



6 eitwitrijke eetmomenten voor een goed herstel



"Wist u dat een kilo gewichtsverlies, tijdens ziekteperiode, een halve kilo spierverlies betekent?"

Goed eten voor een gezond herstel tijdens de revalidatie

Tijdens uw verblijf op afdeling Vuur staat behandeling en verzorging in het teken van uw revalidatie. Een goede voeding is daarbij onmisbaar; dit ondersteunt en bevordert het herstel. Op afdeling Vuur kunt u gebruik maken van een uitgebalanceerd voedingsplan ontwikkeld door de diëtisten en de voedingsdienst.

Voedingsbehoefte

Na een operatie, bij ziekte of herstel na bijvoorbeeld een ongeval lukt het niet altijd om goed te eten. Smaakverlies of -verandering, pijn, spanning, benauwdheid, slikproblemen kunnen de eetlust verminderen. De kans bestaat dat u onbedoeld gewicht verliest. Wist u dat een kilo gewichtsverlies tijdens ziekteperiode, een halve kilo spierverlies betekent?

Spieren zitten overal: benen, armen, hart en longen. Verlies van spieren betekent vaak achteruitgang van uw conditie, een slechtere wondgenezing en dat u zich minder goed gaat voelen. Om verder verlies van spieren te voorkomen, spierkracht op te bouwen en in een goede conditie te blijven heeft u voldoende energie en eiwitten nodig. Uit onderzoek is gebleken dat goede voeding tijdens de revalidatieperiode positief bijdraagt aan het herstel.

Naast een optimale voeding is beweging essentieel. Eiwitten leveren namelijk de bouwstoffen voor de spiergroei en door beweging worden de spieren geprikkeld om op te bouwen. Het is advies is dan ook om elke dag te bewegen, als dit mogelijk is.



Wat heeft u dagelijks nodig?

Energie

Energie (ook wel calorieën genoemd) wordt onder andere gebruikt om te kunnen bewegen, de lichaamstemperatuur op peil te houden en het eten te verteren. Ondanks dat u bij ziekte misschien minder in beweging bent, heeft u toch veel energie nodig. Energie wordt geleverd door koolhydraten (zetmeel en suikers) en vetten in onze voeding.

Eiwit

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Eiwit is de bouwsteen voor alle lichaamscellen in spieren, organen, botten, bloed en zenuwstelsel. Tijdens en na ziekte heeft het lichaam extra eiwit nodig voor o.a. behoud van spierweefsel en bij wondgenezing. Het lichaam heeft geen voorraad van eiwit. Als u te weinig eiwit eet, worden lichaamseiwitten afgebroken. Dit leidt tot verlies van spieren. Eiwitten zitten in dierlijke producten, zoals vlees, vis, zuivel, kaas en eieren en in plantaardige producten zoals sojaproducten, vegetarische vleesvervangers, noten, pinda's en peulvruchten.

Timing

Naast voldoende eiwitten in de voeding is ook de timing van belang. Door meerdere keren per dag eiwitrijke producten/maaltijden te gebruiken neemt het lichaam de eiwitten beter op. Dit geldt niet alleen voor de eiwitten maar voor alle voedingsstoffen.

Kortom: het gebruik van een goed samengestelde, gevarieerde voeding met voldoende eiwitten, maar ook met groente en fruit voor vitamines en vezels is van groot belang tijdens uw revalidatie proces en kan uw herstel positief beïnvloeden.

Het voedingsplan

Op afdeling Vuur bieden wij, voor alle revalidanten, dagelijks zes eiwitrijke eetmomenten aan: 3x een hoofdmaaltijd en 3x een tussendoortje. Zo worden de voedingsstoffen goed over de dag verdeeld en kan het lichaam ze beter opnemen. Het klinkt misschien wat veel, zes eetmomenten per dag, maar de porties zijn bewust niet zo groot zodat u steeds weer voldoende eetlust heeft. Hoe deze zes eetmomenten eruit zien, kun je achterin deze folder lezen. Even in het kort:

07.30 - 08.30	Ontbijt buffet
10.00 - 10.30	Shake
12.10 - 12.45	Warme maaltijd
14.30 - 15.00	Dessert
17.15 - 18.00	Broodmaaltijd (avondbuffet)
19.00	Kleine snack
21.00 - 22.00	Desgewenst een bedtime snack

Voor het ontbijt- en avondbuffet bieden wij, een passend productenaanbod met eiwitverrijking naast het al bestaande assortiment. Denk aan kwark en ei in de ochtend en soep of een hartig hapje in de avond. Met behulp van de eiwitrijke buffetlijst ziet u zelf of er veel, middel of weinig eiwit in een product zit en wat de meest passende keuze is. U wordt gestimuleerd zelf bewust te kijken welke producten u kiest bij de maaltijd.

De eiwitrijke tussendoortjes bestaan uit een shake of dessert op basis van fruit en zuivel of een hartig tussendoortje. Deze worden dagelijks vers bereid door de keuken.

Informatie-uurtje

Elke week is er voor nieuwe revalidanten een informatie uurtje over voeding tijdens de revalidatie. Dit vindt meestal plaats op dinsdag- of donderdagmiddag. Een diëtist is hierbij aanwezig. Het rooster wordt tijdig bekend gemaakt en afgestemd met de andere therapieën en behandelingen. De eerste twee dagen van uw verblijf houdt u een voedingslijst bij. Wanneer dit niet zelf lukt krijgt u hulp van de zorg. Tijdens het informatie uurtje wordt deze lijst besproken en krijgt u tips en adviezen voor een optimale en lekkere voeding.

Dieetbegeleiding

Heeft u al een dieetadvies (bijv. energie-eiwitverrijkt, diabetes of eiwitbeperkt)? Bent u bekend met een voedselallergie- of intolerantie? Bent u onbedoeld veel afgevallen de laatste tijd of heeft u weinig eetlust of last van smaakverlies? Of is er sprake van kauw- en slikproblemen en heeft u een slikadvies van de logopedie? Dan krijgt u individueel advies en begeleiding van de diëtist.

"6 eiwitrijke
eetmomenten
voor een
gezond herstel"

6 EIWITRIJKE EETMOMENTEN VOOR EEN GEZOND HERSTEL

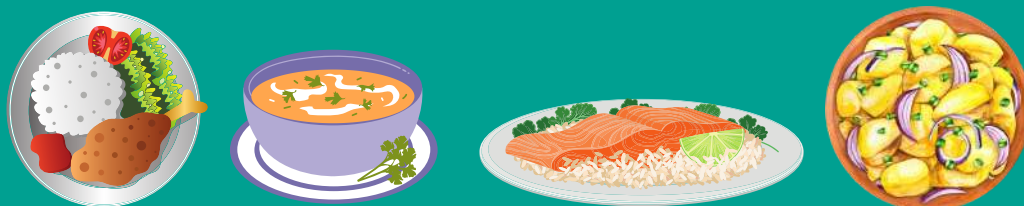
07.30 - 08.30 uur
Ontbijt



10.00 - 10.30 uur
Shake



12.10 - 12.45 uur
Warme maaltijd



14.30 - 15.00 uur
Toetje



17.15 - 18.00 uur
Broodmaaltijd



19.00 - 19.45 uur
Snack



21.00 - 22.00 uur
bedtijd snack indien gewenst