

PRAKTISCHE VOEDING BIJ LAGE ENERGIE, PIJN OF KAUW-/SLIKPROBLEMEN



VOEDING & JOUW HUID

DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN KUNNEN JE HELPEN JOUW
HUIDKLACHTEN BETER ONDER CONTROLE TE HOUDEN

Ook op moeilijke dagen heeft je
lichaam voeding nodig voor herstel,
energie en wondgenezing.



WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- ✓ Huidaandoeningen kosten energie
- ✓ Pijn en jeuk maken eten en koken moeilijker
- ✓ Slechte nachten verminderen eetlust
- ✓ Ontstekingen en wondjes vragen extra voedingsstoffen



ALS ETEN PIJNLIJK OF MOELIJK IS

- KIES ZACHTE VOEDING:
 - SMOOTHIES
 - ZACHTE VIS
 - ROEREI OF OMELET
 - PUREE OF ZACHTE PASTA
 - PAP OF VLA

MAKKELIJKE EN GEZONDE OPTIES

- ALS KOKEN TEVEEL IS; MAALTIJDSOEP,
VOORGESNEDEN GROENTE
- SALADEBOWL OF VOLKOREN WRAP +
EI/BONEN/KIP/VIS
- VIS UIT BLIK + VOLKOREN CRACKERS

SIGNALEN DAT JE TE WEINIG BINNENKRIJGT

- ✗ Gewichtsverlies
- ✗ Minder spierkracht
- ✗ Sneller moe
- ✗ Slechte wondgenezing
- ✗ Meer infecties

MAAK EEN 'LAAG ENERGIE PLAN'

- VASTE MAKKELIJKE ONTBIJTJES
- SIMPELE AVONDMAALTIJDEN
- GEZONDE SNACKS IN HUIS
- VOORBEELDEN: YOGHURT MET BANAAN,
SOEP MET BROOD, PASTA MET VIS OF TOFU,
SMOOTHIE MET HAVERMOUT

MINDER TREK DOOR PIJN, JEUK OF VERMOEDHEID

- GEEN ENERGIE OM TE KOKEN
- MOEITE MET KAUWEN OF SLIKKEN



Wat werkt meestal goed?

- Houd makkelijke voeding in huis
- Iets eten is beter dan niets
- Voeg extra eiwitten toe
- Plan vooruit voor moeilijke dagen
- Vraag hulp bij afvallen of sliikproblemen

Lees hier
verder over
Huid &
Voeding



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de
Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in
samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: