

Goed eten tijdens ziekte en herstel

Als u ziek bent heeft het lichaam extra eiwit en voldoende energie nodig om in een goede conditie te blijven.

Ziek zijn kan de eetlust en smaak beïnvloeden. Vooral als u misselijk bent, of een veranderde smaak, pijn of weinig eetlust heeft, is eten moeilijk. Door veranderingen in de stofwisseling kan het lichaam voedingsstoffen minder goed opnemen en gebruiken. Hierdoor heeft u meer behoefte aan voeding en bepaalde voedingsstoffen. Als u te weinig eet kunt u tekorten krijgen aan energie, eiwitten, vitamines en mineralen en daardoor kunt u gewicht verliezen.

Gewichtsverlies = ongewenst

Gewichtsverlies tijdens ziekte is niet wenselijk. Verlies van lichaamsgewicht betekent namelijk niet alleen verlies van vet, maar ook verlies van spieren. Spieren zitten overal: benen, armen, hart en longen. Verlies van spieren gaat onder andere samen met: achteruitgang van uw conditie, een slechtere wondgenezing, meer kans op infecties, een verhoogde kans op complicaties na een behandeling of operatie, het minder goed verdragen van een behandeling en u minder goed voelen.

Gezonde voeding

De basis om uw conditie op te bouwen is een gezonde voeding die wordt geadviseerd door het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Het is goed om daarvoor de Schijf van Vijf te volgen en er dagelijks gebruik te maken van. Een goede voeding bevat voldoende voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen, eiwitten en energie. Het is soms nodig om tijdelijk af te wijken van de Richtlijnen Goede Voeding om extra eiwit en voldoende energie binnen te krijgen.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen per leeftijdscategorie:

		Leeftijd		
		19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
	groente	250 gram	250 gram	250 gram
	fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
	Brood Bruin/ volkoren	vrouwen: 4 - 5 sneetjes mannen: 6 - 8 sneetjes	vrouwen: 3 - 4 sneetjes mannen: 6 - 7 sneetjes	vrouwen: 3 - 4 sneetjes mannen: 4 - 6 sneetjes
	opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4 - 5 opscheplepels / stuks	vrouwen: 3 - 4 opscheplepels / stuks mannen: 4 opscheplepels / stuks	vrouwen: 3 opscheplepels / stuks mannen: 4 opscheplepels / stuks
	vis/ vlees of peulvruchten	100 gram 2 - 3 opscheplepels	100 gram 2 - 3 opscheplepels	100 gram 2 - 3 opscheplepels
	noten (ongezouten)	25 gram	vrouwen: 15 gram mannen: 25 gram	15 gram
	melk en melkproducten	2 - 3 porties	vrouwen: 3 - 4 porties mannen: 3 porties	4 porties
	Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
	smeer- en bereidingsvetten	vrouwen: 40 gram mannen: 65 gram	vrouwen: 40 gram mannen: 65 gram	vrouwen: 35 gram mannen: 55 gram
	vocht	1.5 - 2 liter	1.5 - 2 liter	1.5 - 2 liter

Bron: www.voedingscentrum.nl

Energie

Om verlies van spieren te voorkomen en in een goede conditie te blijven heeft u voldoende energie en eiwitten nodig. Energie, ook wel calorieën genoemd, wordt gebruikt bij beweging, maar ook om bijvoorbeeld het eten te verteren, de lichaamstemperatuur op peil te houden en het hart te laten kloppen. Ondanks dat u bij ziekte misschien minder in beweging bent, heeft u toch veel energie nodig om verlies van spieren tegen te gaan. Als u minder energie binnen krijgt dan u nodig heeft, valt u af.

