



Dieetadvies bij een verminderde eetlust

Diëtetiek

Dieetadvies bij een verminderde eetlust

Inleiding

Tijdens een periode van ziekte en herstel is het belangrijk om extra voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit gaat niet altijd even makkelijk. Soms is de eetlust verminderd waarbij de oorzaak verschillend kan zijn. Het kan te maken hebben met ziekte en/of een operatie, maar ook stress of pijn kan de eetlust doen verminderen. De volgende tips kunnen het eten aangenamer maken .

Tips om de eetlust te bevorderen:

- Eet gedurende de dag kleine frequente maaltijden, bijvoorbeeld om de twee uur, dit gaat vaak beter dan alleen 3 hoofdmaaltijden.
- Gebruik de hoofdmaaltijd op het tijdstip van de dag waarop u zich het beste voelt.
- Maak de voeding zo aantrekkelijk mogelijk en varieer in smaak, geur en het uiterlijk.
- Probeer te eten van een groter bord, dan lijkt de maaltijd kleiner.
- Een kopje bouillon één uur voor een hoofdmaaltijd kan de trek voor een hartige maaltijd opwekken. Neem geen soep, dit geeft een verzadigd gevoel.
- Neem het toetje ongeveer een uur na de hoofdmaaltijd.
- Zorg voor goede mondhygiëne. Ontstekingen in de mond remmen de eetlust.
- Probeer dagelijkse te bewegen of neem deel aan een activiteit, dit kan de eetlust bevorderen.

Bij ziekte lukt het eten soms ook niet doordat er bepaalde klachten zijn, zoals misselijkheid, vermoeidheid of problemen met de mond. Hieronder enkele tips als eten niet lukt door een van deze klachten.

Bij misselijkheid:

- Eet gedurende de dag kleine frequente maaltijden om een lege maag te voorkomen.
- Indien de warme maaltijd tegen staat kunt u deze vervangen door bijvoorbeeld een maaltijdsalade of sneden brood.
- Vermijd sterke smaken en geuren: niet te scherp, zoet, zuur, zout voedsel en vermijd sterke bak/kook geuren. Een goede ventilatie kan hierbij helpen.
- Gebruik koude voedingsmiddelen.
- Drink voldoende (minimaal 1,5 liter) verspreid over de dag om uitdroging te voorkomen.

Als u kortademig of vermoeid bent:

- Rust voor het eten en probeer te eten tijdens momenten dat u minder vermoeid of kortademig bent.
- Probeer kleine frequente maaltijden te nemen.
- Eet voeding dat gemakkelijk te kauwen is. Zachte voeding is gemakkelijker te eten omdat er minder op gekauwd hoeft te worden, wat minder energie kost.
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden. Of maak gebruik van diepvries maaltijden, kant-en-klaar maaltijden of een eventueel een maaltijdbezorgservice.
- Bereid een grotere portie en vries deze vervolgens is, zodat u deze kunt opwarmen op dagen dat koken niet uitkomt.

Bij een vol of opgeblazen gevoel:

- Vloeibare voedingsmiddelen zoals havermost, Brinta, vla of yoghurt geven soms een minder vol gevoel dan vaste voedingsmiddelen.
- Volumineuze voedingsmiddelen geven snel een vol gevoel. Hierbij kunt u denken aan koolzuurhoudende dranken, geklopt eiwit en geklopte slagroom.
- Rauwkost of heldere soepen geven snel een vol gevoel, maar leveren weinig energie. Neem hiervan dus een kleine portie.
- Vermijd het gebruik van gasvormende voedingsmiddelen zoals uien, spruitjes, koolsoorten en koolzuurhoudende dranken.
- Voorkom een slechte stoelgang, dit veroorzaakt een vol gevoel. Eet vezelrijke voedingsmiddelen (volkorenproducten, volkorenbrood, zilvervliesrijst, aardappelen, groenten, fruit, noten en gedroogde vruchten) en denk aan voldoende vocht.

Als u last heeft van een droge mond:

- Kauw uw eten goed; dit heeft een gunstig effect op de speekselproductie.
- Friszure voedingsmiddelen zoals een ananas, augurk, komkommer, uitje, tomaat of een appel zorgen voor een toename van dun speeksel.
- Drink bij iedere hap eten een klein beetje en houd altijd iets te drinken bij de hand.
- Maak de voeding smeùiger. Denk hierbij aan ruim gebruik van jus, saus, boter, room, crème fraîche of mayonaise.
- Beleg uw boterhammen royaal met boter en smeerbaar, zacht beleg zoals een smeerkaas, roerei, paté, leverpastei, vlees- of vissalade, fijn gemaakt fruit, jam of honing. Of doop de boterham in bijvoorbeeld vocht (thee/bouillon/soep).
- Vervang sneden brood door pap, vla, yoghurt, kwark of drinkontbijt en gebruik hierin eventueel ontbijtgranen.
- Gebruik kauwgom, een zuurtje, waterijs, ijsschilfers of blokjes.
- Kunstspeeksel kan zinvol zijn, overleg dit met uw arts.

Bij een pijnlijke mond of keel:

- Wees alert op scherpe kruiden of specerijen, (citrus) fruit of vruchtensappen, zure voedingsmiddelen, zoute voedingsmiddelen, koolzuurhoudende dranken of sportdranken, deze kunnen een toename van pijn geven.
- Wees voorzichtig met hete gerechten, harde of scherpe voedingsmiddelen. Vloeibare, zachte of smeuijge voeding zal minder pijn geven.
- Kies voor ijskoude producten of producten op kamertemperatuur, deze zijn vaak verzachtend.
- Door gebruik te maken van een rietje kan de pijnlijke plek in de mond worden omzeild.
- Raadpleeg eventueel uw arts voor pijnstillende medicatie indien eten en drinken erg pijnlijk blijft.

Bij slijmvorming in de mond:

Sommige voedingsmiddelen, zoals melk(producten), geven een plakkerig gevoel in uw mond wat lijkt op extra slijmvorming. Dit slijm is niet hetzelfde slijm als wordt geproduceerd door de luchtwegen. Indien u na het nemen van melk de mond spoelt met bijv. water, thee, koffie of vruchtensap dan verdwijnt dit plakkerige gevoel.

- De klachten van slijmvorming verminderen als de melk kouder wordt gedronken.
- Zure melkproducten geven een minder plakkerig gevoel. Denk hierbij aan karnemelk, yoghurt of zure room.
- Koolzuurhoudende dranken kunnen het slijm enigszins oplossen. Soms wordt cola (light) als slijmoplossend ervaren.
- Indien het slijm moeilijk kan worden doorgeslikt dan kunt u het beste het slijm met een tissue uit de mond halen.

Ongewenst gewichtsverlies (ondervoeding)

Door bovenstaande klachten kan het zo zijn dat het eten moeizamer gaat, waardoor de inname van voedingsstoffen minder kan worden. Daarbij verbruikt het lichaam meer energie (= calorieën) en eiwit bij ziekte dan normaal. Dit kan leiden tot (ongewenst) gewichtsverlies.

Bij meer dan drie kilogram ongewenst gewichtsverlies in één maand of meer dan zes kilogram ongewenst gewichtsverlies in een half jaar spreekt men van ondervoeding.

Een energie- en eiwit verrijkt dieet is bedoeld voor mensen bij wie er sprake is van dit onbedoelde gewichtsverlies of bij mensen met een te laag lichaamsgewicht. Indien dit bij u aan de orde is, is het raadzaam om dit te melden bij uw behandeld (huis)arts of specialist. Uw (huis)arts of specialist kan u namelijk doorverwijzen naar een diëtist, die uw hierbij verdere begeleiding kan bieden.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

Indien u na ontslag verdere vragen heeft of ongewenst afvalt, kunt u hierover contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt (buiten het ziekenhuis) of uw huisarts.

februari 2019

Notities:

[illegible]

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00328-NL 09-12-2020