



**THUIS AANSTERKEN
DOOR
GEZOND ETEN NA CORONA**

Mei 2020
Joyce Bijl
Esther Bloemen
Jacqueline Gerrits
Maryl Meeuwissen

Inhoud

Waarom voeding zo belangrijk is bij het herstel	4
Gewichtsverlies	4
Hulp	4
Dieetadvies	5
Voorbeeldmenu's	5
Verhoogde eiwitbehoefte	5
Tips voor een voorspoedig herstel	8
Vitamine D3	9
Bewegen	10
Belasting - aftrekpost	10
Algemene tips.....	11
Bijlage 1: voorbeeldmenu 1	12
Bijlage 2: Voorbeeldmenu 2	13
Bijlage 3: Schijf van Vijf voor 50+	14
Bronnen	15

Waarom voeding zo belangrijk is bij het herstel

Als je flink ziek bent geweest door corona wil je zo snel mogelijk herstellen en je weer goed voelen. Je voeding levert jouw lichaam de materialen die het nodig heeft om dit te kunnen doen en als je de juiste voeding kunt kiezen, help je jezelf sneller te herstellen. Je beweegt weer gemakkelijker en je gaat je ook weer prettiger voelen.

Als je een langere tijd met corona bent opgenomen in het ziekenhuis heeft je gezondheid een flinke klap gehad. Als je zelfs op de intensive care (IC) hebt gelegen en bent beademd, heb je grote kans op het Post Intensive Care Syndrome (PICS). Voor de familieleden die in de spanning hebben gezeten of hun geliefde weer goed zal opknappen, noem je dat PICS-F, waarbij de F voor 'familieleden' staat. Ook zij moeten weer aansterken na deze spannende periode.

Zaken die weer moeten herstellen;

- gewicht
- spierconditie en spierkracht
- longen en ademhaling
- eetlust, smaak en reuk.

Gewichtsverlies

Als je door een infectie met het corona-virus opgenomen bent geweest, misschien wel op de IC hebt gelegen en bent beademd dan heeft jouw lichaam heel wat te verduren gehad. Als jouw gewicht sindsdien behoorlijk is afgenomen, ben je ook veel spiermassa kwijtgeraakt. Dit merk je aan krachtsverlies, maar ook omdat je armen en benen veel dunner zijn geworden. Tijdens de opname is een gewichtsverlies van 1 kilogram per dag geen uitzondering. 350-500 g hiervan is spiermassa.

Hulp

Om jouw kracht te herstellen, moet je een aangepaste voeding eten en bewegen onder leiding van een fysiotherapeut. Jouw lichaam doet dit vanuit een verzwakte situatie; je herstel kan daarom veel tijd in beslag nemen. De hulp van een diëtist helpt om een goede voeding te gebruiken, maar mogelijk is ook de hulp van een ergotherapeut of een logopedist voor jou een goed idee. Overleg dit met je behandelend arts of de praktijkondersteuner van de huisarts.

Dieetadvies

Welke voedingsstoffen jij op dit ogenblik nodig hebt, kun je het beste met jouw diëtist bespreken. Zij kan jou -en degene die boodschappen voor je doet/ voor je kookt- tips geven welke producten je daarvoor kunt eten of drinken en een dieetadvies opstellen.

Voorbeeldmenu's

Om alvast te starten met een herstelvoeding hebben wij twee voorbeeldmenu's in de brochure opgenomen. In deze menu's hebben wij voedingsmiddelen gekozen die tegelijkertijd energie, extra eiwitten en de vitamines/mineralen leveren die nodig zijn om de eiwitten te verteren, op te nemen en naar de juiste cellen te brengen. Ze leveren daarmee een compleet bouw pakketje. Juist deze combinatie geeft het beste resultaat. Je hebt de vitamines/mineralen namelijk nodig om eiwitten te bouwen.

