



VOEDINGSTIPS VOOR ZORGMEDEWERKERS IN TIJDEN VAN CORONA

Het Voedingscentrum geeft de volgende tips:

Drinken

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. Bij lichamelijk zwaar werk of warme temperaturen zal dit eerder richting de 2 liter zijn.

Te veel drinken is ook niet goed. De nieren kunnen 0,7 tot 1 liter vocht per uur verwerken. Het is dus geen goed idee om in de pauze te gaan 'bufferen' door extreem veel te drinken. Om een indruk te geven van hoeveel je kunt drinken: sporters raden we aan om voor het sporten ongeveer 500 ml te drinken.

Als je te lang niets drinkt kunnen er uitdrogingsverschijnselen optreden, zoals dorst, sufheid, flauwvallen.

Tips:

- Neem vooral water, thee, koffie en melk of karnemelk.
- Neem liever geen frisdranken of energiedranken als dorstlesser. Naast dat deze dranken niet gezond zijn, zorgt het hoge suikergehalte ervoor dat je lichaam het vocht minder goed opneemt.

Eten

Eet voor je gaat werken, tijdens je pauze en na je werk een normale gezonde hoofdmaaltijd. Afhankelijk van je dienst is dit een ontbijt, lunch of avondmaaltijd. Drink hierbij voldoende (zie boven).

Het is belangrijk dat je gezond eet en voldoende voedingsstoffen, zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen, binnenkrijgt. Met voldoende koolhydraten kun je langer doorwerken voordat je de 'man met de hamer' tegenkomt. Dit is het teken dat je geen suikers meer paraat hebt. 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. Zout eten zorgt voor dorst. Hoge gehalten aan zout zitten bijvoorbeeld in kant-en-klaarmaaltijden, soepen, sauzen en hartige snacks.

Hoeveel je nodig hebt op een dag kun je opzoeken in de 'Schijf van Vijf voor jou'-tool op de site van het voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

Tot slot nog een paar suggesties...

Gezonde ontbijtsuggesties:

- Kies voor volkorenbrood en besmeer met halvarine of margarine uit een kuipje. Gezonde belegopties zijn bijvoorbeeld zuivelspread met aardbei, 100% notenpasta of pindakaas met plakjes banaan of humus met avocado. Dit kan natuurlijk ook als lunch.
- Magere of halvolle zuivel met volkoren ontbijtgranen, zoals havermout en muesli (havervlokken) met fruit.
- Geen tijd om havermoutpap te maken? Je kunt het ook een nachtje in de koelkast zetten. Bijvoorbeeld Overnight oats met fruit. <https://www.voedingscentrum.nl/recepten/gezond-recept/overnight-oats-met-fruit.aspx?query=overnight%20oats>

Gezonde maaltijdsalades:

- Maak voor je dienst alvast een maaltijdsalade klaar met volkoren granen, zoals volkoren couscous, volkoren pasta of bulgur, met groente en kies iets van vlees, vis, ei, peulvruchten of noten. Ga bijvoorbeeld voor een macaronisalade met tomaat en sardientjes of een quinoasalade met sperziebonen, geitenkaas en ei. Je kunt volop combineren met producten uit de Schijf van Vijf. Maak eventueel een dubbele portie, zodat je voor de volgende dienst ook al wat hebt. Je kunt bereid eten maximaal 2 dagen afgesloten in de koelkast bewaren.
 - <https://www.voedingscentrum.nl/recepten/gezond-recept/macaronisalade-met-tomaten-en-sardientjes.aspx?query=macaronisalade>
 - <https://www.voedingscentrum.nl/recepten/gezond-recept/quinoasalade-met-geitenkaas-en-partjes-ei.aspx?query=quinoa>

Gezonde recepten vind je op de receptensite van het Voedingscentrum:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten>



www.voedingscentrum.nl

eerlijk over eten
Voedingscentrum