

Voeding bij gewichtsverlies, ziekte en herstel



Door ziekte of minder eetlust kan het zijn dat je weinig eet. Dan krijg je minder eiwitten, vitamines, mineralen en energie (calorieën) binnen dan je nodig hebt. Behalve vet, verlies je ook spieren. Dit kan ervoor zorgen dat je meer moeite hebt met je dagelijkse activiteiten. Ook vergroot de kans op vallen. Andere gevolgen zijn: sneller moe voelen, minder zin hebben om te eten, sneller en ernstiger ziek worden, langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte en moeilijkerere wondgenezing.

Jouw behandelplan

Het is meestal niet zo gemakkelijk om zelf weer voldoende en gezond te gaan eten. Maak samen met je arts of diëtist een behandelplan. Vraag ook hulp aan familie of kennissen. Neem bijvoorbeeld samen deze folder door. Zoek je een diëtist in de buurt? Ga naar www.voedingscentrum.nl/zoekdietist



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 de kansen om wat meer te eten? Gebruik bijvoorbeeld het online eetdagboek Mijn Eetmeter. Meer info:

www.voedingscentrum.nl/eetmeter

Gewicht bijhouden

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

Drie tips:

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

Wil je niet verder afvallen of aankomen? Bespreek je doel met je arts of diëtist. Neem contact op met je arts als je onbedoeld afvalt of een aantal dagen nauwelijks eet.

Verdeel je eten en drinken over de dag

Eet in ieder geval drie maaltijden per dag 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 vijf tot zeven kleine maaltijden. Neem het liefst bij elke eetmoment producten met veel eiwit. Af en toe wat te snoepen kan best natuurlijk. Maar neem liever niet te vaak snacks en snoep. Dan krijg je namelijk weinig goede voedingsstoffen binnen.

Verdeel het drinken goed over de dag. Door voor melk, yoghurt- en melkdranken en smoothies met melk of yoghurt te kiezen, krijg je gemakkelijk wat extra eiwit en calorieën binnen. Wil je geen melk? Je kunt dan sojadranken of sojatoetjes met toegevoegd calcium en vitamine B12 nemen.

Eet veel producten met eiwit

Vooraf je spieren hebben te lijden onder onbedoeld gewichtsverlies of ziekte. Om spieren weer op te bouwen is eiwit nodig en is het belangrijk dat je veel beweegt.

Eiwit haal je vooral uit:

- vlees, kip of vleesvervangers
- vis (ook lekker op brood)
- ei
- peulvruchten, zoals bruine bonen, linzen, kikkererwten
- sojaproducten, zoals tofu, sojadrink
- melk(producten) (probeer elke dag een toetje met yoghurt of kwark te nemen)
- kaas (neem gerust een plakje extra tussendoor)
- vleeswaren (ook lekker uit het vuistje)
- noten (ideaal voor tussendoor)
- brood, granen, rijst en pasta

Er zijn ook veel producten met extra eiwit (proteïne). Dit staat dan op de verpakking.



PROBEER STAP VOOR STAP MEER TE ETEN

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

Beweeg!

Probeer om minstens 150 minuten per week te bewegen, verdeeld over meerdere dagen per week. Bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Beweging helpt om spieren zo sterk mogelijk te houden. Doe daarom minstens twee keer per week oefeningen die goed zijn voor je spieren, botten en balans. Bespreek met je arts wat voor jou goede oefeningen zijn.

Meer informatie vind je op www.allesoversport.nl/spier-en-botversterkende-oefeningen



Brood en beleg

Ideeën voor op brood (extra dik of dubbel beleg mag)

Besmeer volkoren of bruine boterhammen met margarine uit een kuipje en beleg ze met:

- plak kaas met komkommer
- ham en kaas (maak er een tosti van, ook lekker met ananas)
- mozzarella met paprika of tomaat
- 100% pindakaas met banaan
- omelet of roerei met kruiden of een gekookt ei
- kipfilet met plakjes radijs
- knakworstjes
- zalm, tonijn of haring
- hüttenkäse met plakjes avocado
(in avocado zitten ook veel goede vetten!)

Deze beleg-ideeën leveren eiwit. Heb je meer zin in iets zoets, bijvoorbeeld jam? Neem dan ook nog een plakje kaas of vleeswaar uit het vuistje voor meer eiwit.

IS HET LASTIG OM TE KAUWEN OF HEB JE EEN KEER ZIN IN IETS ANDERS?

Een boterham is te vervangen door:

- een schaaltpap, zoals havermout-, griesmeel- en rijstpap
- een schaaltpap yoghurt, skyr of kwark met muesli en fruit
- 2 (volkoren)beschuiten met beleg
- 2 stuks (volkoren)knäckebröd met beleg
- 1 sneetje krenten- of rozijnenbrood met beleg

Gaat het er goed in? Probeer dan een boterham extra te nemen.



KOKEN

Bij het avondeten past vis of vlees(vervanger), groente en iets van aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta of peulvruchten. Kijk voor eiwitrijke recepten op www.voedingscentrum.nl/recepten-eiwit Heb je moeite met koken? Kook bijvoorbeeld voor twee dagen tegelijk en kies eten dat gemakkelijk is klaar te maken. Zo zijn voorgesneden groente, diepvriesgroente of groente uit pot of blik snel klaar. Of vraag hulp bij het koken. Je kunt ook kant-en-klare maaltijden laten bezorgen.

Neem extra vet

- Gebruik vloeibare bak- en braadproducten om in te bakken. Af en toe kun je ook olie gebruiken, maar dit bevat geen vitamine A en D.
- Smeer margarine uit een kuipje op je brood of roer margarine door de warme pap.
- Nu je aan moet komen kun je ook tijdelijk de vettere varianten van vlees, melk, yoghurt, kwark en kaas nemen. Denk aan volle melk, volle kwark en 48+ kaas.
- Eet elke dag een handje ongezouten noten.
- Eet één keer per week vette vis, zoals makreel, zalm en haring.

Eet fruit

Een stuk fruit kan eigenlijk altijd. Bijvoorbeeld tussen de maaltijden door en bij het ontbijt, de lunch en het toetje. Fruit is ook lekker op bijvoorbeeld brood of door de yoghurt of kwark. Je kunt een smoothie maken van vers fruit met yoghurt.

Neem vezels

Voor een goede stoelgang zijn vezels nodig. Vezels zitten veel in volkorenproducten, zoals in volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Ook groente en fruit zit vol vezels. Zit je van volkorenproducten snel vol en kun je daardoor weinig eten? Kies dan tijdelijk voor iets lichtere soorten, zoals bruinbrood.

Let op vitamine D

Vitamine D heb je nodig voor sterke botten. Volwassenen met een getinte huid of die weinig buiten komen en vrouwen van 50 t/m 69 jaar krijgen het advies om elke dag 10 microgram vitamine D te slikken. Voor vrouwen én mannen van 70 jaar en ouder geldt het advies om 20 microgram per dag te nemen. Zorg dat je daarnaast voldoende melkproducten neemt voor het calcium. Ook dat heb je nodig voor sterke botten.

TIPS BIJ WEINIG EETLUST

- Kijk wat bij jou helpt om de eetlust te verhogen: een fris hapje vooraf, zoals een stukje fruit, augurk of komkommer? Of misschien werkt een klein kopje bouillon?
- Eet gezonde dingen die je lekker vindt en die voor jou makkelijk te eten zijn.
- Probeer nieuwe recepten uit.
- Eet aan een gezellig gedekte tafel.
- Probeer samen met anderen te eten.

Voedselinfectie voorkomen

Ouderen en mensen met een verminderde weerstand, lopen vlugger een voedselinfectie op. Maak daarom vlees en vis altijd goed gaar, was groente onder stromend water, kook het eitje hard en zorg dat je koelkast op 4 °C staat.

Weer hersteld

Als je hersteld en op gewicht bent, kun je eten volgens de Schijf van Vijf. Bespreek dit moment met je arts of diëtist. Vanaf dat moment gelden onderstaande adviezen weer:

- Neem van vlees, kaas en melk(producten) de magere varianten, zodat je niet te veel verzadigd vet eet. Kies voor mager vlees (zoals een varkenslapje en kipfilet), magere kaas (zoals 30+ kaas en mozzarella) en magere melkproducten (zoals magere- of halfvolle melk en magere kwark).
- Drink niet te veel sappen en zuivelranken met toegevoegd suiker. Goede keuzes zijn nu water, magere of halfvolle melk en koffie en thee zonder suiker.

Lees meer over gezond eten en drinken op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf



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

www.voedingscentrum.nl