



## Blijf alert op voldoende voeding en beweging

Door de maatregelen om het Coronavirus in te dammen zijn wij allen meer aan huis gebonden en is steun van familie, bekenden en burens zeer beperkt. Bij zieken en kwetsbare ouderen is het risico op ondervoeding al een fors probleem; met deze beperkende maatregelen neemt het risico toe.

Ouderen en zieken; blijf daarom alert op voldoende voeding en beweging. Een goede voeding is, samen met beweging, belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie.

Hieronder vindt u een overzicht van informatie en adviezen op de website Goed Gevoed Ouder Worden en andere sites die relevant zijn in de huidige situatie m.b.t de corona-maatregelen en uitbraak.

### Hoe kunt u uw conditie behouden?

Voor iedereen, ziek en niet-ziek, geldt: bij onvoldoende eten en/of beweging zal het lichaam spiermassa afbreken. Hierdoor verzwakt het lichaam en kan ondervoeding ontstaan. Dit kunt u bijvoorbeeld merken doordat u minder fut hebt om dingen te doen. Het verliezen van spiermassa heeft grote gevolgen voor de gezondheidstoestand en zelfredzaamheid. Daarbij komt dat dit verlies aan spiermassa moeilijk te herstellen is en vaak resulteert in een blijvende verslechtering van de conditie. Eiwit uit de voeding is een essentiële bouwstof voor spieren en de rest van het lichaam. Zorg daarom voor voldoende (eiwitrijke) voeding en beweging, ook tijdens ziekte als dat kan.

### Goede voeding

Sla geen maaltijden over en eet niet minder dan dat u anders gewend bent.

Eiwitrijke producten zijn: vlees, vis, gevogelte, melk en melkproducten, kaas, eieren, noten en pinda's, soja-producten en peulvruchten.

Lees meer:

- [Wat is een goede voeding?](#)
- [Aanbevelingen voor mensen vanaf 50 jaar](#)

### Blijf in beweging

Bewegen is belangrijk. Voor het behoud van spieren en het soepel houden van gewrichten, maar ook mentaal heeft het een positief effect.

- Op TV zijn programma's die beweegoefeningen voordoen. Zoek het programma, dat bij uw leeftijd en mogelijkheden past, bijv bij MAX
- Op internet en Youtube zijn informatie en filmpjes beschikbaar voor lichte en zwaardere oefeningen die u thuis kunt doen.

Zie bijvoorbeeld: [Fit&Sterk](#) onderaan de pagina over [voldoende beweging](#) of [QuaranTrain](#).

### Voorkom ondervoeding. Let op signalen:

- Neemt de eetlust af? Houd dit in de gaten. Trek aan de bel als u of uw naaste minder gaat eten.
- Houd het gewicht in de gaten. Weeg u regelmatig of kijk naar uw kleding of horloge. Zit uw kleding wijder of uw horloge lossen om de pols? Het is niet wenselijk gewicht te verliezen, want dan gaat ook de weerstand achteruit
- Voelt u zich meer vermoeid of merkt u dat uw conditie achteruit gaat, vallen dingen die u altijd zonder moeite deed ineens zwaar? Mogelijk verliest u spierkracht door te weinig (eiwit in uw) voeding.



Lees meer:

- [Wat is ondervoeding?](#)
- [Gevolgen van ondervoeding](#)
- [Adviezen bij \(dreigende\) ondervoeding](#)

Als er sprake is van (risico op) ondervoeding is het -ook nu- mogelijk om advies op maat te krijgen van een diëtist. De diëtist zal samen met u op zoek gaan naar mogelijkheden om het juiste te blijven eten en in beweging te blijven. Daarbij wordt rekening gehouden met uw omstandigheden, wensen en voorkeuren.

### Waar moet u op letten als u ziek bent (door corona)?

Tijdens een infectieziekte, zoals veroorzaakt door het corona-virus, werkt het lichaam hard om de infectie te bestrijden. Het rustmetabolisme is hierdoor meestal hoger dan normaal en spiermassa wordt sneller afgebroken, dit geldt zeker in geval van koorts. De behoefte aan energie en voedingsstoffen is dan groot, terwijl de eetlust vaak minder is of helemaal ontbreekt. Ondanks een gebrek aan eetlust is het belangrijk om tijdens het ziek-zijn toch zo goed mogelijk te blijven eten en drinken om achteruitgang in spiermassa en conditie te beperken. Gebrek aan eetlust is dus geen signaal dat het lichaam geen voeding nodig heeft!

Bij koorts is een voldoende inname van vocht extra van belang. Drink zo'n 1,5-2 liter per dag. Als grotere hoeveelheden per keer niet lukt, kan dit goed in kleine beetjes, bijvoorbeeld elke 1,5-2 uur een half kopje of glas. Denk daarbij ook aan bouillon, soep, waterijsje, (karne)melk en andere zuivel.

Lees meer:

- [Tips bij weinig eetlust](#) of [minder zin in eten](#)
- [Adviezen bij koorts](#)

### Hygiëne en veiligheid bij rond voeding en het coronavirus

Lees de [tips en adviezen voor goede hygiëne en veilige voedselbereiding](#) van het Voedingscentrum

### Meer weten?

[Op de goedgevoedouderworden.nl website staan verschillende tests](#), uit te voeren als zelftest of door een mantelzorger of zorgprofessional, die antwoord geven op de volgende vragen:

- Hoe eet ik nu?
- Ben ik ondervoed?
- Mag ik bewegen?
- Beweeg ik voldoende?

### Meer informatie:

[Voedingscentrum: goede weerstand](#)

[Nederlandse Vereniging van Diëtisten: Infographic over ondervoeding](#)

[Thuisarts.nl: Ondervoeding met filmpje](#)

Voor inzicht in producten met eiwit en waar eiwit voor nodig is, zie:

[Stuurgroep Ondervoeding: database energie- en eiwitrijke producten](#)

[Voedingscentrum: informatie over eiwit](#)

Vind een diëtist via [NVD](#) en [DCN](#)