

Voedingsadvies bij COVID-19

Informatiebrochure



Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL.....	3
1 INLEIDING	4
2 MALNUTRITIE.....	4
3 WANNEER IS EEN ENERGIE- EN EIWITVERRIJKTE VOEDING NODIG?	5
4 OPVOLGING	5
5 HOE DE VOEDING ENERGIE- EN EIWITRIJK MAKEN?	6
5.1 Algemene adviezen	6
5.2 Broodmaaltijden	6
5.3 Dranken	7
5.4 Warme maaltijd	7
5.5 Tussendoortjes	7
5.6 Indien nodig	8
5.7 Bijvoedingen.....	8
6 CONTACTGEGEVENS	9

1 Inleiding

Patiënten besmet met het COVID-19-virus kunnen heel wat lichamelijke en mentale problemen hebben. De ernst van deze problemen varieert enorm van persoon tot persoon. Naast geur- en smaakverlies, buikklasten, vermoeidheid en kortademigheid, kunnen ernstige symptomen leiden tot verminderde voedingsinname of malnutritie.

De gevolgen van de besmetting kunnen nog lang op het lichaam inwerken, waarbij de voeding voornamelijk bij kwetsbare bevolkingsgroepen de nodige aandacht verdient. De energiebehoefte en eiwitbehoefte is vaak nog lang nadien verhoogd, zeker na een opname op Intensieve zorg.

2 Malnutritie

Bij malnutritie verminderen de fysische en mentale functies en verhoogt de kans op ziektes of vertraagt het herstel van ziekte. Verschijnselen van ondervoeding zijn: vermoeidheid, verminderde weerstand en verlies van spierkracht (sarcopenie).

Ondervoeding kan ook een sluipend proces zijn waardoor er soms weinig aandacht aan de verminderde voedingstoestand wordt besteed. Er bestaan verschillende methodes om een beeld te krijgen van het risico op ondervoeding. Het screenen gebeurt best door opgeleid personeel (zorgkundige, verpleegkundige, diëtist). Soms is het nuttig om een individueel voedingsplan op te stellen.

Voor de woonzorgcentra is een draaiboek ter preventie van ondervoeding opgemaakt. (2018, Vlaams Instituut Gezond Leven, preventie ondervoeding, draaiboek voor woonzorgcentra).

3 Wanneer is een energie- en eiwitverrijkte voeding nodig?

Energieverrijkte en eiwitverrijkte voeding is nodig voor mensen die ondervoed zijn. Deze voeding stabiliseert het gewichtsverlies, zorgt voor gewichtstoename en herstelt de voedingstoestand. Voldoende eiwitten in de voeding zorgt, samen met spieroefeningen, voor een weerstand tegen spierafbraak. Samen met voldoende aanbreng van energie, kan het lichaam fysiek herstellen.

4 Opvolging

Een gemakkelijk te meten maat voor ondervoeding is het bijhouden van het lichaamsgewicht. Vanuit het gewicht kan de BMI (body mass index) berekend worden: $\text{gewicht}/(\text{lengte})^2$. Bijkomend kan ook de portiegrootte van de genuttigde maaltijd worden bijgehouden.

Het is belangrijk om het lichaamsgewicht te controleren:

- » controleer het lichaamsgewicht wekelijks;
- » gebruik steeds dezelfde weegschaal;
- » weeg op vaste dagen en op een vast tijdstip;
- » weeg steeds zonder of met dezelfde kleren aan;
- » noteer het gewicht en de datum.

5 Hoe de voeding energie- en eiwitrijk maken?

Volg onderstaande adviezen om de voeding energierijk en eiwitrijk te maken.