Eiwit

Een andere belangrijke voedingsstof is eiwit. Eiwit is een bouwstof voor het lichaam. Het is onder andere nodig voor het behoud van spieren en voor de wondgenezing. De hoeveelheid eiwit die het lichaam dagelijks via de voeding nodig heeft, de zogenaamde eiwitbehoefte, is afhankelijk van de leeftijd, de hoeveelheid spiermassa, de lichamelijke activiteit. Ziekte en de ernst daarvan verhoogt de behoefte aan eiwitten. Tijdens ziekte kan de eiwitbehoefte wel twee keer zo hoog zijn. Het lichaam heeft geen voorraad van eiwit. Als u te weinig eiwit eet, worden lichaamseiwitten afgebroken. Dit leidt tot verlies van spieren. Het is daarom belangrijk om elke dag voldoende eiwit te eten. In het ziekenhuis, maar zeker ook als u thuis herstelt. Hoeveel eiwit u nodig heeft hangt onder andere af van uw lichaamsgewicht en uw gezondheid. De diëtist kan u vertellen hoeveel gram eiwitten u per dag nodig heeft.

Eiwitrijke producten

Eiwitten zitten in dierlijke producten zoals vlees(waren), kip (en ander gevogelte), vis, kaas, eieren, melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en vla.

Plantaardige eiwitten zitten in brood, graanproducten, sojaproducten, vegetarische vleesvervangers, noten, pinda's, paddenstoelen en peulvruchten (zoals linzen, bonen, kapucijners, erwten).

Voeding en beweging

Naast een optimale voeding is beweging essentieel. Beweging stimuleert de opname van eiwitten in de spieren. Om uw spieren zo veel mogelijk te behouden is het goed om elke dag te bewegen, voor zover dat mogelijk is. Alle vormen van beweging zijn zinvol, zoals wandelen, huishoudelijk werk of tuinieren. Ook als u nog niet zo goed kunt bewegen kunt u vanuit een stoel of zelfs op bed oefeningen doen. Een fysiotherapeut kan u daarbij advies geven.

Eiwitten na lichaamsbeweging, bij de maaltijd en voor het slapen

Het behoud en de opbouw van de spieren worden gestimuleerd:

- als eiwitten (circa 20g) worden gegeten (<1 uur) na beweging of training.
- als eiwitten in 3-4 grotere porties (20-30g per keer) worden gegeten, in plaats van veel kleine porties verdeeld over de dag. Eet dus zowel bij het ontbijt, de lunch als bij het avondeten eiwitrijke producten.
- als in de loop van de avond een eiwitrijk (circa 20g) product wordt gegeten. Het liefst een half uur voor het slapen gaan.

Adviezen eiwitrijke voeding

- Neem bij de warme maaltijd vlees, vis of een vleesvervanger zoals ei, noten of peulvruchten.
- Eet liever hartig broodbeleg in plaats van zoet: (smeer)kaas, vleeswaar, paté, vis, salades, pindakaas, notenpasta, humus of ei.
- Plan uw lichamelijke activiteit vóór het nuttigen van een (eiwitrijke) maaltijd. Bijvoorbeeld: boodschappen doen, tuinieren, stevig wandelen, trainen of fietsen.
- Gebruik eiwitrijke producten voor het slapen gaan, zoals een schaaltje (vruchten)kwark of yoghurt, bordje pap, een beker (karne)melk, smoothie of een handje pinda's of noten.
- Gebruik een melkproduct bij elke maaltijd, zoals een glas (soja)melk, karnemelk of yoghurt bij het brood en een schaaltje (soja)vla, yoghurt of kwark bij de warme maaltijd.
- Kies voor producten waaraan extra eiwit (proteïne) is toegevoegd, zoals kwark, yoghurt, pudding, shakes en repen. U kunt ze online en in de supermarkt vinden.

In onderstaande tabel kunt u zien hoeveel eiwit de verschillende eiwitproducten / maaltijdcomponenten leveren:

Voedingsmiddelen	Hoeveelheid eiwit per portie
100 gram vlees/vis/kip (rauw gewicht)	20 gram
75 gram tahoe/tofu/tempeh	10 gram
1 opscheplepel peulvruchten	4 gram
1 ei	7 gram
1 plak kaas	5 gram
1 broodbeleg hummus	2 gram
1 broodbeleg zalmzalade/eiersalade	2 gram
1 snee bruin brood	3 gram
1 mueslibol	7 gram
1 schaaltje kwark of Skyr (150 ml)	17 gram
1 schaaltje pap (250 ml)	10 gram
1 schaaltje hangop (150 gram)	15 gram
1 breaker high protein (200 ml)	13 gram
1 schaaltje magere yoghurt (150 ml)	6 gram
1 glas (karne)melk/chocolademelk	5 gram
1 handje noten en pinda's	5 gram

Eiwitrijke maaltijden

Onderstaande maaltijden leveren 20-30 gram eiwit:

Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
2 sneetjes brood met halvarine	6 gram
1 plak kaas	5 gram
1 beleg tonijn uit blik	10 gram
1 glas melk	5 gram
1 kop thee	0 gram
Totaal	26 gram
Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
2 sneetjes brood met halvarine	6 gram
omelet van 1 ei	7 gram
1 plak kaas	5 gram
1/2 tomaat	0 gram
1 glas (soja)melk	5 gram
Totaal	23 gram
Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
1 bord pap (250 ml)	10 gram
1 gekookt ei	7 gram
1 kop thee	0 gram
1 glas karnemelk	5 gram
Totaal	22 gram
Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
1 schaaltje Skyr (250 ml)	28 gram
granola (45 gram)	4 gram
Totaal	32 gram
Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
3 sneetjes brood met halvarine	9 gram
1x jam	0 gram
hüttenkäse	2 gram
2x kaas	10 gram
1 glas chocomelk	5 gram
Totaal	24 gram
Voorbeeld lunch of warme maaltijd	Hoeveelheid eiwit per product
volkoren wrap	7 gram
gebakken kipfilet (75 gram onbereid)	21 gram
½ avocado	2 gram
creme fraiche (1 eetlepel)	1 gram
Totaal	31 gram

Adviezen energie- en eiwitrijke voeding

Wanneer het niet lukt om voldoende te eten, is het belangrijk om producten te nemen die veel energie en eiwitten bevatten om verlies van spiermassa te voorkomen. Hieronder leest u tips voor voldoende inname.

- Probeer minimaal 6 eetmomenten op een dag te plannen: 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden.
- Sla geen maaltijden over.
- Gebruik volle producten: volle (chocolade)melk, volle yoghurt, volle kwark en vla, roomijs, koffieroom en volvette kaas (48+). Deze producten leveren meer calorieën, dus meer energie, dan magere of halfvolle producten.
- Koffie, thee en water leveren geen voedingsstoffen. Gebruik liever zuivelproducten.
- Gebruik een gevulde soep met vlees in plaats van bouillon of heldere soep zonder vlees of vulling.
- In supermarkten en online zijn diverse energie- en eiwitrijke producten verkrijgbaar. Raadpleeg hiervoor de database: www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten.

Broodmaaltijden

- Indien brood tegenstaat, neem dan bijvoorbeeld crackers, een schaaltje pap, cornflakes of muesli met volle melk of volle yoghurt of een beker drinkontbijt.
- Kies voor hartig beleg: vleeswaren zoals kipfilet, achterham, rosbief of volvette kaas (48+). U kunt ook hartig beleg 'uit het vuistje' eten.
- Besmeer brood ruim met (dieet)margarine of roomboter (margarine bevat evenveel energie als roomboter).
- Luxe broodsoorten, zoals krentenbrood of croissants, bevatten meer energie dan een 'gewone' snee brood.
- Gebruik ruim beleg op brood: 2 plakken kaas of vleeswaren, 1 plak kaas met jam of appelstroop, pindakaas met suiker, hagelslag of plakjes banaan.
- Varieer bij de broodmaaltijd: neem een kant- en klare salade, tosti, (roer)ei, omelet, avocado, (gebakken) vis, wentelteufje of pannenkoek, fruit met slagroom, ragout, huzaren-, rundvlees-, zalm-, eier- of aardappelsalade.

