

VOEDINGSADVIES BIJ HET CORONAVIRUS

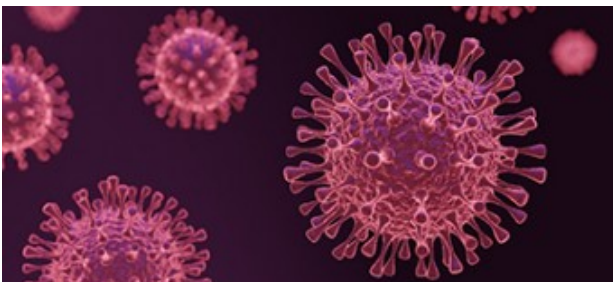
Wat is het Coronavirus?

Het Coronavirus kan de ziekte COVID-19 veroorzaken. Mensen met het nieuwe coronavirus hebben vaak koorts en luchtwegklachten zoals hoesten, verkoudheid, niezen of kortademigheid. Het virus kan invloed hebben op de voedingstoestand door zowel het hebben van klachten, maar ook door bepaalde maatregelen die genomen zijn door het kabinet. Houd ten allen tijde de maatregelen van het RIVM aan.

Voorkom ondervoeding

Met name het risico op ondervoeding is groter ten tijde van het Coronavirus. Dit kan komen door het hebben van klachten van ziekte, maar ook door het beleid voor thuisisolatie wat vereenzaming en een eenzijdig voedingspatroon kan veroorzaken. Als je minder eet dan je lichaam nodig heeft, val je af. Dit is voornamelijk spiermassa. Spiermassaverlies is niet goed voor de weerstand, conditie en herstel van ziekte. Ook kunnen complicaties optreden zoals vermoeidheid, decubitus en botbreuken. Houd het gewicht goed in de gaten en voorkom ondervoeding door de voeding aan te passen. De diëtist kan helpen bij een persoonlijk advies. Let op: ook bij overgewicht kan ondervoeding ontstaan als er sprake is van onbedoelde afname van gewicht.

Er is sprake van ondervoeding als iemand onbedoeld is afgevallen (≥ 3 kg in 1 maand of ≥ 6 kg in een half jaar) of als het gewicht t.o.v. lengte erg laag is



Mogelijke klachten op voedingsgebied

- Verminderde eetlust
- Misselijkheid
- Moeilijkheden met kauwen, proeven, slikken of vertering
- Sociale factoren zoals eenzaamheid, geen mogelijkheid om eten te kopen of bereiden

Algemeen dieetadvies tijdens ziekte of risico op ondervoeding

- Houd een energie- en eiwitverrijkt dieet aan
- Gebruik 3 keer per dag een vol zuivelproduct (vla, volle melk, volle yoghurt of kwark)
- Besmeer iedere boterham of plak koek met roomboter of margarine
- Beleg je boterhammen dubbel, met hartig beleg (kaas, vleeswaren, pindakaas)
- Probeer 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes te nemen, zoals een schaaltje volle yoghurt, een hand noten, een reep, kaas of een koek
- Lukken bovenstaande adviezen niet? Overleg dan met je diëtist of je in aanmerking komt voor drinkvoeding
- Vraag, als koken niet mogelijk is, iemand anders voor u te koken of koop kant- en klaar maaltijden

Tips bij mogelijke klachten

Slechte eetlust

- Fris-zure producten zoals karnemelk, yoghurt of vruchtensap kunnen eetlust verhogend werken
- Een kopje bouillon een halfuur voor de maaltijd kan eetlust verhogend werken
- Dien de maaltijd aantrekkelijk op

Slijmvorming

- Een slokje water of sap drinken na het nemen van slijmvormende voedingsmiddelen kan het slijm helpen oplossen

Misselijkheid

- Drink minimaal 1,5 liter per dag, vochttekort kan de misselijkheid verergeren
- Koolzuurhoudende dranken kunnen helpen om lucht uit de maag op te boeren
- Zorg dat de maag nooit leeg is en neem vaker kleine beetjes eten

De diëtist geeft altijd persoonlijk advies afgestemd op eventuele ziekte. Tijdens de Corona-crisis zijn we van maandag t/m zaterdag bereikbaar op 085-6200489

Eiwitrijke producten

Om je eiwitbehoefte uit te rekenen vermenigvuldig je je huidige lichaamsgewicht met 1,2. Het getal wat hier uit komt is je minimale dagbehoefte.

