



Meer plantaardig eten

Steeds meer mensen kiezen ervoor om meer plantaardig te eten. Meer plantaardig eten kan bijdragen aan gezondheid en is ook goed voor het milieu. Als er meer plantaardig gegeten wordt, is aandacht voor goede vervanging van dierlijke eiwitten belangrijk. Voor mensen die geen vlees eten, maar wel andere dierlijke producten zoals zuivel, ei of vis is het niet nodig om meer eiwit te nemen. Bij ziekte draagt een volledig veganistisch eetpatroon niet optimaal bij aan herstel. Overleg in dit geval met de diëtist. Meer informatie over eiwit en vegetarisch eten vindt u op de site van het voedingscentrum www.voedingscentrum.nl

Als u weer thuis bent en u blijft voor een langere periode stabiel in uw gewicht, dan kunt u de voedingsrichtlijnen voor gezonde voeding volgen van het Voedingscentrum.

Mocht u opnieuw dalen in uw gewicht, schakel dan direct en neem contact op met uw diëtist en/of huisarts.

Mocht u op zoek zijn naar eiwitrijke maaltj dinspiratie dan kunt u deze terugvinden bij het Voedingscentrum. Scan hieronder de QR-code of zoek op de website van het Voedingscentrum naar eiwitrijke recepten.

Scan mij: www.voedingscentrum.nl/nl/thema/de-kracht-van-50-plussers-ouderen-eten-.aspx



Meer informatie

- Bereken hoe de eiwitinname is met de app;
 - eiFIT app - Voeding & Beweging.NU of Eiwit Screener
 - of met de Eiwittabel - Voeding & Beweging.NU
- Meer lezen: Hoe kan ik gezond aankomen? | Voedingscentrum

Weten wat voor u goede voeding is?

Benieuwd waaruit goede voeding voor u uit bestaat? Hoeveel en welke producten u kunt eten per dag? Ga daarvoor naar de Schijf van Vijf op de website van het voedingscentrum.

Scan mij: <https://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf>



Ga naar het onderdeel 'Hoeveel en wat kun je eten?' en vul uw gegevens in.

Careyn is een zorgorganisatie die zich inzet voor de gezondheid en het welzijn van haar klanten. We zijn er vooral voor kwetsbare ouderen. Zowel thuis als in onze zorgcentra. We zijn actief in de provincies Utrecht en Zuid-Holland. Als het nodig is staan onze vakbekwame en betrokken medewerkers klaar om de juiste hulp en ondersteuning te bieden. Samen met andere zorgverleners, mantelzorgers en vrijwilligers. Persoonlijk en altijd nabij.

Careyn klantenservice: 088 123 9988
www.careyn.nl



Samen nabij

Uitgave Careyn februari 2026



TIPS VAN UW DIËTIST

Voeding bij revalidatie

"handige en makkelijke tips bij herstel"



Samen nabij

Voeding bij revalidatie

In deze folder geven we handige en makkelijk toe te passen tips die u kunt gebruiken tijdens uw revalidatie en bij het verdere herstel thuis.

Voeding helpt

Tijdens ziekte of herstel verbruikt uw lichaam meer energie en voedingsstoffen. Het is dus belangrijk om goed te blijven eten en de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Vaak meer nog dan voor uw ziekte of opname. En dat is soms niet zo makkelijk. Want juist tijdens ziekte kunt u minder eetlust ervaren. Misselijkheid, vermoeidheid, verandering van smaak of reuk en ook pijnklachten kunnen ervoor zorgen dat u minder eet. U verliest dan gewicht en spiermassa waardoor uw kracht en conditie afnemen. Terwijl u dat juist extra hard nodig heeft.