Melk, melkproducten en kaas

- Neem bij elke maaltijd een zuivelproduct: (volle) melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt, yoghurt, kwark of vla.
- Maak de vla of yoghurt op smaak met fruit, vruchtenmoes, siroop of puddingsaus.
- Voeg een klontje boter, scheutje ongeklopte room of lepel crème fraîche toe aan pap, vla of yoghurt.
- Kies voor een (volvet) kant-en-klaar nagerecht, ook voor tussendoor.
- Maak eens een milkshake, een vlaflip, koffie verkeerd of neem (warme) volle chocolademelk eventueel met slagroom.
- Gebruik bij de broodmaaltijd een (volvet) zuivelproduct in plaats van koffie of thee.

Vlees en vleesvervangingen

- Bereid vlees in ruim margarine of boter en maak jus of saus. Voeg wat room of crème fraîche toe.
- Indien gebakken of gebraden vlees u tegenstaat, kan dit worden fijngesneden en verwerkt in ragout of saus. Tartaar of fijngemaakt gehakt zijn makkelijk te eten en te verwerken in gerechten, bijvoorbeeld in stampot of pastasaus.
- Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade of eet 'uit het vuistje'.
- Roer fijngesneden vleeswaren (zoals ham of cornedbeef) door de puree.
- Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant en klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.

Groente en fruit

- Roer een klontje margarine of boter door de groenten. Of voeg wat room, crème fraîche of saus toe. U kunt groenten ook gratineren met 48+kaas.
- Eet rauwkost met een saus van mayonaise of olie.
- Appelmoes, compote, rabarber of stoofperen zijn een goede variatie op gekookte groenten of eet dit extra.
- Maak een vruchtensalade met suiker en/of (slag)room of crème fraîche. Voeg er eens een bolletje ijs aan toe.
- In plaats van fruit kunt u ook een glas vruchtensap nemen.

Aardappelen, rijst en pasta

- Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise bij.
- Kies ook eens voor gefrituurde aardappelballetjes, frites of aardappelkroketjes.
- Voeg aan aardappelpuree of stampot extra boter of (dieet)margarine, room of geraspte kaas toe.
- Wissel aardappelgerechten af met rijst of pasta. Voeg ook dan extra (dieet)margarine, olie, room of kaas toe.

Tussendoor

- Kies tussendoor voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig.
- Hartig: pinda's, studentenhaver, nootjes, saucijzen- of worstenbroodje, loempia, lekkerbekje, haring, stukjes kaas of worst, huzarenslaatje, een toastje met vis, gevulde soep met extra vlees, groenten en ei.
- Zoet: volle vruchtenkwark, drinkyoghurt, vruchtencocktail, gevulde koek, eierkoek, (stroop)wafel, plakje cake, ontbijtkoek met margarine.
- Neem tussendoor een portie zuivel als drinken: melk, chocolademelk, drinkyoghurt, karnemelk met een smaakje, fruitmelk, smoothie op basis van fruit en zuivel, kwark verdund met vruchtensap of een milkshake.

Tips bij specifieke klachten

Vol gevoel of verminderde eetlust

- Eet kleine porties verdeeld over minimaal zes momenten per dag. Neem alleen producten die ook energie (calorieën) leveren.
- Neem bij de warme maaltijd geen soep, of drink die geruime tijd van te voren. Soep zorgt voor een verzadigingsgevoel.
- Neem het nagerecht een uur na de warme maaltijd of in de loop van de avond.
- Varieer: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten regelmatig af.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan. Neem bijvoorbeeld een broodmaaltijd of een salade als u geen zin heeft in de warme maaltijd.
- Vloeibare voeding kan zorgen voor een minder vol gevoel. Neem bijvoorbeeld pap van volle melk, muesli met volle melk of yoghurt. Of neem een smoothie met kwark, fruit en wat havermost.
- Eet en drink niet op hetzelfde moment.
- Neem de tijd voor het eten en eet rustig.

