

## Met goed eten voelt u zich sneller beter

---

De wijkverpleegkundige heeft met u besproken dat uw voedingstoestand minder goed is dan op dit moment wenselijk is. De oorzaak kan zijn dat u door ziekte een tijd lang minder heeft gegeten. Ook kan het komen door een zware operatie of therapie. In deze situatie heeft u vaak minder trek in eten, terwijl uw lichaam wel meer voeding nodig heeft. Voeding kan helpen om klachten te voorkomen en om uw conditie te verbeteren. U hebt daarom van uw wijkverpleegkundige deze folder met een aantal voedingsadviezen gekregen. Na enige tijd zal gekeken worden of de adviezen hebben geholpen. Mocht er geen verbetering zijn opgetreden dan kan, indien u dit wenst, de diëtist van Vérian gevraagd worden om aanvullende adviezen te geven.

Op de volgende pagina staan enkele algemene adviezen om uw voeding te verbeteren; er wordt ingegaan op vaak voorkomende ongemakken zoals minder eetlust, misselijkheid en ongewenst gewichtsverlies. Voor klachten zoals bijvoorbeeld problemen met slikken en kauwen, droge mond, pijn bij het eten, hinderlijke slijmvorming én indien u merkt dat u niet toekomt aan onderstaande hoeveelheden: raadpleeg uw verpleegkundige.

### Hoeveelheden

Om een goede voeding samen te stellen, kunnen de hieronder genoemde hoeveelheden een leidraad zijn; deze hoeveelheden zijn onder andere afhankelijk van uw lengte, gewicht, leeftijd en activiteit.

Probeer dagelijks drie hoofdmaaltijden (ontbijt, een tweede broodmaaltijd en een warme maaltijd of vervanging hiervan) te nemen. Maak van de 3-4 eetmomenten tussen de hoofdmaaltijden door gebruik om iets te eten of te drinken, bijvoorbeeld een beker melk, een beschuit met kaas, een portie fruit, een glaasje vruchtensap, of een paar blokjes kaas of worst. Pas op voor producten die wel een vol gevoel geven, maar geen of weinig energie (calorieën) leveren, zoals water, thee en koffie zonder suiker en melk, bouillon en rauwkost.

### Variaties

**brood:** alle soorten brood maar ook (volkoren) beschuit, knäckebröd, crackers, rijstewafels, ontbijtbiscuits, graanproducten zoals muesli, cornflakes, grove papsoorten zoals haveremout, Brinta, drinkontbijt op basis van yoghurt, melk of sap.

**Kaas:** Alle soorten op brood, uit het vuistje, door soep, saus of pasta.

**Vleeswaren:** Alle soorten vleeswaar op brood of uit het vuistje maar ook ragout, vis, ei, pindakaas

**Melk en melkproducten:** Alle soorten melk maar ook ijs, milkshake, vla, pudding, pap, kwark, yoghurt, sojaproducten, toetjes.

**Fruit:** Alle soorten fruit, vruchtensap (vers of kant-en-klaar), fruit op brood of vers fruit door een toetje, gepureerd fruit. >>

**Vlees, vis, gevogelte, ei en vegetarische vervangers:** Alle soorten, ook als ragout, door saus of in maaltijdsoep.

**Aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten:** Alle bereidingsmethoden, ook als salade maar ook als brood, pizza, graanproducten zoals couscous, Tarly.

**Groenten:** Alle soorten, zowel vers als uit blik, pot of diepvries. Bij de warme maaltijd in soep, door saus over pasta, als salade, op brood, als groentesap (vers of kant-en-klaar).

**Boter, margarine, halvarine, olie:** Op brood, voor de bereiding of verwerkt in gerechten.

## Tips

### Bij verminderde eetlust/misselijkheid

Bij verminderde eetlust/misselijkheid kan het nodig zijn om nog meer momenten te eten, bijvoorbeeld elke twee uur iets; indien u 's nachts wakker bent, kunt u dit ook als eet- of drinkmoment gebruiken. Temperatuur beïnvloedt de smaak; koude gerechten hebben een minder sterke smaak dan warme gerechten. Zo wordt koud vlees (plakje rollade of ham) gegeven bij de warme maaltijd vaak beter verdragen.

### Bij koorts

Bij koorts heeft u minder eetlust, verliest u vocht en heeft u extra vocht nodig. Probeer daarom goed te drinken; water en bouillon lessen de dorst, maar bevatten weinig waardevolle voedingsstoffen. Denk ook bijvoorbeeld aan een glas vruchtensap, melk, karnemelk of drinkyoghurt. Wanneer eten minder goed gaat: pap of een gebonden maaltijdsoep is een prima vervanging.

### Bij diarree

Drink minimaal twee liter vocht per dag (vijftien kopjes). Gebruik koffie met mate, zorg dat de koffie in ieder geval niet te sterk is. Vermijd koolzuurhoudende dranken. Zure melkproducten (bijvoorbeeld karnemelk) hebben de voorkeur. Zoete melkproducten kunt u ook gebruiken, maar dan in beperkte hoeveelheden (bijvoorbeeld maximaal drie bekers en/of porties per dag. Drink ook bouillon, dat kan het verlies van zouten aanvullen.

### Om gewichtsverlies te voorkomen

Verdeel uw voeding over de hele dag. Eet vaker (kleinere) porties, bijvoorbeeld elke twee uur. Neem tussendoor iets bij de koffie of thee of vervang dit door (half)volle melk, drinkyoghurt of vruchtensap. Koffie en thee zonder suiker en melk leveren geen energie.

- Gebruik geen magere, halva- of lightproducten. Kies als u het kunt verdagen, volvette varianten en producten zoals volle melk, volle yoghurt of 48+ kaas.
- Smeer royaal boter of margarine op brood of koek, neem een ruime portie beleg op brood en smelt een klontje boter door de groente, aardappelpuree of pap.
- Schenk een scheutje ongeklopte slagroom, zure room of crème fraîche in koffie, vla, pap, yoghurt, vruchtenmoes, soep en saus.
- Ook suiker levert extra calorieën. Voeg het toe aan thee, koffie, yoghurt en pap.
- Neem geen grote hoeveelheden rauwkost, meer dan drie stuks fruit of grof volkorenbrood. Deze producten geven snel een vol gevoel. Kies liever gekookte groente (met boter) en lichtbruin brood met ruim boter en beleg. >>

- Pas ook op voor bouillon en soep. Deze producten geven snel een vol gevoel maar leveren geen of weinig calorieën.
- Neem het nagerecht een half uur na de warme maaltijd.
- Probeer, twee keer per dag, tussen de maaltijden door bijvoorbeeld:
  - een schaaltje pap, vla;
  - vruchten op sap, een schaaltje vruchtenmoes;
  - een stukje (Franse) kaas of een stukje worst;
  - een krentenbol of een slaatje;
  - een glaasje vruchtensap, drinkyoghurt, chocolademelk, anijsmelk of milkshake;
  - een (room)toetje, (room)ijs;
  - ontbijtkoek;
  - een sneetje knäckebröd met boter en beleg;
  - een broodje of croissant met boter en beleg;
  - een plak cake of een koek;
  - handje nootjes, pinda's, studentenhaver.

---

## Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn

Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)

E-mail: [info@verian.nl](mailto:info@verian.nl)

[www.verian.nl](http://www.verian.nl)

---