

Voeding bij

gewichtsverlies, ziekte en herstel



eerlijk over eten

Voedingscentrum



Als je onbedoeld gewicht verliest, voel je je vaak minder fit en heb je meer kans om te vallen of ziek te worden. Door gezond en voldoende te eten heb je meer energie en herstel je sneller bij ziekte.

Waar kan onbedoeld gewichtsverlies door komen?

Bij ziekte of ontsteking heeft je lichaam extra energie en voedingsstoffen nodig om te herstellen. Juist dan kan het lastig zijn om regelmatig, gezond en voldoende te eten. Ook kan je door minder eetlust of problemen met kauwen en slikken moeite hebben om goed te eten. Als je minder voedingsstoffen en energie binnenkrijgt dan je nodig hebt, neemt je gewicht af en verlies je vet en spieren. Uiteindelijk kan er ondervoeding ontstaan.

Wat zijn de gevolgen?

Bij een tekort aan voedingsstoffen en energie gaat je lichaam reserves uit vet en spieren gebruiken. Vooral het verlies van spieren is nadelig. Dit kan ervoor zorgen dat je meer moeite hebt met dagelijkse activiteiten en sneller moe bent. Je hebt ook meer kans om te vallen en om sneller én ernstiger ziek te worden. Daarnaast herstel je minder snel na ziekte en duurt het genezen van wondjes langer.

Tips bij onbedoeld gewichtsverlies

Het is meestal niet zo gemakkelijk om zelf weer voldoende en gezond te gaan eten. De tips hieronder helpen je hierbij, maar vraag ook hulp aan je arts of een diëtist. Zij kunnen adviezen geven die passen bij jouw situatie en wensen. Neem altijd contact op met je arts als je onbedoeld verder afvalt of een aantal dagen nauwelijks eet.

1. Weeg jezelf

Sta één keer per week op de weegschaal om veranderingen in je gewicht te volgen.

Aandachtspunten bij het wegen:

- Gebruik altijd dezelfde weegschaal.
- Weeg zonder schoenen, jas en andere zware kleding of sieraden.
- Weeg op een vaste tijd, het liefst in de ochtend na het plassen.

2. Houd een eetdagboek bij

Schrijf een paar dagen op wat je allemaal eet en drinkt, op welk moment van de dag en hoeveel. Waar liggen de kansen om wat meer te eten of te drinken? Helpt het bijvoorbeeld om samen met iemand te eten?

Mijn Eetmeter

Met dit online eetdagboek kun je bijhouden wat je eet. Je krijgt tips op maat hoe je gezonder kan eten. En je kunt ook je gewicht bijhouden met de BMI-meter.



Kies ik gezond?

Wil je weten hoeveel eiwit ergens inzit? Kijk op het etiket. Of gebruik de 'Kies Ik Gezond?'-app. Hiermee scan je producten en vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld op eiwit.



Download beide apps gratis in de Play of App store of scan de QR code en ga direct naar onze pagina apps en tools.

3. Verdeel je eten en drinken over de dag

Eet in ieder geval drie maaltijden per dag en nog iets voor het slapengaan. Daarnaast is het goed om tussendoor te eten. Is het moeilijk om een hele maaltijd te eten? Neem dan vijf tot zeven kleine maaltijden.

4. Probeer stap voor stap meer te eten

Neem rustig de tijd om te eten en kauw goed. Probeer telkens wat meer te eten.

5. Eet veel producten met eiwit

Om je spieren te behouden en weer op te bouwen heb je eiwit nodig. Neem daarom het liefst bij elk eetmoment producten met veel eiwit. Eiwit zit vooral in melk(producten), vis, vlees, eieren en vleesvervangers zoals peulvruchten, noten en tofu. Ook brood, rijst, pasta en andere graanproducten leveren veel eiwit. Er zijn producten met extra eiwit (proteïne). Dit staat dan op de verpakking.

6. Beweeg

Beweeg regelmatig als dat kan. Een wandeling of een stukje fietsen in de frisse buitenlucht zorgen voor een fitter gevoel. Probeer om minstens 150 minuten per week te bewegen, verdeeld over meerdere dagen per week. Doe ook minstens twee keer per week oefeningen die goed zijn voor je spieren, botten en balans. Kijk op www.allesoversport.nl/spier-en-botversterkende-oefeningen

7. Neem wat extra vet

Vet is een bouwstof en brandstof voor je lichaam en levert vitamines.

- Gebruik vloeibare bak- en braadproducten om in te bakken. Af en toe kun je ook olie gebruiken, maar dit bevat geen vitamine A en D.
- Smeer margarine uit een kuipje op je brood of roer margarine door de warme pap.
- Kies de vettere varianten van vlees en zuivel, zoals 48+ kaas en volle melk of kwark.
- Neem elke dag een handje ongezouten noten.
- Eet één keer per week vette vis, zoals makreel, zalm en haring.
- Voeg eens avocado toe aan je maaltijd, bijvoorbeeld op brood of in een wrap.

8. Eet genoeg vezels

Voor een goede stoelgang zijn vezels nodig. Vezels zitten veel in groente, fruit en volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Zit je van volkorenproducten snel vol en kun je daardoor weinig eten? Kies dan tijdelijk voor iets lichtere soorten, zoals bruinbrood.

Tips voor ontbijt en lunch

Besmeer je brood met margarine uit een kuipje en kies voor beleg met veel eiwit, zoals kaas, ei, vis, vleeswaar of 100% pindakaas. Gebruik dubbel broodbeleg. Gaat dit goed? Neem dan een boterham of een volkoren beschuit of cracker extra. En eet tijdens het beleggen van je brood gerust alvast een lekker plakje kaas of vleeswaar uit het vuistje. Kijk op www.voedingscentrum.nl/gezondaankomen

Een keer iets anders op brood? Vervang eens een boterham door:

- Een schaalte pap, zoals havermout-, griesmeel- en rijstpap.
- Een schaalte yoghurt of kwark met muesli, noten en fruit.
- 2 volkoren beschuiten of crackers met beleg.
- 1 sneetje volkorenkrenten- of rozijnenbrood met beleg.



Tips voor avondeten

Kies voor lekker veel groente en varieer tussen volkorenpasta, volkorencouscous, zilvervliesrijst of aardappelen. Voeg peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen en kikkererwten), vis, noten, ei, tofu of vlees toe voor extra veel eiwitten. En neem een lekker toetje, zoals (volle) yoghurt, kwark, skyr, vla of pudding.

Heb je moeite met koken? Kook dan bijvoorbeeld voor twee dagen tegelijk en kies eten dat makkelijk is klaar te maken. Denk aan voorgesneden groente, diepvriesgroente of groente uit pot of blik. Ook kun je hulp vragen bij het koken of eten laten bezorgen.

Slim koken



Kijk voor eiwitrijke recepten die makkelijk en snel te maken zijn op www.voedingscentrum.nl/eiwitrijkerecepten of download onze gratis receptenapp Slim Koken in de App Store of Google Play.

Tips voor tussendoor

Naast de maaltijden is het goed om tussendoor te eten. Neem een blokje kaas, een handje noten of een stokbroodje met zalm, kaas of hummus. Een stuk fruit kan natuurlijk ook altijd of maak er met melk of yoghurt een smoothie van.

Af en toe kun je een koekje, gebakje of wat anders te snoepen nemen. Let dan op dat dit niet ten koste gaat van het gewone eten. In dat geval is het beter om snoep en snacks te laten staan, want ze leveren weinig goede voedingsstoffen.

Tips bij weinig eetlust

- Frisse gerechten stimuleren vaak de eetlust, zoals een glas sap of een paar stukjes fruit. Ook een kopje bouillon een half uur voor de warme maaltijd kan helpen.
- Eet gezonde dingen die je lekker vindt en die voor jou makkelijk te eten zijn.
- Dek de tafel gezellig en eet samen met anderen.



Weer hersteld

Als je hersteld en op gewicht bent, kun je eten volgens de Schijf van Vijf. Je kunt dit met je arts of diëtist bespreken. Vanaf dat moment is het advies weer:

- Neem van vlees, kaas en melk(producten) de magere varianten. Kies bijvoorbeeld magere of halfvolle melk en yoghurt, 30+ kaas en kipfilet.
- Drink niet te veel dranken met toegevoegd suiker en kies voor water, thee en koffie zonder suiker.

Voldoende vitamine D en calcium

Vitamine D en calcium heb je nodig voor sterke botten. Daarom is het advies voor vrouwen van 50 t/m 69 jaar en voor volwassenen met een getinte huid of die weinig buiten komen om elke dag 10 microgram vitamine D te slikken. Voor iedereen van 70 jaar en ouder is het advies om 20 microgram per dag te nemen.

Eet daarnaast voldoende producten met vitamine D, zoals vette vis, vlees, eieren en margarine. En neem voor voldoende calcium ook regelmatig melkproducten. Dit kun je eventueel vervangen door sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12.

Voedselinfecties voorkomen

Ouderen en mensen met een verminderde weerstand, hebben meer kans op een voedselinfectie. Ga daarom veilig om met je eten. Let hierop:

- Was altijd je handen vóór het bereiden en eten van je maaltijd.
- Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauwe producten.
- Verhit vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren goed.
- Neem geen rauwe melk en zachte rauwmelkse kazen.
- Zet je koelkast op 4 °C en eet producten op tijd op.

Meer informatie

Goed gevoed ouder worden: www.goedgevoedouderworden.nl

Een diëtist kan je helpen om weer gezond en voldoende te gaan eten. Zoek je een diëtist in de buurt? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl/zoekdietist

*Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door de Alliantie Voeding in de Zorg: www.alliantievoeding.nl
Hierin werken Ziekenhuis Gelderse Vallei, Wageningen Universiteit en Rijnstate samen aan gezondheidswinst. Door onderzoek en innovatie wordt voedingskennis toegepast in zorg en preventie.*