Vermoeidheid of benauwdheid

- Neem vaker kleine maaltijden per dag, probeer elke twee uur iets te eten.
- Gebruik licht servies zodat eten en drinken zo min mogelijk kracht kost.
- Maak meer gebruik van zachte en/of vloeibare voeding. Vloeibare voeding, zoals toetjes, vla en pap, zijn er in vele variaties kant-en-klaar.
- Snijd het eten in kleine stukjes of pureer het met behulp van een keukenmachine of staafmixer.
- Kies voor gezonde kant-en-klaarmaaltijden of producten die weinig tot geen bereiding nodig hebben. Denk aan diepvriesgroenten, producten uit blik of pot en maaltijden uit de diepvries of het koelvak.
- Kook voor meerdere dagen tegelijk en vries porties in. Zo heeft u altijd een maaltijd.
- Vraag familie en vrienden om voor u te koken en boodschappen te doen.
- Laat maaltijden en boodschappen bezorgen door een maaltijd- of boodschappenservice.
- Eet op momenten dat u minder moe bent.
- Neem de warme maaltijd als lunch in plaats van 's avonds of vervang de warme maaltijd door een broodmaaltijd.
- Zet eiwitrijke producten naast uw bed.

Geur- en smaakveranderingen

- Probeer voldoende te drinken. Weinig drinken en een droge mond kunnen de smaak nadelig beïnvloeden.
- Een goede mondverzorging kan de smaak gunstig beïnvloeden.
- Besteed extra aandacht aan het uiterlijk van de maaltijd zoals de portiegrootte, de kleurencombinatie, het servies en de omgeving waarin u eet.
- Probeer frisure producten om op te kauwen of om op te zuigen, zoals een zuurtje, pepermunt, (suikervrije) kauwgom, een waterijsje, tomaat, komkommer, augurk, appel of zilveruitjes. Goed kauwen kan bijdragen aan een betere smaak: de smaak verspreidt zich meer en proeft u beter. Daarnaast worden door kauwen en zuigen de speekselklieren

gestimuleerd om dunner, waterig speeksel te produceren. Ook hierdoor kunt u mogelijk beter proeven.

- De temperatuur van eten en drinken heeft invloed op de smaak: warme gerechten hebben een sterkere smaak dan (ijs)koude. Probeer uit op welke temperatuur gerechten het beste smaken, bijvoorbeeld direct uit de koelkast, op kamertemperatuur, heel warm of juist iets afgekoeld.
- Als u een vieze geur ruikt of als je last hebt van de etenslucht, stap dan over op koude voeding. Die geeft minder geur af. Bij koude voeding kunt u denken aan broodmaaltijden, soepen, smoothies, maaltijdsalades of koud vlees.
- Maak, als u weinig meer proeft, gebruik van voedingsmiddelen met sterke smaken, zoals kruiden en specerijen, zoals zoetzure uitjes en augurkjes, knoflook, gember, sambal, wasabi, mosterd, azijn, ketchup, marinades, pesto, piccalilly, jus, (soja)saus en citroensap. Voeg citroen, limoen en azijn toe aan voedingsmiddelen om de smaak te versterken.
- Gebakken en gefrituurde gerechten van goede temperatuur smaken soms beter dan gekookte groenten en stampot.
- Varieer en probeer verschillende smaken. Wissel, zoet, zuur, zout, umami en bitter met elkaar af. Smaak- en geurvoorkeuren kunnen van dag tot dag wisselen.
- Om te ontdekken welke smaak (zoet, zuur, zout, umami of bitter) op dit moment uw voorkeur heeft, kunt u op internet een smaaktest doen (www.smaakcheck.nl). U kunt dan uw voeding aanpassen of smaakmakers toevoegen aan de hand van uw smaakvoorkeur.

