

DIEETAFDELING

Voedingsadvies bij COVID-19

INLEIDING

Bij COVID-19 is er een grote kans op voedingsproblemen. Een goede voeding is noodzakelijk voor het herstel en om ondervoeding te voorkomen. In deze brochure vindt u duidelijke voedingsadviezen voor gehospitaliseerde patiënten en patiënten die naar huis mogen na een opname.

KLINISCHE SITUATIE VAN COVID-19 PATIËNTEN

Tijdens een infectieziekte, zoals bij COVID-19, werkt het lichaam hard om de infectie te bestrijden. Het lichaam verbruikt hierdoor meer energie en breekt spiermassa sneller af. De klinische situatie zorgt er bovendien voor dat eten moeilijker wordt en de passage van voeding minder vlot gaat. Hierdoor vergroot de kans op matige tot ernstige ondervoeding.

Zolang de (voedings)toestand dit toelaat, moet rekening gehouden worden met bepaalde diëten zoals diabetes. Bij dreigende ondervoeding kan dit tijdelijk minder belangrijk worden.

VOEDINGSADVIES VOOR PATIËNTEN MET COVID-19

Algemene aandachtspunten bij vermoeidheid of zwakte

- Eet regelmatig kleine maaltijden.
- Zachte of vloeibare voeding eten, is minder vermoeiend.
- Draag je een zuurstofmasker, drink dan door een (kort) rietje.
- Gebruik geen zware glazen of bekertjes en gebruik geen zwaar bestek.
- Snij het eten in kleine stukjes of pureer het voedsel.
- Eet rustig, neem voldoende tijd en rust tussen de maaltijden.
- Doe geen zware inspanningen kort voor de maaltijd.
- Start eventueel met medische bijvoeding.

Energie- en eiwitverrijkte voeding

Ons lichaam heeft voldoende energie nodig in de vorm van koolhydraten (en vetten). Enkele voorbeelden van koolhydraat- en zetmeelrijke producten zijn: aardappelen, brood, pasta, rijst en granen.

Eiwitten zijn bouwstoffen en zijn nodig voor de opbouw en het behoud van spieren. Eiwitten zijn vooral terug te vinden in vlees, vis, gevogelte, eieren, zuivel, kaas, tofu en peulvruchten.

- Gebruik volle producten in plaats van halfvolle of magere varianten.
- Gebruik ruim boter of margarine op brood en voor de bereiding van voedsel.
- Beleg brood dubbel; gebruik bij voorkeur hartig beleg of een combinatie van hartig en zoet beleg.
- Eet "extra beleg" uit het vuistje.
- Drink calorierijke dranken: frisdrank, melkdrank, fruitsappen.
Opgelet: bij maagdarmproblemen of bij diabetes zijn fruitsappen niet altijd aan te raden.
- Voeg room, kaas, vlees, pastagarnering toe aan soep.

Tips bij specifieke klachten bij COVID-19

Misselijkheid

- Ga niet meteen liggen na een maaltijd. Probeer 30 tot 45 minuten rechtop te zitten na het eten.
- Eet regelmatig kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Sla geen maaltijden over; een lege maag kan misselijkheid bevorderen.
- Vermijd sterke geuren. Laat iemand anders het eten bereiden. Probeer koude maaltijden als de geur of smaak van warme maaltijden te sterk is.
- Vermijd te warm, te vetrijk en sterk gekruid eten.
- Een cola (evt light) op kamertemperatuur en zonder bruis kan soms helpen.

Slijmvorming

- Friszure dranken geven een minder plakkerig gevoel in de mond: thee met citroen, karnemelk, yoghurt.
- Producten op basis van sojamelk geven een minder plakkerig gevoel dan producten op basis van koemelk.
- Drink regelmatig kleine slokjes koud water of zuig op een ijsblokje.
- Zuig langzaam op een vitamine C-tablet (vit C maakt taai speeksel minder visceus).
- Verwijder taai slijm met een zachte tandenborstel of een gaasje.

Diarree

- Neem voldoende vocht op: 1,5 – 2 liter per dag; ook soep en vloeibare voeding tellen hier mee.
- Om het verlies van zouten aan te vullen: drink aquarius isotonic of een andere isotone sportdrink. Ook een bouillon kan het zoutverlies compenseren.
- Vermijd fruit en fruitsappen (behalve appelsap).

Droge mond

- Drink voldoende: 1,5 – 2 liter per dag; ook melkdrink, vruchtensappen, soep,...
- Voeg voldoende saus toe aan de gerechten of gebruik mayonaise en vinaigrette. Kies voor smeuijge gerechten zoals stoofpotjes.
- Zuig op suikervrije snoepjes of kauw op suikervrije kauwgom om de speekselproductie te verhogen.
- Spoel en gorgel met water na gebruik van een inhalator om de mond te verfrissen.

Smaak- en geurveranderingen (of verlies van geur en smaak)

- Voeg kruiden en specerijen toe tijdens het bereiden van voedsel. Experimenteer met chutneys en gepekeld groenten.
- Wanneer de last vooral veroorzaakt wordt door warme gerechten, schakel dan over naar koude gerechten zoals pastasalades, koude schotels, aardappelsalades en andere.
- Spoel de mond voor de maaltijd met donkerbruin tafelbier.
- Probeer bij afkeer van een bepaald voedingsmiddel, dat voedingsmiddel regelmatig opnieuw, want smaak kan snel terug veranderen. Zo vermijd je om voedingsmiddelen definitief te schrappen en te evolueren naar een eenzijdig voedingspatroon.

Bijvoeding

Wanneer de energie- of eiwitname niet of onvoldoende toereikend is via "normale" voeding, kan medische bijvoeding ingeschakeld worden. Bijvoeding is verkrijgbaar in verschillende smaken en vormen.

De diëtist(e) start in overleg met jou de bijvoeding op.

Aangewezen is om de bijvoeding gedurende een maand te gebruiken. Je krijgt persoonlijk advies voor onder andere de duur en het gebruik van de bijvoeding.

De medische bijvoeding is zonder voorschrift te verkrijgen via:

- De apotheek
- <https://www.sorgente.be/>

Enkele tips voor een goed gebruik van medische bijvoeding:

- Het beste moment van inname is 2 uur voor of 2 uur na de maaltijd en verspreid over de dag. Vermijd vastenperiodes van langer dan 12 uur.
- Drink langzaam.
- Zorg voor voldoende afwisseling. Bijvoeding bestaat in verschillende texturen en smaken hetgeen voor een aangename afwisseling kan zorgen. Het is mogelijk om stukjes fruit, honing, kruiden, ... toe te voegen. Sommige smaken zijn ook lekker opgewarmd in de microgolfoven (zie gebruiksaanwijzing). Medische bijvoeding kan ook verwerkt worden in dagelijkse gerechten.
- Goed schudden voor gebruik.
- Gekoeld smaakt bijvoeding nog lekkerder.
- Je kan bijvoeding ongeopend bewaren op kamertemperatuur, eens geopend tot 24 uur te bewaren in de koelkast.

BEWEGING

Het verliezen van spiermassa heeft grote gevolgen voor de gezondheidstoestand en zelfredzaamheid. Daarbij komt dat dit verlies aan spiermassa moeilijk te herstellen is en vaak resulteert in een langdurige verslechtering van de conditie.

Eiwit uit de voeding is een essentiële bouwstof voor spieren en de rest van het lichaam. Zorg daarom voor voldoende (eiwitrijke) voeding en laat je begeleiden bij de kinesitherapeut voor aangepaste beweging en oefeningen.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019