



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

VERMOEIDHEID

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Martine Blomme: ☎ 02 476 34 99

Liese Willockx: ☎ 02 801 24 68

Karolien Uyttersprot: ☎ 02 474 92 03



Universitair
Ziekenhuis
Brussel

Dieetafdeling UZBrussel 2019

VERMOEIDHEID

Eten en eerst eten klaarmaken kunnen erg vermoeiend zijn.

Daarom geven we u volgende tips:

- Verdeel uw maaltijden over de ganse dag. Het is minder vermoeiend om vaker maar met kleine hoeveelheden te eten en te drinken.
- Laat toe dat familieleden of vrienden eens boodschappen doen of eten klaarmaken. Mensen vinden het vaak prettig om iets te kunnen doen voor anderen.
- Maak gebruik van georganiseerde dienstverlening zoals warme maaltijden, gezinshulp, levering aan huis van boodschappen, ...
- Of maak het uzelf gemakkelijk door te kiezen voor het grote aanbod van kant-en-klare producten (vers, diepvries of blik).
- Als u last hebt met het eten van vaste voedingsmiddelen (brood, groenten, vlees), kan u ze verwerken in een minder vaste vorm (bv. soep of stampot).
- Brood kan u af en toe vervangen door een bord pap (Brinta, Bambix...).
- Pers vers fruit eventueel uit tot fruitsap.

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen