

Voedingsadvies bij COVID-19

U verblijft in OLVG, omdat u mogelijk besmet bent met het coronavirus (COVID-19). Goede voeding is noodzakelijk voor uw herstel én om ondervoeding te voorkomen. Ondervoeding betekent dat iemand een tekort aan energie en andere voedingsstoffen heeft.

Uit ervaring weten we dat er grote kans is op voedingsproblemen bij COVID-19.

Het coronavirus veroorzaakt de ziekte COVID-19. Er zijn verschillende oorzaken die maken dat u minder goed kunt eten als u COVID-19 hebt zoals

- klachten van benauwdheid
- slechte eetlust
- misselijkheid
- braken
- slikstoornis

Ook bijwerkingen van medicijnen kunnen tot voedingsklachten leiden

Ziek zijn kost veel energie. Normale voeding is dan niet voldoende voor een goed herstel. Om te kunnen herstellen is er meer behoefte aan voedingsstoffen.

We spreken van ondervoeding als iemand in korte of langere tijd onbedoeld is afgevallen.

Eiwit

Tijdens ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof om goed te herstellen. Het is nodig voor het in stand houden van onze spieren, organen, bloed en voor het genezen van wonden. Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, ei, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten, noten, kaas, melk en melkproducten. Zolang u benauwd bent en koorts heeft, of herstelt van COVID-19, heeft u ongeveer per dag 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig.

Lichaamsgewicht (in kilogram)

Hoeveelheid eiwit (in gram per dag)

50 - 60	75
60 - 70	85
70 - 80	100
80 - 90	110
90 - 100	120
100 of meer	120

Calorieën

Naast eiwit zijn voor de opbouw en herstel van het lichaam ook calorieën nodig. Calorieën leveren energie en zijn als het ware de brandstofleverancier van ons lichaam. De hoeveelheid energie die u nodig heeft, hangt af van uw gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, lichamelijke activiteit en de ernst van uw ziekte.

Tips bij elk eetmoment

Broodmaaltijd

- Neem bij benauwdheid vooral vloeibare voeding, dit eet gemakkelijker. Kies bijvoorbeeld pap, vla, kwark of yoghurt in plaats van een snee brood.
- Wanneer u een zuurstofmasker nodig heeft, kan het helpen om met een kort en breed rietje te drinken, dan kunt u het zuurstofmasker op houden. Hebt u geen zuurstofmasker nodig, dan is drinken zonder rietje meestal prettiger.
- Wanneer u wel brood kunt eten, beleg het brood dan met eiwitrijk beleg: (pinda)kaas of vleeswaar of een ei. Dubbel beleg zorgt voor meer eiwit. Dik boter of margarine voor meer calorieën.
- Neem een melkproduct bij uw broodmaaltijd. Als u geen melk lust, er is ook chocolademelk, karnemelk, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, pap en vla beschikbaar. Of vraag een extra plak kaas om uit het vuistje te eten.
- Hebt u weinig eetlust? Neem dan in plaats van een boterham een beschuit of cracker met ruim beleg.
- Om uw voeding aan te vullen, krijgt u 2 keer per dag een flesje drinkvoeding aangeboden. Dit is een eiwit- en calorierijke voeding met extra vitamines en mineralen. Als de drinkvoeding u bevalt, vraag dan om een extra flesje.

Warme maaltijd

- Als u weinig eetlust heeft, neem dan als eerste iets van het vlees, vis of vegetarische product dat u hebt gekozen. Dit bevat het meeste eiwit.
- Neem daarna nog wat van de groente of rauwkost en eventueel aardappel(puree), rijst of pasta.
- Bewaar het (melk)nagerecht eventueel voor een uurtje na de warme maaltijd.
- Lukt het door benauwdheid niet om vaste voeding te eten, vraag dan aan de verpleging of zij een vloeibaar dieet voor u bestellen. U krijgt dan in plaats van een gebruikelijke warme maaltijd een gebonden gladde soep, eventueel een mixmaaltijd en een nagerecht.

Tips bij lichamelijke klachten

Benauwd?

- Eet bij voorkeur in de stoel aan tafel of anders rechtop in bed.
- Gebruik de juiste ademhalingstechniek tijdens het eten. Adem diep in voor u de volgende hap neemt.
- Eet langzaam en rustig en kauw goed.
- Kies voedsel dat u gemakkelijk kunt kauwen. Bijvoorbeeld zacht vlees (zoals gehakt), ragout of vis, ei, omelet, gekookte zachte groente of stampot. Of ga over op meer vloeibare voeding (zie broodmaaltijd).
- Bij zuurstoftherapie gebruikt u de zuurstof ook tijdens de maaltijden.

Misselijk?

- Vraag aan de verpleegkundige om een medicijn tegen de misselijkheid.
- Neem kleine maaltijden.
- Friszure producten, gember en pepermunt kunnen helpen.
- Voorkom een lege maag.
- Vermijd vet eten, koffie, sterk gekruid en geurig eten.

Diarree?