Misselijkheid

- Drink voldoende. Te weinig drinken kan de misselijkheid erger maken.
- Ga niet meteen na een maaltijd liggen. Zit rechtop gedurende 30-45 minuten na het eten.
- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag. U voorkomt dan een lege maag, wat kan helpen tegen de misselijkheid.
- Zorg dat u iets eet op de momenten dat u minder misselijk bent.
- Eet iets voordat u opstaat indien u 's morgens last heeft van misselijkheid.
- Vaak veroorzaken warme voedingsmiddelen met een sterke geur (bijvoorbeeld vlees) meer problemen dan koude voeding. Vervang dan bijvoorbeeld een stukje warm vlees door wat plakjes koude vleeswaren, zoals rosbief of fricandeau.
- Neem kaas, ei, noten, vegetarische vleesvervangers, vis, melkproducten of peulvruchten indien vlees tegenstaat.
- Probeer een broodmaaltijd indien de warme maaltijd tegenstaat.
- Blijf zo mogelijk uit de keuken als er wordt gekookt indien u misselijk wordt van de lucht van eten. Als u zelf kookt, gebruik dan de magnetron. Zo heeft u minder last van etensgeuren.
- Vermijd te vet, te warm en sterk gekruid eten
- Bij sommige mensen helpen dranken met prik. Bijvoorbeeld niet te koude cola (light). De prik kan helpen om lucht uit de maag kwijt te raken, waardoor u zich beter kunt voelen.
- Het kan helpen om op een ijsklontje te zuigen, een waterijsje te eten, kauwgom te kauwen of zachte stukjes fruit te eten.
- Dwing uzelf niet om eten. Hierdoor kan het eten namelijk nog meer tegen gaan staan. Haal het eten en drinken ook weer van tafel als u het niet op kunt.
- Een schone mond helpt ook tegen misselijk zijn. Poets uw tanden of spoel uw mond om een vieze smaak uit de mond te verwijderen.

Diarree

- Drink voldoende om het verlies van vocht aan te vullen: 2 tot 2,5 liter (tenzij anders geadviseerd). Dit betekent minimaal dertien glazen of zestien kopjes vocht per dag. Alle soorten vocht tellen mee. Denk aan water, koffie, thee en bouillon, of af en toe ter variatie sap, limonade, appelmoes, vla, en yoghurt.
- Vermijd grote maaltijden. Neem liever vaker kleinere porties op een dag. Dit is beter voor je maag en darmen.
- Vezels uit de voeding houden vocht vast, waardoor de ontlasting meer gebonden en dikker wordt. Kies voor fijne vezels, zoals in fijn volkorenbrood, aardappelen en fruit. Deze vezels zorgen niet voor extra prikkels in uw darmen.
- Koffie prikkelt de darmen. Daarom is het goed om bij diarree minder koffie te drinken.
- In melk en melkproducten zoals vla en pap zit van nature melksuiker (lactose). Dit wordt bij diarree soms moeilijker verteerd in de darmen. Daarom is het goed om niet meer dan 2-3 keer op een dag melk, vla of pap te eten of te drinken. Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt verteren gemakkelijker omdat daarin minder melksuiker zit. Wanneer u drinkvoeding gebruikt is dit meestal geen probleem, want die bevatten niet veel melksuiker.