Verhoogde eiwitbehoefte

De hoeveelheden eiwitten die je moet gaan eten om te kunnen herstellen is vergelijkbaar met de hoeveelheden die een topsporter eet! Je hebt ongeveer anderhalf keer zo veel calorieën nodig als normaal en daarbij ongeveer de dubbele hoeveelheid eiwitten. Een vrouw heeft dus niet ongeveer 2000 kcal, maar 3000 kcal per dag nodig en voor een man geen 2200 kcal maar 3300 kcal; niet 0,8 gram eiwit per kilogram (ideaal) lichaamsgewicht, maar 1,5 tot 2 gram

eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Deze hoeveelheden gelden voor volwassenen met een normaal gewicht. Bespreek dit met je arts of diëtist.

Aanvulling

De behoefte aan vitamines en mineralen is hierdoor ook flink verhoogd. Bespreek met je diëtist welk multivitaminesupplement in deze herstelfase het meest geschikt voor je is en hoeveel extra vitamine C, vitamine D3, vitamine K en mineralen nu voor jou belangrijk zijn. Een aanvulling met zink kan helpen om je smaak terug te krijgen. Mocht je graag een persoonlijk dieetadvies hebben op dit gebied, neem dan contact op met een van de schrijvers; hun contactgegevens vind je **achterin** de brochure.

Goed kiezen

Meer eten en drinken is dus belangrijk voor een goede hoeveelheid energie, maar kies vooral verstandig. Neem weinig producten zoals koek, chocolade, snoep of chips. Kies ook niet voor suikerrijke frisdrank of alcoholische dranken. Deze producten leveren veel energie, maar ze leveren veel te weinig eiwitten, vitamines en mineralen en die heb je juist nu hard nodig.

Eiwitbronnen

Wanneer je meer dan 125 gram vlees of vleesvervangers in één maaltijd eet, dan is het moeilijk om dit goed te verteren. Eet liever bij elke maaltijd ongeveer eenzelfde hoeveelheid van ongeveer 125 gram vlees, vis, kip/kalkoen of eieren. Hierin zit 15 tot 20 gram eiwit. Eiwit zit niet alleen in vlees en ei, maar ook in kaas, zuivelproducten, noten, peulvruchten, tofu-tempeh, drinkvoeding en eiwitpoeder. Kies je voor eiwitpoeder, overleg dan met de diëtist welke samenstelling voor jou goed is. De eiwitpoeders van de sportschool zijn geen goede keuze, omdat de samenstelling ervan voor jou niet de juiste is.

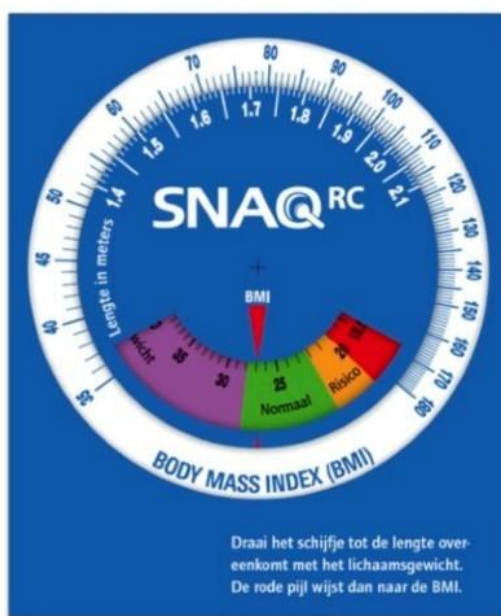
SNAQ-vragenlijst

Je diëtist beschikt over een mooi hulpmiddel: de SNAQ-vragenlijst. Dit is een vragenlijst om in de gaten te houden hoe snel je opknapt. Als je deze iedere week invult, zie je hoeveel je vooruit gaat. Je weet dan of je met je voeding, supplementen en medicijnen op de goede weg zit. Daarnaast hebben we de voedingsmiddelen met de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum (bijlage 3) toegevoegd voor wanneer je weer opgeknapt bent.

