

Voeding bij een opname door corona

Extra energie

Een ziekenhuisopname door corona vraagt veel van uw lichaam. Door vermoeidheid en/of smaak- en geurverlies is het moeilijk om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Hierdoor kunt u onbedoeld afvallen. U verliest dan vooral veel spiermassa. Hierdoor neemt de vermoeidheid verder toe en dit maakt dat het herstel langer duurt. Uw lichaam kan extra energie dus goed gebruiken, want afvallen bij ziekte is niet gewenst.

Eiwitten

Om ervoor te zorgen dat u zo min mogelijk spiermassa verliest heeft uw lichaam eiwitten nodig. Eiwitten zorgen voor de opbouw en het behoud van spieren en vormen hiermee belangrijke bouwstenen van het lichaam. Eiwitten zitten vooral in vlees, vis, gevogelte, kaas, eieren, zuivelproducten, brood, noten en peulvruchten.

Geur- en smaakverlies

Geur- en smaakverlies is een veel voorkomende klacht bij corona. U proeft mogelijk meer als u met aandacht eet. Dus zonder afleiding van de telefoon of televisie. Misschien vreemd, maar het kan helpen om met uw ogen dicht te eten.

Dranken met koolzuur en frizure producten zijn vaak prettig om juist nu te eten of te drinken. Ook kan het eten beter smaken met wat verse kruiden, peper, zout, suiker of mosterd. Probeer ook eens voedingsmiddelen uit die u voorheen niet zo lekker vond.

Menu tijdens uw opname

Het Maastricht UMC+ heeft een speciaal menu opgesteld om uw lichaam te helpen zo snel mogelijk te herstellen. Dit menu bevat extra veel energie en eiwitten. Daarnaast kunt u ook kiezen voor vloeibare producten. Deze producten zijn vaak makkelijker te eten en kunnen een uitkomst bieden als u erg vermoeid bent.

Energie- en eiwitrijke keuzes

Het is belangrijk dat u tijdens en ook de eerste weken na uw ziekenhuisopname voor energie- en eiwitrijke producten kiest. In deze folder vindt u een opsomming van deze producten. Wij kunnen ons voorstellen dat u vragen heeft omdat er producten tussen staan die bekend staan als ongezond. Dit is echter geen algemeen voedingsadvies, maar alléén bedoeld voor een specifieke groep patiënten in ons ziekenhuis. De voeding betreft namelijk herstelvoeding voor ernstig zieke coronapatiënten. Dit voedingsadvies is vanzelfsprekend maar een tijdelijke situatie, een tussenfase. De ziekenhuisdiëtist begeleidt u hierbij. Samen met u zorgt de diëtist voor een geleidelijke overstap naar een gezond en gevarieerd voedingspatroon. In de thuissituatie wordt u hierbij geholpen door een diëtist bij u uit de buurt.

Hoe stelt u uw menu samen?

Per eetmoment staat omschreven welke producten u het beste kunt kiezen om zo eiwit- en energierijk mogelijk te eten.

Ontbijt en lunch

Kies voor boterhammen met eiwitrijk beleg, zoals (smeer)kaas, vlees, vis, ei of humus. Denk ook aan zoet beleg zoals pindakaas. Rooster uw brood of maak er een tosti van. Of doe een keer dubbel beleg op uw brood. Een eitje naast uw boterham kan ook lekker zijn. (Haver)mout)pap, yoghurt, kwark of vla zijn ook eiwitrijke producten. Een glas (karne)melk of drinkyoghurt bevat ook veel eiwitten en kan bij geur- en smaakverlies een prettiger mondgevoel geven.

Warme maaltijd

Kies voor vlees, vis, gevogelte, ei, een vleesvervanger of peulvruchten. Hier zitten veel eiwitten in. Sla het toetje zoals vla, yoghurt of kwark niet over. Eet regelmatig een eiwitrijk tussendoortje, zoals een handje noten, yoghurt, kwark, pudding of vlees, kaas uit het vuistje.

Tussendoortjes en dranken

Smeer eens een toastje met vlees- of vissalade. Eet wat blokjes kaas. Pak een bakje pap, vla of (fruit)yoghurt. Drink een glaasje (chocolade)melk, karnemelk, melkdrank met een vruchtensmaakje of drinkyoghurt. Een smoothie kan ook lekker verfrissend zijn, net zoals koolzuurhoudende dranken of fruitsap.

Goed om te weten dat vanuit de basisverzekering drie uur diëtetiek vergoed wordt.

Beweging

Naast het eten van eiwitten is het ook belangrijk om oefeningen te doen om spiermassa te behouden en weer op te bouwen. Sterkere spieren bespoedigen uw herstel en uw conditie blijft zoveel mogelijk op peil. De balans tussen rust en bewegen is erg belangrijk, zorg dus voor voldoende rustmomenten. Een fysiotherapeut bij u in de buurt kan u hierbij ondersteunen.

Na ontslag

Ook na ontslag vraagt uw voedingspatroon nog extra aandacht. In de thuissituatie kan de diëtist bij u in de buurt u hierbij helpen. De diëtisten van het Maastricht UMC+ kunnen u doorverwijzen naar een diëtist bij u in de buurt. Zij helpen u verder naar een gezond en gevarieerd eetpatroon, afgestemd op uw eigen gezondheidsdoelen. Wij adviseren u om pas aan de slag te gaan met een gezond en gevarieerd voedingspatroon als u hersteld bent van corona.

Contact

Afdeling Diëtetiek

T 043- 387 71 88

E dietetiek@mumc.nl

Laatst bijgewerkt op 25 augustus 2022