



# Energie- en eiwitrijke voeding

## — en Covid-19 (corona)

### **Covid-19 (Corona virus)**

Kenmerken voor het Covid-19 virus zijn het hoesten en de benauwdheid met daarbij gebrek aan eetlust, smaak- reukverlies. Ook zijn mensen vaak erg moe. Dit komt onder meer door het verlies aan spiermassa. Het eten en drinken gaat moeilijker. Om te herstellen is het belangrijk om voldoende energie- en eiwitrijke voeding te gebruiken. Door het aanpassen van de voeding zorgt u ervoor dat u extra energie en eiwit gebruikt. De ervaring leert dat zachte voedingsmiddelen het beste gaan.

### **Adviezen:**

- Eet als basis energie- en eiwitrijke voeding. Informatie hierover vindt u in de folder 'Energie- en eiwitrijke voeding'. Vraag de folder aan uw hulpverlener of kijk op de website van het Spaarne Gasthuis onder diëtetiek.
- Gebruik minimaal 6 eet en drink momenten per dag.
- Drink en eet zo min mogelijk voedingsmiddelen zonder energie en eiwit. Zorg dat alles wat u eet en drink extra energie of eiwit bevat.
- Drink voldoende vocht; minimaal 1,5 liter.
- Kies voor zachte, vloeibare voedingsmiddelen met energie en eiwit, voorbeelden zijn:
  - Brood zonder korst met royaal smeug beleg zoals smeerkaas of smeerworst.
  - Pap van volle melk met extra boter en suiker.
  - Ontbijtdrank op melk/yoghurtbasis.
  - Zacht/gemalen warme maaltijd zoals stampot en pasta's met extra jus/saus.

- Geruld gehakt, gestoofde vis of roerei. Dit zijn goede zachte vleesvervangers.
- Volle melk en melkproducten.
- Of kies voor kant- en klaar maaltijden of producten die weinig tot geen bereiding nodig hebben. Denk aan diepvriesgroenten, producten in blik of pot en maaltijden uit de diepvries of het koelvak.

## Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijk informatie krijgt. Heeft u vragen over de energie- en eiwitrijke voeding? Stelt u deze dan aan de arts of diëtist die u de voeding heeft voorgesteld.

Afdeling diëtetiek Spaarne Gasthuis (023) 224 0005  
E-mail: [dietetiek@sparnegasthuis.nl](mailto:dietetiek@sparnegasthuis.nl)

### Websites:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.kwf.nl](http://www.kwf.nl)
- [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)
- [www.tovkennemerland.nl](http://www.tovkennemerland.nl)
- [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)
- [www.dcn-dietist.nl](http://www.dcn-dietist.nl)

## Waar zijn we te vinden?

### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@sparnegasthuis.nl](mailto:info@sparnegasthuis.nl)