SNAQ^{RC}
Short Nutritional Assessment
Questionnaire for Residential Care

**Vroege herkenning
en behandeling
van ondervoeding
in verpleeg- en
verzorgingshuizen**

www.stuurgroepondervoeding.nl



Stel deze vragen

Bent u onbedoeld afgevallen?

- ▶ meer dan 6 kg in de laatste 6 maanden ●
- ▶ meer dan 3 kg in de afgelopen maand ●
- Hebt u hulp van een ander nodig bij het eten? ●
- Had u de afgelopen maand een verminderde eetlust? ●

Meet de BMI

- BMI beneden 20 is rood ●
- BMI van 20 tot 22 is oranje ●
- BMI van 22 tot 28 is groen ●
- BMI boven 28 is overgewicht

Totaal score vragen + BMI

●	+	●	=	●
●	+	●	=	●
●	+	●	=	●
●	+	●	=	●

➔

SNAQ^{RC}
Screening en behandelplan

Screenen en wegen* bij opname en vóór ieder MDO
Noteren in zorg(leef)plan

- Geen actie
- 2 - 3 x per dag tussentijdse verstrekking
- Motiveren, evt. brochure
- Globale monitoring van de inname
- 2 - 3 x per dag tussentijdse verstrekking + vermijden hoofdmaaltijden + globale monitoring van de inname
- Melden bij arts voor inschakelen diëtietiek
- ≤ 3 werkdagen na screening diëtist in consult
- ≤ 8 werkdagen na screening start behandeling
- 5 werkdagen na start van de behandeling evaluatie

*** Wegen**

- 1 x per 1-3 maanden
- 1 x per maand
- 1 x per maand

www.stuurgroepondervoeding.nl

Tips voor een voorspoedig herstel

Tijdens ziekte heeft het lichaam (tijdelijk) extra energie en eiwit nodig. Eiwitten zijn bouwstof voor het lichaam en zijn hard nodig voor het herstel van jouw longen na de besmetting met het coronavirus. Hiernaast zijn eiwitten ook belangrijk voor de opbouw van jouw spieren en het afweersysteem. Eiwitrijke producten zijn: vlees, vis, gevogelte, eieren, kaas, zuivelproducten, noten en peulvruchten uit blik-zak-glas. Tegelijkertijd kan de inname daarbij juist minder zijn, omdat je bijvoorbeeld minder eetlust hebt of door andere klachten. Als je in het ziekenhuis bent opgenomen, heb je daar energie- en eiwitrijke maaltijden aangeboden gekregen en als aanvulling daarop tussendoortjes en/of drinkvoeding.

Verhoogde energiebehoefte

Energie, oftewel calorieën, is de brandstof voor jouw lichaam en nodig om te bewegen en om jouw lichaam warm te houden. Wanneer je koorts hebt, gebruikt jouw lichaam extra energie; jouw lichaam heeft tijdelijk extra energie nodig om te herstellen.

De hoeveelheden die je moet gaan eten om te kunnen herstellen zijn vergelijkbaar met de hoeveelheden die een topsporter eet! Je hebt ongeveer de anderhalf keer zo veel calorieën nodig, en ook ongeveer de dubbele hoeveelheid eiwitten. Voor een vrouw dus 3000 in plaats van 2000 kilocalorieën en voor een man 3300 in plaats van 2200 kilocalorieën.

Je kunt je gewicht bijhouden als een hulpmiddel om te bepalen of je voldoende energie binnenkrijgt. Dit kun je doen door jezelf 1 á 2 keer per week te wegen. Voor het beste beeld, doe je dat bij voorkeur op een vast tijdstip en steeds op dezelfde weegschaal, bijvoorbeeld in de ochtend voor het ontbijt.

Verhoogde eiwit-inname

Je lichaam heeft voor het herstel 1,5 – 2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag te eten nodig. Wanneer je 50 kilo weegt, betekent dat 75 tot 100 gram eiwit per dag. Deze hoeveelheden gelden voor mensen met een normaal gewicht. Bij overgewicht is de benodigde hoeveelheid hoger.

Vocht

Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Dranken als koffie, thee, water, bouillon en light frisdranken leveren geen energie en eiwitten. Probeer daarom af te wisselen met zuivelproducten, (verdunde) drinkvoeding en (verdund)vruchtensap. Je kunt verdunnen met karnemelk, met water of met bijvoorbeeld warme thee.

Vitamines en mineralen

Deze zorgen ervoor dat de primaire darm-, long- en lichaamsfuncties verricht kunnen worden. Je hebt dus alle voedingsstoffen nodig, niet één specifieke. Je behoefte aan vitamines en mineralen is flink verhoogd. Door de periode in het ziekenhuis waarin het eten ook niet gemakkelijk was, kun je tekorten aan vitamines en mineralen hebben gekregen. Een bloedonderzoek kan laten zien of het aan te raden is om extra multivitamine of -mineralen te gaan gebruiken. Samen met je diëtist kun je bepalen welk multivitamine in deze fase voor jou geschikt. Vooral vitamine C, vitamine D3 en vitamine K krijgen nu veel aandacht.

Herstelmenu's

In de herstelmenu's (zie bijlage 1 en 2) hebben wij de voedingsmiddelen gekozen die tegelijkertijd met energie ook de eiwitten, vitamines en mineralen leveren die nodig zijn om de eiwitten te verteren, op te nemen en naar de juiste cellen te brengen. Juist deze combinatie geeft het beste resultaat.



Vitamine D3

Advies: neem dagelijks 25 microgram per dag en ga zo veel mogelijk naar buiten in de zon.

Bewegen

Het advies is om minimaal 2,5 uur per week te bewegen, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen. Doe daarnaast 2 keer in de week spier- en botversterkende activiteiten en balansoefeningen. De fysiotherapeut kan hier goed bij helpen. Ook kleine bewegingen, zoals met je voeten wiebelen en met je pen spelen, doen al mee.

Maak voor jezelf een planning en voer de hoeveelheid rustig aan op. Voorkom veel stilzitten en hou vol!

Belasting - aftrekpost

Bewaar alle rekeningen van de consulten bij paramedici (diëtist, fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist), van dieetproducten -zowel drinkvoedingen als van eiwitverrijkte producten- en van voedingssupplementen. Alle kosten die je hiervoor maakt, maar die je niet vergoed krijgt van je zorgverzekering kun je aan het eind van het jaar van de belasting aftrekken. Vraag jouw diëtist in januari om een [dieetbevestiging](#): onder andere keuze uit

nr 3: ondervoeding: Energieverrijkt in combinatie met eiwitverrijkt; maximaal 900 euro.

nr 5: decubitus: Energieverrijkt in combinatie met eiwitverrijkt; maximaal 900 euro.

nr 8: copd: Energieverrijkt in combinatie met eiwitverrijkt; maximaal 900 euro.

nr 18: prikkelbaredarmsyndroom: FODMaP; maximaal 900 euro.

nr 19: overig: energieverrijkt met vitaminepreparaat; maximaal 750 euro.

Er geldt wel een drempelbedrag.

Laat voeding uw medicijn zijn
En medicijnen niet uw voeding!

Hippocrates (460 v C)

Algemene tips

- Eet of drink om de 2 uur iets.
- Bij verlies van reuk en smaak kun je proberen of kruiden en specerijen en andere smaakmakers wel geproefd worden. Denk daarbij aan kerrie, peper, nootmuskaat, paprikapoeder, knoflook, oregano, tijm, maar ook aan verse peterselie. Ook Parmezaanse kaas, zongedroogde tomaten, sojasaus, pindasaus, misopasta en tahin hebben een uitgesproken smaak en kunnen extra smaak geven die je wel kunt proeven of ruiken.
- Warme gerechten nemen, zodat veel aroma's vrijkomen: soep, saus, ovenschotels.
- Kies liever koude gerechten als etensgeuren je tegenstaan, omdat er nu juist weinig aroma's vrijkomen; denk aan huzarensalade, ijs, yoghurt, skyr en kwark uit de koelkast.
- Voeg wat citroensap, (appel)azijn of tomatenpuree toe aan soepen, sauzen en puree; het zuur maakt de smaakpapillen 'wakker'.
- Je eet voor een groot deel met je ogen; maak je maaltijden leuk op. Tip: iets roods als garnering maakt een gerecht altijd heel aantrekkelijk, bijvoorbeeld een schijf tomaat of wat paprikapoeder.
- Eet, ook als je geen eetlust hebt; je voeding is nu je medicijn.
- Door kleinere maaltijden te nemen en dan vaker per dag kun je de verminderde eetlust en misselijkheid minder heftig ervaren.
- Wanneer je (tijdelijk) niet goed kunt kauwen of slikken, kies dan voor yoghurt, vla of pap of gepureerde soep. Je kunt daar extra eiwitpoeder (Protifar®) aan toevoegen. Is meer energie nodig, dan is het toevoegen van wat ongeslagen slagroom, boter of olie ook een mogelijkheid. Bij zoete gerechten kun je ook Fantomalt® gebruiken. Dit is half zo zoet als gewone suiker. Je kunt dan een dubbele hoeveelheid gebruiken.
- Meer eten en drinken is dus belangrijk, maar kies vooral verstandig. Neem liever niet te veel producten zoals koek, chocolade, snoep of chips. Kies ook niet voor suikerrijke frisdrank of alcoholische dranken. Deze producten leveren wel veel energie, maar geen eiwitten, vitamines en mineralen en die heb je juist nu hard nodig.
- Wanneer je veel vlees of vleesvervangers eet in één maaltijd, dan is het moeilijk om dit goed te verteren. Eet liever bij elke maaltijd ongeveer eenzelfde hoeveelheid van 15 tot 20 gram eiwit. Dit komt overeen met een stuk vlees-vis-kip dat zo groot is als je handpalm. Eiwit zit niet alleen in vlees en ei, maar ook in vis, kip, kaas, zuivelproducten, noten, peulvruchten, drinkvoeding en eiwitpoeder.
- Eet je maaltijd gepureerd als soep; je krijgt dan gemakkelijker een grotere portie binnen.

Bijlage 1: voorbeeldmenu 1

Ontbijt	Pap van 250 ml (karne)melk en 40 g havermoutvlokken. Suiker naar smaak 2 schepjes Protifar®, ½ banaan 1 beker thee (met suiker of honing)
Tussendoor 1	1 flesje (verdunde) drinkvoeding 2 koppen koffie of thee
Tussendoor 2	150 g (schaaltje) yoghurt of kwark
Lunch	2 sneden tarwe- of witbrood met boter-margarine 2 plakken kaas (40 g) met tomaat of komkommer pindakaas of notenpasta 1 beker karnemelk
Tussendoor 1	1 portie fruit Cracker met gerookte zalm, eiersalade of hummus 1 beker thee
Tussendoor 2	1 flesje (verdunde) drinkvoeding
Avondmaaltijd	100-125 g vlees, vis, kip of vleesvervanger met jus of saus Aardappel, (zilvervlies)rijst of pasta naar wens 250 g groente (eventueel een deel gepureerd als saus of soep)
Tussendoor 1	150 g (schaaltje) skyr, kwark of yoghurt met 2 schepjes Protifar® Hand bessen of aardbeien
Tussendoor 2	Hand noten, blokjes kaas of een paar olijven 1 flesje drinkvoeding 2 bekere thee

Totaal 3075 kcal:

