

Voeding tijdens én na een COVID-19 infectie

Voeding speelt een belangrijke rol bij een goede gezondheid. Met eten en drinken wordt het lichaam voorzien van energie (calorieën) en voedingsstoffen.

Tijdens een COVID-19 infectie gebruikt uw lichaam meer energie dan normaal. Vaak gaat dit gepaard met verminderde eetlust en onbedoeld gewichtsverlies. Ook kan er sprake zijn van misselijkheid, benauwdheid of vermoeidheid waardoor uw intake wellicht minder is dan normaal.

Om sneller en beter te herstellen tijdens én na een COVID-19 infectie is het van belang voldoende energie- (kcal) en eiwitrijke voeding te gebruiken.

Eiwitrijke voeding

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor onze spieren. Spiermassa staat direct in verbinding met weerstand en conditie. Als er te weinig eiwitrijke voeding wordt gegeten, is de kans groot dat er spiermassa en gewicht verloren gaat en daarbij dus de conditie achteruit gaat. Vaak gehoorde klachten bij verlies van spiermassa zijn vermoeidheid, minder weerstand en een verminderd uithoudingsvermogen. Bij een infectie gaat dit verlies van spiermassa vaak sneller, omdat de eiwitbehoefte hoger is dan normaal en de eetlust en intake vaak verminderd

is. Extra energie- en eiwitrijke voeding is daarom van belang om spiermassaverlies te voorkomen en/of te verminderen.

Ook als er geen sprake is van gewichtsverlies, is de eiwitbehoefte door de infectie verhoogd en is het van belang dat er meer eiwitrijke voeding gegeten wordt. Eiwitten zitten met name in: melk, yoghurt, vla, vlees, vis, kaas, ei, noten en peulvruchten.

Tips voor tijdens de maaltijden:

Hieronder volgen praktische tips om de voeding te optimaliseren:

- Verdeel maaltijden over de dag, gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden (om de 2 à 3 uur).
- Sla geen (tussen-)maaltijden over.
- Eet rustig en kauw goed.
- Bij vermoeidheid en benauwdheid kan (tijdelijk) zachte en vloeibare voeding gemakkelijker gaan dan vaste voeding.
- Neem geen light- of magere producten, maar volle producten.
- Zorg voor voldoende rust, eet als u niet te moe bent.
- Neem een dubbele portie beleg op brood, kies bij voorkeur voor hartig beleg als vleeswaren, (smeer)kaas, ei.
- Voeg aan aardappelpuree, stampot of groenten extra kaas, margarine, room of kruidenkaas toe.

- Zorg voor een goede portie vlees of een vervanger hiervan tijdens de maaltijd. Ei, vis, peulvruchten en vleesvervangers zijn goede alternatieven voor vlees.
- Eet bij voorkeur eiwitrijke tussendoortjes, zoals zuivel, kaas, vlees(waren), ei of noten.

Drinkvoeding

Wanneer via de dagelijkse voeding onvoldoende voedingstoffen worden ingenomen en/ of het lichaamsgewicht onbedoeld afneemt kan drinkvoeding een goede aanvulling zijn om de voeding mee te verrijken. Drinkvoeding is een kant- en klare drank met veel energie en eiwit in een relatief klein volume. Tijdens uw opname krijgt u naast de maaltijden aanvullende drinkvoeding aangeboden. In totaal 2 flesjes per dag (verdeeld over 3 momenten).

In overleg met de diëtist kan bekeken worden of deze hoeveelheid de juiste hoeveelheid voor u is en of het nodig is dat u deze voeding na opname nog moet gebruiken.

Drinkvoeding kan, als de diëtist dit heeft voorgeschreven, worden vergoed vanuit uw zorgverzekering, zodat u deze voeding ook in de thuissituatie kan blijven gebruiken. Het eigen risico is hierbij wel van toepassing.

Dexamethason en bloedsuikers

Tijdens uw opname in het ziekenhuis wordt er vaak dexamethason voorgeschreven. Bij het gebruik van deze medicatie wordt vaak gezien dat de bloedsuikers omhoog gaan.

Hierbij is het belangrijk dat er gelet wordt op de inname van koolhydraatrijke voeding. Denk hierbij voornamelijk aan voeding met toegevoegde suikers, zoals vla, koekjes, snoep, vruchtensappen, frisdranken en zoet broodbeleg. Ook aardappelen, rijst, pasta, brood en fruit bevatten van nature koolhydraten. Echter hoeft dit niet vermeden te worden, omdat het wel zorgt voor energie, die u juist hard nodig heeft.

Probeer wel de toegevoegde suikers zo veel mogelijk te beperken en de overige voedingsmiddelen met koolhydraten zo veel mogelijk te verdelen over de dag, waardoor uw lichaam niet in een keer veel koolhydraten tegelijk binnen krijgt. Ook drinkvoeding bevat koolhydraten. Wanneer u de drinkvoeding verspreid over de dag gebruikt, zal de invloed op de bloedsuikers hierdoor beperkt blijven.

Beweging

Naast het eten van voldoende eiwitten, is het van belang om zo veel mogelijk in beweging te blijven. Beweging stimuleert de opname van eiwitten in het spierweefsel, waardoor de spieren opgebouwd kunnen worden en/of behouden kunnen blijven. Er worden meer eiwitten omgezet in de spieren als ze direct na lichaamsbeweging worden gegeten. Daarom is het belangrijk om na lichaamsbeweging iets eiwitrijks te eten, zoals zuivel, een eitje, een stukje kaas of een hand noten. Tijdens uw opname wordt u, indien beweging mogelijk is, ondersteund door een fysiotherapeut. Ook na opname is beweging van belang.

Na opname

Na uw opname, blijft het belangrijk om goed op de voeding te letten, omdat uw herstel vaak nog wel wat tijd nodig heeft. Het is dan ook raadzaam om na opname begeleiding van een diëtist (en fysio) te krijgen om verder aan uw conditie en herstel te werken. Als u tijdens uw opname bent begeleid door een diëtist, kan de diëtist een overdracht versturen naar een diëtistenpraktijk naar keuze. Indien u tijdens uw opname geen diëtistische begeleiding heeft gehad, kunt u zelf een afspraak maken bij een diëtistenpraktijk. Een verwijzing van de huisarts mag, maar is niet noodzakelijk.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze brochure zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen. Voor het maken van een afspraak kunt u verwezen worden door de huisarts, of zelf een afspraak maken bij een diëtistenpraktijk naar keuze.

Voor korte, algemene vragen kunt u van maandag t/m vrijdag van 8:30-10.00 uur telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek via: (079) 346 25 82.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

571213122023