- Probeer voldoende te drinken. Als dit niet lukt, geef dit dan door aan de verpleegkundige.
- Bij diarree gaan meestal ook zouten verloren. Door het drinken van een kop soep, bouillon of tomatensap (met een beetje extra zout), vult u dit weer aan.

Heeft u nog vragen of wilt u een diëtist spreken over uw voeding? Geef dit dan aan bij uw zorgverlener.

Slikproblemen?

Geef dit door aan de verpleegkundige. De logopedist kan dan om nader advies worden gevraagd.

Na opname

Het is goed om in de herstelfase na ontslag eiwitrijke voeding te blijven gebruiken. Lukt het u niet om voldoende eiwit te eten, op gewicht te blijven of heeft u nog steeds een verminderde eetlust 1-2 weken na ontslag? Raadpleeg een diëtist bij u in de buurt. Dit kunt u doen via de huisarts, maar kan ook zonder verwijzing. Kijk op: <https://www.nvdietist.nl/> (rechts onderaan de pagina) 'vind een diëtist'. Diëtisten in Nederland houden momenteel telefonische spreekuren of via beeldbellen. Zorg geleverd door de diëtist wordt (beperkt) vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekering.

Hieronder vindt u een eiwittabel, waarmee u eventueel kunt berekenen of u in staat bent voldoende eiwit te eten.

Eiwittabel

Broodmaaltijd

	gram eiwit
1 snee brood of klein bolletje/puntje met margarine/boter en vleeswaren of kaas	6-8
1 knäckebröd of beschuit met margarine/boter en vleeswaren of kaas	4-6
1 croissant	3
1 snee brood met margarine/boter en filet americain of ossenworst	8-10
1 snee brood met vlees-/vis-/scharreleisalade	9
1 ei	7
1 snee brood met pindakaas	5
1 knäckebröd / ontbijtkoek / beschuit met margarine/boter en zoet beleg	1
1 snee brood of klein bolletje met margarine/boter en zoet beleg	3-4
1 glas melk / karnemelk / chocolademelk	5
1 bakje eiwitverrijkte vla	9
1 bakje halfvolle naturel yoghurt	8
1 bakje roomyoghurt (Paradijs)	3
1 bakje pap (Zuivelhoeve)	9
1 bakje magere naturel kwark	15
1 bakje halfvolle vruchtenkwark (Campina)	10
1 flesje Nutridrink compact protein	18
1 flesje Arla protino (125 ml)	14
thee/koffie	0
limonade / frisdrank / vruchtensap	0
bouillon of tomatensap	0

Warme maaltijd

	gram eiwit
1 portie vis (100 g rauw)	22
1 portie vlees of kip (100 g rauw)	20
1 portie vleesvervanging	12
1 sauslepel jus of saus	0
2 kleine gekookte aardappelen/ 1 bol aardappelpuree/1,5 opscheplepel pasta of rijst	2
2 opscheplepels peulvruchten	8
2 opscheplepels groente	2

Fruit	gram eiwit
1 bakje appelmoes / fruitmoes / compote	1
1 bakje gewelde pruimen	1
1 portie fruit	1

Tussendoortje overig	gram eiwit
1 glas Goedemorgen drinkontbijt (150 ml)	5
1 bakje volle naturel kwark (150g)	11
1 eetlepel gemengde noten (20 g)	5
1 Snickers	6
1 zakje M&M pinda (50 g)	5
1 saucijzenbroodje	7
1 worstenbroodje	9
1 kaascroissant	8
1 kroket	7
1 haring	12
1 portie gerookte zalm voor op een snee brood/geroosterde boterham (40 g)	12
1 portie gerookte/gestoomde makreel voor op een snee brood (40 g)	8

In de herstelfase (na ontslag) is het goed om eiwitrijke voeding te blijven gebruiken. Onderstaande voedingsmiddelen zijn gewoon te koop in de supermarkt, online of bij de drogist.



Melkunie Breaker High Protein is een fris yoghurtproduct. Deze zijn te vinden in het koelvak. Eén Breaker High Protein (200ml) bevat:

- 12 gram eiwit
- 26 gram Kh
- 170 kcal
- ± € 1,40



Melkunie Breaker High Protein *No sugar added* is een fris yoghurtproduct met een lager gehalte in koolhydraten, handig voor mensen met diabetes. Deze zijn te vinden in het koelvak. Eén Breaker High Protein (200ml) bevat:

- 11 gram eiwit
- 10 gram Kh
- 100 kcal
- ± € 1,40



Vifit sport is een frisse en fruitige yoghurtdrink waar extra eiwit in zit. Het is te verkrijgen in de smaken aardbei-cranberry en perzik- abrikoos. Eén Vifit proteïne (330ml) bevat:

- 20 gram eiwit
- 19 gram Kh
- 230 kcal
- ± € 1,20



Protein Melkunie

Shake: verkrijgbaar in diverse smaken (lactosevrij). Eén flesje (225 ml) bevat:

- 20 gram eiwit
- 15 gram Kh
- 170 kcal
- ± € 1,30 per flesje



Protein Melkunie

Quark: verkrijgbaar in de diverse smaken (lactosevrij). Een bakje bevat (200ml):

- 20 gram eiwit
- 13 gram Kh
- 130 kcal
- ± € 1,30 per bakje



Protein Melkunie

Drink: chocoladesmaak lactosevrij.

Een flesje bevat (480 ml):

- 25 gram eiwit per fles
- 22 gram Kh
- 225 kcal per fles
- ± € 1,70 per stuk



Arla Skyr yoghurt. Verkrijgbaar in de smaken naturel, honing, vanille, framboos-cranberry en bosfruit. Per portie (150 gram) bevat gemiddeld (voedingswaarde is afhankelijk van de smaak)

- 14-17 gram eiwit
- 11-13 gram Kh (gezoete variant; naturel: 6 g Kh)
- 100 kcal
- ± € 1,60 per beker van 500 ml



Lindahls Kvarg is te koop in een verpakking van 150 of 500 gram. Verkrijgbaar in de smaken naturel, vanille, frambozen en perzik-passievrucht. Eén portie (150 gram) bevat:

- 17 gram eiwit
- 5 gram Kh
- 90 kcal
- 500 ml: ± € 2,20/150 ml: ± € 1,-



Ehrmann eiwitrijke pudding, verkrijgbaar in vanille en chocolade. Bevat per beker van 200 gram:

- 20 gram eiwit
- 11 gram Kh
- 150 kcal

± € 1,40 per beker



Alpro Go'on (high in protein) is een plantaardige variatie op kwark. Bevat per portie van 150 gram:

- 9 gram eiwit
- 5 gram Kh
- 110 kcal
- + € 1,75 per beker van 400 gram



Alpro Go'on (high in protein) is een plantaardige variatie op kwark, verkrijgbaar in bosbes en mango. Bevat per bakje van 150 gram:

- 8 gram eiwit
- 13 gram Kh
- 130 kcal
- + € 1,05 per bakje



Koupe eiwitrijk ijs. Bevat per 100 gram:

- 12 gram eiwit
- 21 gram Kh
- 160 kcal

± € 5,15 per beker van 500 gram



Arla Protino is een drank van, in de smaken framboos en citroen-vanille verkrijgbaar. Eén flesje (125 ml) bevat:

- 14 gram eiwit
- 18 gram Kh
- 250 kcal
- ± € 7,- voor 4 stuks

www.boodschappenboer.nl

www.protinobestellen.nl



AH protein tropical smoothie

Een smoothie met tropisch vruchtensap verrijkt met wei-eiwit. Eén flesje (250 ml) bevat:

- 16 gram eiwit
- 21 gram Kh
- 160 kcal
- ± € 1,20 per flesje



Eat Natural. De reep protein packed bevat per reep (45 gram):

- 10 gram eiwit
- 15 gram Kh
- 240 kcal
- ± € 3,- voor 3 stuks



De **granola protein packed** bevat per portie (50 gram):

- 260 kcal
- 9 gram eiwit
- 17 gram Kh
- ± € 4,- per 400 gram



Deze **bouwsteentjes** van Easy-to-Eat zijn verkrijgbaar bij Jumbo, per stuk bevat een bouwsteen:

- 8 gram eiwit
- 21 gram Kh
- 190 kcal
- € 5,20 voor 4 stuks



De **Vifit Sport** lijn biedt eiwitrijke producten (onder andere verkrijgbaar bij Kruidvat en online)

Recovery bar in div smaken.

- 20 gram eiwit
- 208 kcal
- ± € 2,30 (per stuk)

Recovery drink in div. smaken (330 ml):

- 20 gram eiwit
- 185 kcal
- ± €2, 50 per flesje



Stevige **eiwitreep van Nature Valley** is eiwit- en vezelrijk. Verkrijgbaar in meerdere smaken. Bevat per reep (40 gram):

- 10 gram eiwit
- 10 gram Kh
- 200 kcal
- ± € 3,40 voor 4 stuks



Powerbar Proteinplus, verkrijgbaar in diverse smaken. Bevat per reep (35 gram):

- 10 gram eiwit
- 8 gram Kh
- 200 kcal
- ± € 1,55 per reep



Pulsin protein booster. Eiwitreep in meerdere smaken verkrijgbaar. Bevat per reep (50 gram):

- 13 gram eiwit
 - 15 gram Kh
 - 240 kcal
- ± € 2,05 per reep



Barebells protein bar. Een eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken. Bevat per reep (55 gram):

- 20 gram eiwit
- 16 gram Kh
- 195 kcal
- ± € 2,30 per reep



Eiwitpoeder van diverse merken op basis van wei-eiwit, of voor veganisten bijvoorbeeld op basis van erwten. Dit kan verwerkt worden in water, melk, yoghurt, kwark, limonade, vruchtensap of smoothie etc.

1 maatschep levert: 15-20 gram eiwit (zie verpakking).

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 21 april 2020, foldernr.4038