151 g Eiwit, 287 g koolhydraten, 140 g vet, 21 g voedingsvezel, 2950 ml vocht

Bijlage 2: Voorbeeldmenu 2

Ontbijt	1 snee brood met boter-margarine Omelet van 2 eieren met 2 schepjes Protifar® 1 portie fruit 1 beker thee
Tussendoor 1	3 Sultana's 1 kop thee of koffie
Tussendoor 2	1 flesje drinkvoeding 1 kop thee of koffie
Lunch	Tomatensoep met balletjes Stokbrood met kruidenboter Schaaltje rauwkost met dressing 1 beker drinkyoghurt
Tussendoor 1	1 portie fruit Rijstwafel met pindakaas en banaan Kleine krentenbol 1 kop koffie of thee
Tussendoor 2	1 flesje drinkvoeding
Avondmaaltijd	Roerbakmaaltijd met 125-150 g gehakt 200 gram gemengde roerbakgroenten 150 g linzen uit blik
Tussendoor 1	150 g (schaaltje) skyr, kwark of yoghurt met 2 schepjes Protifar® Trosje druiven
Tussendoor 2	Plakjes rookvlees met augurk, blokjes kaas of 2 bitterballen met mosterd 1 flesje drinkvoeding 2 koppen thee

Totaal 2970 kcal:

139 g Eiwit, 330 g koolhydraten, 147 g vet, 32 g voedingsvezel, 2700 ml vocht

Bijlage 3: Schijf van Vijf voor 50+



In de **Schijf van vijf** van het Voedingcentrum worden dagelijks de volgende voedingsmiddelen aanbevolen aan mensen vanaf 50 jaar voor voldoende voedingsstoffen.

Voedingsmiddel	Mannen en vrouwen	
Groenten*	250 gram = 5 opscheplepels	
Fruit	200 gram = 2 porties	
Vis, vlees*	100 gram = 1 portie (maximaal 500 gram per week)	
Peulvruchten*	135 gram = 2-3 opscheplepels per week	
Eieren	2 tot 3 per week	
Kaas 30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas	40 gram = 1-2 grotere plakken	
Melk en melkproducten	600 ml = 4 porties	
Dranken (inclusief melk)	1,5 – 2 liter (8 glazen)	
	Mannen	Vrouwen
Noten (ongezouten)	25 gram	15 gram
Brood (bruin/volkoren)	6-7 sneden	3-4 sneden
Aardappels* of graanproducten*(bijv. volkorenpasta, zilvervliesrijst)	240 gram = 4 porties	180 gram = 3 porties
Vetten (plantaardige margarine, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	65 gram	40 gram

*gekookt/gebakken/bereid product

Bronnen

- Brigitte Wieman, Jose Tiebie, Herma ten Have Msc, Anke Kalisvaart, dr. ir. Hinke Kruizenga, Sytske Runia, Jolande van Teeffelen, Wineke Remijnse – Meester. *De COVID-19 werkgroep van de NVD ontwikkelde dit behandelplan na ziekenhuisopname*. Dit document is versie 2 (dd 20-04-2020) en zal, indien nodig, worden aangepast naar de nieuwste inzichten.
- Grant WB1, Lahore H2, McDonnell SL3, Baggerly CA3, French CB3, Aliano JL3, Bhattoa HP4. *Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths*. [Nutrients](#). 2020 Apr 2;12(4). pii: E988. doi: 10.3390/nu12040988.
- Voedingscentrum: *Schrijf van Vijf; Ondervoeding*
- Voeding en Visie winter 2018; *Ondervoeding*
- Praktijkervaring van de auteurs
- Foldermateriaal van collega-diëtisten

Wanneer je met bovenstaande adviezen toch niet voldoende kunt eten en je wilt graag een persoonlijk voedingsadvies, maak dan gerust een afspraak met een van de diëtisten van deze brochure:

Joyce Bijl, Arnhem
Eetenbeleef.info

Jacqueline Gerrits, Malden-Venlo
Vitality-jg.nl

Maryl Meeuwsen, Nijmegen
Voedingsadviesbureau-puur.nl

Esther Bloemen, auteur.

Je kunt ook bij ons terecht voor een video- of telefonisch gesprek.

