

Vragen?

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw diëtist.

Contactgegevens diëtist

Naam: _____

Telefoonnummer: _____

Ruimte voor notities

tanteLouise | Boerenverdriet 18 | info@tantelouise.nl
4613 AK Bergen op Zoom | www.tantelouise.nl
0164 713 300

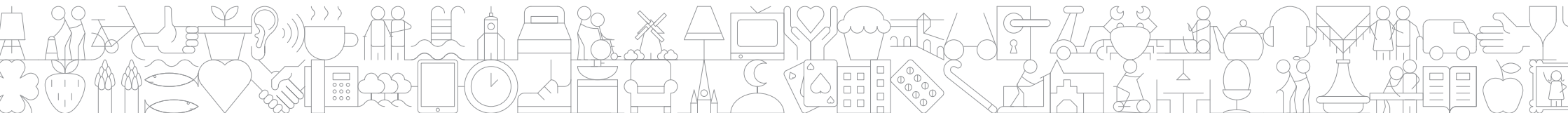


www.tantelouise.nl



Voeding

bij ziekte, herstel en
gewichtsverlies



Bent u ziek geweest, heeft u minder eetlust, bent u herstellende van een operatie en/of onbedoeld afgevallen? Dan is goede voeding erg belangrijk. Voldoende eiwitten, vitamines, mineralen en energie (calorieën) zorgen namelijk voor een sneller herstel. Door de juiste voeding voelt u zich minder snel moe, sterken uw spieren weer aan en verloopt uw herstel spoediger.

Producten met eiwit

Goede voeding bestaat uit producten met veel eiwit. Eiwit is belangrijk voor de aanmaak van spieren. En die spieren zijn van groot belang bij dagelijkse activiteiten. Wanneer u veel eiwitten eet voelt u zich minder vermoeid en herstelt u sneller en beter. Naast eiwitten is het ook belangrijk dat u voldoende calorieën binnenkrijgt. Deze calorieën leveren u energie. Ze zijn de brandstof voor uw lichaam.

Eiwit haalt u vooral uit:

- Vlees, kip of vleesvervangers
- Vis
- Ei
- Zuivelproducten zoals melk, karnemelk, kwark en yoghurt
- Kaasproducten zoals kaas en smeerkaas
- Vleeswaren
- Peulvruchten zoals bruine bonen en linzen

Praktische tips

Broodmaaltijden

Waarschijnlijk eet u twee keer per dag brood. Het is belangrijk dat deze broodmaaltijden voldoende energie en eiwit opleveren.

Wij helpen u bij het maken van slimme keuzes:

- Kies voor hartig beleg, zoals kaas, cervelaat en leverworst.
- Kies voor dubbel beleg op brood. Bijvoorbeeld: twee plakken kaas of één plak kaas en één plak ham op één boterham.
- Toch liever zoet? Kies dan voor pindakaas of kaas met jam erop.
- Eet u alleen jam? Neem dan daarnaast een plakje kaas of vleeswaren uit het vuistje.
- Drink bij uw boterhammen een beker volle melk, karnemelk of chocolademelk.

Houdt u niet van brood? Kies dan voor bijvoorbeeld havermoutpap, yoghurt of kwark.

Tussendoortjes

Voor voldoende energie en een sneller herstel is het van belang om naast drie hoofdmaaltijden (ontbijt-lunch-avondeten) ook tussendoortjes te eten. Kies wat u lekker vindt, maar liever niet te veel snacks en snoep. Daarin zitten namelijk maar weinig goede voedingsstoffen.

Deze tussendoortjes zijn voedzaam én lekker:

- Kaas of vleeswaren uit het vuistje.
- Een cracker, beschuit of toast ruim besmeerd met boter/margarine en belegd met bijvoorbeeld worstsoorten, kaas, smeerkaas, paté, pindakaas of chocoladepasta.
- Een plakje ontbijtkoek, mueslibol of krentenbrood, ruim besmeerd met boter of margarine.
- Een schaalpje vla, volle yoghurt of pudding.
- Een kopje gebonden soep.
- Een glas melk, karnemelk of chocolademelk.
- Koek, gebak, chocolade of cake.
- Een schaalpje of handje noten, pinda's, borrelnootjes of chips.

Tips bij een verminderde eetlust

Heeft u minder eetlust? Dan kan het lastig zijn om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Het kan helpen om de maaltijden gelijkmatiger over de dag te verdelen en af te stemmen op uw eetlust. Liever meerdere kleine maaltijden dan drie grote. Eet bijvoorbeeld om de twee uur een kleine portie.

Daarnaast kunnen de volgende tips helpen bij een verminderde eetlust:

- Rust even uit voor de maaltijd en voorkom zo dat u te moe bent om te eten.
- Wissel koude en warme en zoete en hartige gerechten met elkaar.
- Vloeibare voedingsmiddelen zoals vla, yoghurt en pap gaan vaak beter en makkelijker wanneer u een verminderde eetlust hebt.

Eet veel producten met eiwit

