

Heeft u het coronavirus gehad? Dan kunt u tijdens uw herstel verschillende klachten ervaren. Vermoeidheid, een slap gevoel of snel buitenadem zijn bijvoorbeeld. Ook kunt u last hebben van verminderde eetlust, misselijkheid en/of reuk- en smaakverlies. Voldoende beweging en gezonde voeding met voldoende eiwitten en energie dragen bij aan een zo spoedig mogelijk herstel. In deze folder gaan we in op het belang van eiwitten en geven we tips bij voedingsproblemen na corona.

Het belang van eiwitten

Eiwitten zijn een onmisbare bouwstof voor uw lichaam. Ze zijn nodig voor het herstel van uw longen én belangrijk bij de opbouw en het herstel van uw spieren.

In de volgende voeding zit veel eiwit:

- Vlees, kip, vleesvervangers, vis en ei.
- Zuivelproducten zoals melk, karnemelk, kwark en yoghurt.
- Kaasproducten zoals kaas en smeerkaas.
- Vleeswaren zoals ham, kipfilet, smeerworst en cervelaat
- Peulvruchten zoals bruine bonen en linzen.

Heeft u lactose intolerantie? Dan kunt u kiezen voor sojaproducten zoals tofu en sojadrink.

Praktische tips

- Verdeel uw eetmomenten over de dag, neem lekker de tijd en eet rustig.
- Wissel drie hoofdmaaltijden af met drie tussendoortjes (zoals een plakje ontbijtkoek, krentenbrood of noten).
- Neem bij elk eetmoment een zuivelproduct, zoals volle melk, volle chocolademelk, karnemelk, volle yoghurt, volle kwark of vla.
- Beleg tijdens het ontbijt of de lunch uw brood met hartig beleg. Zoals kipfilet, ham, rosbief en kaas.
- Heeft u liever zoet op uw brood? Kies dan voor bijvoorbeeld kaas met daarop een laagje jam of neem naast de zoete boterham nog een plakje hartig beleg uit het vuistje.
- Dubbel beleg op brood (zoals een plak kaas en een plak ham of twee plakken kaas op één boterham) leveren een extra portie eiwitten. Net zoals een glas zuivel.
- Koffie, thee, water en frisdrank leveren geen eiwitten, kies daarom liever voor volle melk, chocolademelk of karnemelk.

Voedingstips bij coronaklachten

Bij vermoeidheid of benauwdheid:

- Bij vermoeidheid kan eten lastig zijn. Kies dan voor vloeibare voeding zoals vla, yoghurt en pap.
- Verdeel de maaltijden over de dag. Eet vaker (kleinere) porties. Doe dit bijvoorbeeld om de twee uur.
- Voorkom dat u te vermoeid bent tijdens het eten. Rust even uit voor de maaltijd.
- Soms smaakt het eten u niet. Probeer dan tóch iets te eten. Houdt voor ogen dat eten nodig is voor uw herstel.

Bij misselijkheid:

- Probeer ondanks uw misselijkheid uw normale voedingspatroon aan te houden. Als u niet eet, kan dit de misselijkheid verergeren.
- Eet kleine maaltijden, meerdere keren per dag.
- Drink voldoende. Ook een tekort aan vocht kan het misselijke gevoel verergeren.
- Warme voedingsmiddelen met een sterke geur (vlees of koffie) staan u waarschijnlijk eerder tegen dan koude voedingsmiddelen. Vervang daarom bijvoorbeeld een stukje warm vlees door wat plakjes koude vleeswaren.
- Als de warme maaltijd u tegen staat, probeer dan een broodmaaltijd met hartig beleg te nemen.

Bij slijmvorming:

- Eet of drink (fris)zure producten. Hierdoor wordt het slijmerige of plakkerige gevoel in uw mond minder. Denk aan bijvoorbeeld karnemelk, yoghurt of kwark. Ook sojadrink of sojayoghurt kan helpen.
- Geeft het drinken van melk u een plakkerig gevoel in de mond? Spoel uw mond dan na het drinken van melk met water, thee of sap.
- Drink regelmatig kleine slokjes koud water bij het eten of drinken.

Reuk- en smaakverlies:

Wanneer u niet kunt ruiken of proeven wat u eet, kan dit het eten minder plezierig maken. Om de eetbeleving te verbeteren kunt u letten op de textuur, reuk, smaak of pittigheid van het eten.

Bijvoorbeeld:

- Neem rauwkost of appelmoes bij de warme maaltijd. Dit heeft een andere textuur dan de rest van de warme maaltijd.
- Frisdrank met koolzuur kan voor een prettig gevoel in de mond zorgen.
- Voeg sambal of mosterd toe. Dit versterkt de smaak van het eten en zorgt dat u het beter proeft.
- Extra kruiden en specerijen versterken de smaak van de warme maaltijd. Let op: gebruik niet te veel zout!