Kauw- en slikproblemen

- Snijd het voedsel fijn of maal het met een staafmixer, keukenmachine of blender.
- Voeg extra vocht toe bij de warme maaltijd zoals melk, jus, room of bouillon.
- Probeer pasta of rijst met saus, ragout of een maaltijdsoep.
- Kook groente goed gaar en kies voor aardappelpuree in plaats van gekookte of gebakken aardappelen.
- Gebruik zachte fruitsoorten, zoals banaan, peer en perzik. Maak hier eventueel een smoothie van.
- Kies zacht vlees, zachte vis, ragout, ei of (het binnenste van) een kroket. Vette vleessoorten zijn zachter dan magere.
- Gebruik brood zonder korst met smeug beleg zoals smeerkaas, paté, vlees-, vis- of eiersalade, jam of honing en gebruik veel boter of margarine.
- Vervang brood door pap, drinkontbijt, vla of andere vloeibare voeding. U kunt ook brood of beschuit in soep, bouillon, melk of thee dopen.
- Als u zich regelmatig verslikt, raadpleeg dan uw (huis)arts.

Slijmvorming

Slijm in de mond wordt nooit veroorzaakt door voeding, maar kan veroorzaakt worden door ziekte of een behandeling. Slijmvorming neemt niet toe na gebruik van melk of suikerrijke producten, deze kunnen wel een plakkerig gevoel in de mond achter laten.

- Drink regelmatig kleine slokjes koud water bij het eten of drinken en spoel na het gebruik van melk(producten) direct je mond met water, koffie of thee.
- Probeer of friszure dranken en melkproducten, zoals thee met citroen, karnemelk, yoghurt of kwark, beter gaan dan zoete melkproducten. Zure (melk)producten geven namelijk een minder plakkerig gevoel in de mond.
- Producten die gemaakt zijn van gekookte melk zoals pap en vla geven vaak minder klachten.

- Soms bevallen sojaproducten beter dan koemelkproducten. Let er wel op dat er calcium en vitamine B12 aan toegevoegd is.

Droge mond

- Neem regelmatig kleine slokjes drinken.
- Gebruik boter, room, jus of sausjes bij de warme maaltijd. Probeer pasta of rijst met saus, ragout of een maaltijdsoup.
- Besmeer brood met veel boter of margarine en gebruik smeugig beleg zoals smeerkaas, paté, vlees-, vis- of eiersalade, sandwichspread, jam of honing.
- Vervang brood door pap, drinkontbijt, vla of andere vloeibare voeding. Doop brood/beschuit in soep, bouillon, melk, thee.
- Zuig op ijsblokjes, pepermunt, zuurtjes of neem kauwgom.
- Gebruik friszure producten, zoals augurk, zilveruitjes, appel, sinaasappel, tomaat, komkommer, ananas, karnemelk en yoghurt.
- Speeksel stimulerende producten (tandpasta, spray, gel zoals oral balance) kunnen helpen.

Medische voeding

Als u niet voldoende kunt eten en/of niet op gewicht blijft, kan medische voeding nodig zijn zoals een eiwitpreparaat, drinkvoeding of eventueel sondevoeding. Deze producten bevatten veel energie en/of eiwit en soms ook vitamines en mineralen. Ze zijn te verkrijgen in verschillende merken, smaken en vormen. Ze worden voorgeschreven worden door een diëtist.

Vitamine D

Vitamine D heeft een belangrijke rol bij groei en behoud van stevige botten en tanden, werking en herstel van spieren en een goede werking van het immuunsysteem. 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.

Gewicht controleren

Meet eenmaal per week uw gewicht, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip, zonder schoenen en op dezelfde weegschaal.

Voeding na herstel

Als u hersteld bent, u weer op gewicht bent of het gewicht ongewenst stijgt, kunt u de voedingsadviezen van het Voedingscentrum opvolgen voor een gezonde voeding.

Begeleiding diëtist

Vindt u het moeilijk om voldoende te eten, heeft u vragen over uw voeding of verliest u toch gewicht? Neem dan contact op met een diëtist in uw eigen omgeving of afdeling diëtetiek van het Maxima MC, telefoonnummer (040) 888 90 40.

*Als u een dieet volgt, nierproblemen of diabetes heeft, zijn de voedingsadviezen soms net anders en is het zeker goed een diëtist te raadplegen.