 1 sneetje volkorenkrenten- of rozijnenbrood met beleg.

Tips voor de hoofdmaaltijd

Kies voor lekker veel groente en varieer tussen volkorenpastas, volkorencouscous, zilvervliesrijst of aardappelen. Voeg peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen en kikkererwten), vis, noten, ei, tofu, tempé of vlees toe voor extra veel eiwitten. En neem een lekker toetje, zoals (volle) yoghurt, kwark, skyr, vla of pudding.

Heb je moeite met koken? Kook dan bijvoorbeeld voor 2 dagen tegelijk en kies gerechten die makkelijk klaar te maken zijn. Denk aan eenpansgerechten of oven-schotels. Ook handig zijn voorgesneden groente, diepvriesgroente of groente uit pot of blik. Je kunt ook hulp vragen bij het koken of maaltijden laten bezorgen.

Tips voor tussendoor

Naast de maaltijden is het goed om tussendoor te eten. Neem een blokje kaas, een handje noten of een stokbroodje met zalm, kaas of hummus. Een stuk fruit kan natuurlijk ook altijd. Af en toe kun je natuurlijk ook prima een koek, gebakje of wat anders te snacken of snoepen nemen. Eet je daardoor minder van je ontbijt, lunch of avondeten? Dan is het beter om minder snoep en snacks te nemen, want ze leveren weinig goede voedingsstoffen.

Tips bij weinig eetlust

- Frisse gerechten stimuleren vaak de eetlust, zoals een glas sap of een paar stukjes fruit. Ook een kopje bouillon een half uur voor de warme maaltijd kan helpen.
- Eet gezonde dingen die je lekker vindt en die voor jou makkelijk te eten zijn.
- Dek de tafel en eet, als dat lukt, samen met anderen.

Weer hersteld

Als je hersteld en op gewicht bent, is het belangrijk dat je gezond blijft eten met de Schijf van Vijf als basis. Je kunt dit met je arts of diëtist bespreken.

Voldoende vitamine D en calcium

Vitamine D en calcium heb je nodig voor sterke botten. Daarom is het advies voor vrouwen van 50 t/m 69 jaar om elke dag 10 microgram vitamine D te slikken. Dat geldt ook voor volwassenen met een getinte huid of als je weinig buiten komt. Voor iedereen van 70 jaar en ouder is het advies om 20 microgram vitamine D per dag te nemen. Eet daarnaast voldoende producten met vitamine D, zoals vette vis, vlees, eieren en margarine. En neem voor voldoende calcium ook regelmatig melk(producten) en verrijkte zuivelalternatieven zoals sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B2 en B12.

Voedselinfecties voorkomen

Door veilig om te gaan met eten voorkom je dat je er ziek van wordt. Zeker als je ouder bent of een verminderde weerstand hebt is dat belangrijk, want dan heb je meer kans op een voedselinfectie. We geven je 5 tips:

- Was altijd je handen vóór het bereiden en eten van je maaltijd.
- Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauwe producten.
- Verhit vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren goed.
- Neem geen rauwe melk en zachte rauwmelkse kazen.
- Zet je koelkast op 4 °C en eet producten op tijd op.

Meer informatie

Op de website van Goed gevoed ouder worden vind je meer informatie en tips. Ga naar: www.goedgevoedouderworden.nl

Een diëtist kan je helpen om weer gezond en voldoende te gaan eten. Zoek je een diëtist in de buurt? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door de Alliantie Voeding in de Zorg: www.alliantievoeding.nl
Hierin werken Ziekenhuis Gelderse Vallei, Wageningen Universiteit en Rijnstate samen aan gezondheidswinst.
Door onderzoek en innovatie wordt voedingskennis toegepast in zorg en preventie.

www.voedingscentrum.nl