



Geef aandacht aan voeding in deze tijd van corona



De coronacrisis vraagt veel van de zorgsector. Er leven veel vragen, zo ook rondom voeding en het coronavirus. Hoe sluit de voedingszorg aan bij de maatregelen die gelden? Hoe kan voeding worden ingezet om vitaal te blijven, of juist om te herstellen? Om zorgorganisaties te ondersteunen, heeft de Alliantie Voeding in de Zorg de factsheet Voedingszorg en corona in zorginstellingen ontwikkeld met handvatten voor goede voedingszorg.

Let op ondervoeding

Goede voeding draagt bij aan goede weerstand en is dus van extra groot belang in deze tijd. Daarom heeft de Nederlandse Vereniging van Diëtisten een brandbrief verstuurd naar verschillende (zorg)organisaties. Hierin wordt dringend gevraagd om het belang van gezonde en voldoende voeding bij (kwetsbare) ouderen, juist nu, extra hoog op de agenda te zetten. In deze tijd van corona is het risico op ondervoeding bij kwetsbare ouderen hoog. Dit heeft grote negatieve gevolgen voor hun algehele gezondheid.

Wees alert op signalen van ondervoeding en schakel zo nodig de diëtiste in.

Als ouderen te weinig (eiwitten) eten en te weinig bewegen, verliezen ze bovendien spiermassa en spierkracht. Dit verlies is moeilijk te herstellen en resulteert in blijvende verslechtering van hun gezondheidstoestand. Om ondervoeding te voorkomen is het belangrijk om voldoende te eten en te bewegen.

- Download de [Factsheet Voedingszorg en corona in zorginstellingen](#)

Voedingstips voor zorgmedewerkers

Ook voor zorgmedewerkers is het belangrijk om goed op hun voeding te letten. Het Voedingscentrum geeft hiervoor de volgende tips:

- Drink voor en na de dienst en in de pauze voldoende. Zorg in elk geval dat je over de hele dag 1,5 tot 2 liter drinkt.
- Drink bij voorkeur water, thee, koffie, melk of karnemelk in plaats van frisdranken of energiedranken.
- Eet voor je gaat werken, tijdens je pauze en na je werk een normale gezonde hoofdmaaltijd.
- Zorg dat je gezond eet en voldoende voedingsstoffen, zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen, binnenkrijgt.
- Gezonde voedingsmiddelen met koolhydraten zijn bijvoorbeeld volkorenbrood, muesli en volkoren pasta.
- Voedingsmiddelen die eiwit en vezels bevatten geven langer een vol gevoel. Neem bijvoorbeeld volkorenboterhammen met kaas, ei, notenpasta of pindakaas.
- Beperk eten met veel zout.
- Hoeveel je nodig hebt op een dag kun je opzoeken in de 'Schijf van Vijf voor jou' -tool van het Voedingscentrum.

Meer gezonde tips vind je via het overzicht van het Voedingscentrum met [voedingstips voor zorgmedewerkers in tijden van corona](#)

Toolkit eten+welzijn

Wil je duurzaam aan de slag met het thema 'eten en welzijn'? Stichting Eten+Welzijn heeft een toolkit ontwikkeld met onder andere een stappenplan voor voedingsbeleid, richtlijnen/factsheets over eten en drinken en tools om met elkaar te leren en in gesprek te gaan over eten en drinken. Ook vind je er het E+W Verbeterbord om te leren en verbeteren. Zo zie je in één oogopslag hoe je het doet als zorgorganisatie en aan welke punten je nog kunt werken. Eten+Welzijn is een onafhankelijk platform, dat zorgorganisaties helpt om beleid op het thema 'eten en welzijn' duurzaam, gezond, mensgericht en smakelijk vorm te geven.

Bronnen: www.alliantievoeding.nl en <https://www.etenwelzijn.nl/>

Meer weten

- Download de [Factsheet Voedingszorg en corona in zorginstellingen](#)
- Download het overzicht van het Voedingscentrum met [voedingstips voor zorgmedewerkers in tijden van corona](#)
- Bekijk de [brandbrief Ondervoeding bij ouderen](#) van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten
- Lees meer [informatie voor zorgprofessionals over ondervoeding](#)
- Bekijk de [Toolkit eten+welzijn](#)
- Lees [meer over voeding](#) op onze website
- Bekijk ons [coronadossier](#)

tags:

[Corona](#) (221), [Goede voeding](#) (23), [Welzijn](#) (153)

thema's:

[Veiligheid](#) (254), [Wonen en welzijn](#) (246)