Vlees, vis, kip, ei of vervanger
Vlees, vis en kip (portie/100 g) 20 gram
Vleesvervanger (portie/100 g) 16 gram
Kippenei (per stuk) 7 gram

Broodbeleg
Kaas (plak/30 g) 5 gram
Vleeswaren (plak/15 g) 3 gram
Pindakaas (per snee/15 g) 4 gram

Zuivel
Melk of karnemelk (glas/150 ml) 5 gram
Vla, pap of yoghurt (portie/150 ml) 5 gram
Kwark (portie/150 ml) 13 gram
Noten/pinda's (handje/30 g) 5 gram

ENERGIE- EN EIWITRIJK RECEPT

Cappuccinomilkshake

Ingrediënten (1 portie)

50 g roomijs
150 ml melk
1 theelepel oploskoffie
1 theelepel cacao
1 theelepel suiker

Bereiding

Doe alle ingrediënten samen in een blender en mix door elkaar. Heb je geen blender of staafmixer? Haal dan het ijs 15 minuten van te voren uit de vriezer. Doe hierna alle ingrediënten bij elkaar in een kom en mix door elkaar met een garde.

Vitaminegebruik

Volgens verschillende geruchten kan het nemen van supplementen zoals weerstandsverhogers, vitamine C of vitamine D voorkomen dat je met het coronavirus besmet raakt, of zelfs kunt genezen. Op dit moment is er geen bewijs dat extra doses van vitamines of supplementen helpen bij de behandeling van het coronavirus. Ook is er nog geen medicijn voor de ziekte.

Als je eet volgens de Schijf van Vijf en elke dag 15-30 minuten buiten bent, krijg je voldoende vitamines binnen om je weerstand op pijl te houden. Bij enkele groepen is extra vitamine D van belang:

Groep	Extra vitamine D
Alle kinderen t/m 3 jaar Mannen/vrouwen met een donkere huidskleur of weinig zonlicht zien Vrouwen van 50+ Zwangeren	10 mcg
Mannen/vrouwen van 70+	20 mcg

ENERGIE- EN EIWITRIJK RECEPT

Mosterdsoep (met drinkvoeding)

Ingrediënten (1 portie)

¼ ui
10 gram boter/margarine
1 theelepel bouillonpoeder
1 eetlepel bloem
50 ml water
1 flesje drinkvoeding neutrale smaak (alternatief: slagroom of volle melk)
1 eetlepel mosterd
Bieslook
Peper

Bereiding

Snipper de ui en fruit deze in de boter. Voeg de bouillonpoeder en bloem toe. Voeg al roerend het water en de Nutridrink toe, zodat er een gladde soep ontstaat. Roer er vervolgens de mosterd en fijn gesneden bieslook doorheen. Breng de soep op temperatuur (niet koken). Breng de soep op smaak met peper.

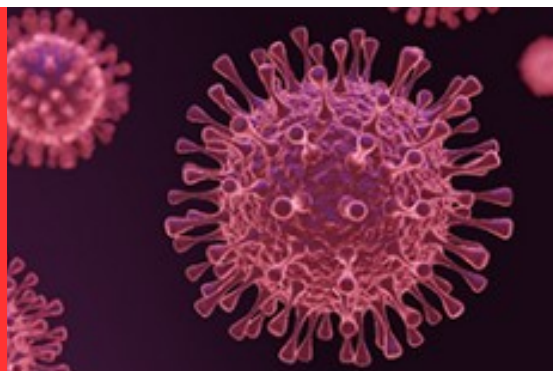
De diëtist geeft altijd persoonlijk advies afgestemd op eventuele ziekte. Tijdens de Corona-crisis zijn we van maandag t/m zaterdag bereikbaar op 085-6200489

Diëtistenpraktijk van Asselt

Voedingsvragen?
Neemt gerust contact op!

Telefoon: 085-6200489

E-mail: info@dietistvanasselt.nl



Inhoud

- Wat is het Coronavirus?
- Voorkom ondervoeding
- Mogelijke klachten
- Algemeen voedingsadvies
- Tips bij mogelijke klachten
- Eiwitrijke voeding