Meer weten? Bekijk de video

Scan mij: www.youtube.com/watch?v=60EdLvqrec4



Scan de QR-code voor een filmpje over voeding bij herstel. Kunt u code niet kunt scannen met uw telefoon, ga dan naar www.youtube.com/watch?v=60EdLvqrec4

Ondersteuning van de diëtist bij uw herstel

Tijdens uw revalidatie kunt u, na verwijzing door een arts, persoonlijk dieetadvies en begeleiding krijgen van de diëtist. De diëtist bekijkt samen met u uw situatie en stemt uw voeding en eetpatroon hierop af. Wanneer u weer sterk genoeg bent om naar huis te gaan, is het belangrijk om tijdens het herstel thuis ervoor te zorgen dat u op het juiste gewicht blijft. Uw gewicht is een belangrijke graadmeter. Het zegt iets over het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen. Weeg u zelf minimaal wekelijks en doe dit op hetzelfde tijdstip (het liefst in de ochtend met steeds hetzelfde soort kleding aan). Noteer u gewichten. Zo kunt u in de gaten houden of uw gewicht stabiel blijft. De diëtist zal ernaar vragen.



Goede voeding heel belangrijk voor uw herstel

Met de juiste hoeveelheid voedingsstoffen krijgt uw lichaam de energie die het nodig heeft. Dit ondersteunt uw herstel en helpt u om zo goed en zo snel mogelijk weer op krachten te komen. Goede voeding is dus heel belangrijk bij uw herstel en revalidatie. Tijdens uw verblijf in het revalidatiecentrum bieden wij een gezond en gevarieerd basisaanbod aan. Daarnaast mogen uw familie en/of naasten altijd extra's voor u meebrengen, zoals bijvoorbeeld eiwitrijke tussendoortjes. Zij weten tenslotte wat u lekker vindt. Deze producten kunt u bewaren in de cliëntenkoelkast die hiervoor beschikbaar is.

Voldoende bewegen en voldoende eiwitten

Wist u dat herstel en spieropbouw sneller gaan als u de eiwitten ná beweging en vóór het slapen gaan neemt? Op de volgende pagina leest u welke producten veel eiwitten bevatten. Niet alleen het eten van eiwitten maar ook voldoende beweging is belangrijk om uw spieren sterk te maken. Het advies is om iedere dag 30 tot 60 minuten te bewegen. Bijvoorbeeld door een stukje te lopen of te fietsen. Een combinatie van voldoende eiwitten en bewegen maakt u sterk.

Een gezonde maaltijd is belangrijk

Om alle goede voedingsstoffen binnen te krijgen, is het belangrijk dat u gevarieerde en goed samengestelde maaltijden eet. Maar hoe ziet zo'n gezonde maaltijd er dan uit? Dat is een combinatie van een eiwitrijk product zoals vlees(vervanger), vis, ei en kaas. Daarbij een vet product zoals een avocado, olijfolie of noten en een koolhydraatproduct zoals rijst, pasta of aardappelen. Ook is het gezonder om producten met volkorengraan te kiezen zoals zilvervriesrijst, volkorenpasta en volkorenbrood.

Over eiwitten

Eiwitten zijn belangrijk bij herstel omdat ze helpen beschadigd spierweefsel te herstellen en nieuwe cellen op te bouwen.

Eiwitrijke producten

Eiwit is een voedingsstof en een bouwstof. Er zijn zowel dierlijke als plantaardige eiwitten. Hieronder volgt een opsomming met producten die eiwitrijk zijn. vlees(vervangers), vis, schaal- en schelpdieren, kip, tofu, tahoe en tempeh kaas, melk, kwark, yoghurt, vla, sojadrink, erwtdrink, sojakwark en sojayoghurt (amandeldrink, haverdrink en rijstdrink bevatten nauwelijks of geen eiwitten) volkoren granen pap, brood, volkoren granen, peulvruchten noten en pinda's, pindakaas of notenpasta

Scan mij: www.goedgevoedouderworden.nl



Meer weten? Op deze website staat een helder overzicht van energie- en eiwitrijke producten.

Eiwitrijke maaltijd bij herstel

Een eiwitrijke maaltijd bestaat uit 20-30 gram eiwit. Zorg ervoor dat u de maaltijden goed verdeelt over de dag als u een verminderde eetlust heeft. Houd rekening met drie hoofdmaaltijden en twee of drie tussenmaaltijden. U kunt op uw revalidatieafdeling advies vragen over eiwitrijke tussenmaaltijden. Daarbij kunnen uw familie en naasten u helpen door eiwitrijke producten voor u mee te nemen. Tegenwoordig is er een groot assortiment beschikbaar in de supermarkten.