5.1 Algemene adviezen

- » Pas indien nodig de consistentie aan. Als eten een te grote inspanning is, kan zachte of gemalen of gemixte voeding soms gemakkelijker zijn.
- » Pas de grootte van de maaltijd aan in verhouding tot de eetlust. Een bord vol met eten zorgt ervoor dat de eetlust verdwijnt. Eet liever uit een groot bord dan uit een klein bord.
- » Eet kleine frequente maaltijden en varieer voldoende.
- » Drink voldoende, tot 1,5 liter per dag. Bij een te geringe vochtinname, kan er misselijkheid optreden. Wissel water af met energierijke dranken zoals frisdrank of fruitsap.
- » Voeg extra suiker en/of dextrinemaltose toe aan desserts, melkproducten en dranken. Dextrinemaltose heeft een minder zoete smaak en zal het gerecht minder beïnvloeden. Voeg tot 10% dextrinemaltose toe.
- » Bevorder de eetlust door een half uur voor de maaltijd een kopje bouillon te drinken.
- » Neem bij elke maaltijd een eiwitbron (vlees, vis, ei, vegetarisch alternatief, peulvruchten, kaas of melkproduct).
- » Gebruik volle melkproducten.
- » Gebruik geen lightproducten.
- » Boter, room kan extra toegevoegd worden in verschillende gerechten.

5.2 Broodmaaltijden

- » In plaats van gewoon brood, kan afgewisseld worden met sandwiches, melkbrood, suikerbrood, croissants of boterkoeken. Deze geven meer energie.
- » Besmeer het brood ruim met boter of margarine.
- » Gebruik ruim beleg, eet eventueel enkele sneetjes uit het vuistje. Wissel mager beleg af met vet beleg zoals paté, worstsoorten, salades of volvette (smeer)kaas. Als afwisseling kan ook gekozen worden voor wentelteefjes, croque monsieurs, ...
- » In plaats van brood kan ook gebruik gemaakt worden van havermoutpap, muesli of cornflakes; voeg suiker of honing toe en combineer met een vol melkproduct.

5.3 Dranken

- » Drink net vóór de maaltijd geen frisdrank, teveel water of fruitsap. Dit vult de maag en remt de eetlust af.
- » Wissel water af met frisdrank of fruitsap, deze leveren meer calorieën dan water.
- » Voeg melk en suiker toe aan de koffie of thee, dit zorgt voor extra calorieën.
- » Gebruik volle melk en volle melkproducten. Wissel af met chocolademelk, yoghurtdrink, milkshake,...

5.4 Warme maaltijd

- » Soep: drink voor de maaltijd geen soep. Dit remt de eetlust. Soep als tussendoortje kan wel (zie verder).
- » Aardappelen: verrijk gekookte, gestoomde of puree aardappelen met room en eventueel eiwitpoeder, extra vetstof en/of ei. Wissel af met gebakken en gefrituurde aardappelbereidingen.
- » Groente: verrijk groente met een saus, boter, margarine, vinaigrette of room.
- » Vlees/vis: gebruik liever vette soorten dan magere.
- » Saus: gebruik bij voorkeur een saus bij de maaltijd voor een extra energiebron, dit kunnen roomsauzen zijn, maar ook een koude saus zoals mayonaise.
- » Nagerecht: kies voor volle melkproducten zoals pudding, rijstpap, yoghurt,...

5.5 Tussendoortjes

- » Soep verrijkt met gehaktballetjes, croutons, room, spek, ...
- » Blokjes kaas en/of salami.
- » Koekjes.
- » Beschuit of boterham met boter en een grote hoeveelheid beleg.
- » Volle melkproducten.
- » Mini pizza.
- » Milkshake.
- » Chips/nootjes, candy bars.
- » Ijs.
- » Pannenkoeken.
- » ...

5.6 Indien nodig

Verwerk eiwitverrijkt poeder (Protifar® Plus van Nutricia, Resource® Instant Protein van Nestlé en Fresubin® Protein Powder van Fresenius, Delical Proteinen Poeder) in soep, puree, pudding, saus, melk, milkshake, gebak, vleesbereidingen, Men kan dit aan een gerecht toevoegen zonder een smaakverandering teweeg te brengen.

Indien al de voorgaande maatregelen nog onvoldoende effect hebben, kan er een bijvoeding worden opgestart om de energie- en eiwitname nog te verhogen.

5.7 Bijvoedingen

Abbott, Delical, Fresubin, Nestlé, Nutricia... Deze firma's hebben allemaal bijvoedingen, zowel als drinkvoeding of als pudding, die in de apotheek verkrijgbaar zijn. Vele voedingen zijn ook aangepast aan een specifiek probleem. Vraag uw diëtist om meer uitleg.

6 Contactgegevens

Dieetdienst (bij opname)

Tel. 09 310 04 69

E-mail: dieetdienst@azalma.be

Diëtisten (ambulant)

Tel. 09 310 10 71

E-mail: dieetconsultatie@azalma.be

