

Kies voor extra eiwit en energie

Tips en adviezen voor de juiste voedingskeuze

Inhoud

Inleiding	3
Ondervoed of niet? Let op uw gewicht.	3
Energie	4
Eiwit	4
Wat heeft u dagelijks nodig?	4
Hoeveel eiwit heeft u dagelijks nodig?	5
Vettere voedingsmiddelen	6
Praktische tips	6
Tussendoortjes	6
Broodmaaltijd	6
Warme maaltijd	7
Nagerecht	8
Eiwit- en energierijke producten	9
Energierijke voedingsmiddelen	9
Room	10
Suiker, honing en voedingssuikers	10
Dieetvoeding voor medisch gebruik	10
Bewegen is belangrijk!	11
Hoe lang is extra voeding nodig?	11
Verblijft u in het ziekenhuis	11
Voor wie meer wil weten	12
Overige informatie:	12

Deze brochure is bedoeld voor mensen die (tijdelijk) extra energie en/of eiwitten nodig hebben. Dit kan zijn vanwege ziekte, ongewenst gewichtsverlies, een operatie, wonden, een behandeling en de bijwerkingen hiervan, gebrek aan eetlust of een combinatie van oorzaken.

Tijdens ziekte verbruikt het lichaam meer essentiële (=belangrijke) voedingsstoffen en energie in vergelijking tot periodes dat het lichaam niet ziek is. Daar komt bij dat de ziekte het eetpatroon kan verstoren. Gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijnklachten, smaakverlies, vermoeidheid, benauwdheid, emoties en minder maaltijden rondom onderzoeken zijn extra redenen om minder te eten. Na onder andere een operatie, langdurig braken, diarree of bij wondgenezing is de voedingsbehoefte van uw lichaam groter. Daarom is de kans op ongewenst gewichtsverlies, maar ook het gebruik van een onvolwaardige voeding tijdens ziekte groot. Het lichaam heeft een kleine reserve aan essentiële voedingsstoffen, dit is snel opgebruikt.

Gewichtsverlies of een te laag gewicht kan uw conditie verslechteren. Dit is tijdens ziekte en een behandelperiode niet wenselijk. Bij gezonde mensen bestaat gewichtsverlies als gevolg van onvoldoende eten vooral uit verlies van vetmassa. Bij ziekte verandert de stofwisseling en bestaat het verlies uit gelijke delen vet en vetvrije massa, zoals spieren en organen. Voor zieke mensen betekent een kilo gewichtsverlies een verlies van een halve kilo aan spieren. Ook iemand met een relatief hoog lichaamsgewicht kan daardoor in een slechte voedingstoestand verkeren. Mensen met overgewicht hebben namelijk wel meer vetweefsel maar niet veel meer spierweefsel dan slanke mensen.

Ondervoed of niet? Let op uw gewicht.

Niet alleen het gewicht is een maat voor de voedingstoestand. Ook het gewichtsverloop en de samenstelling van het lichaam zijn van belang. Vuistregels die gebruikt worden:

- Ongewenst gewichtsverlies, meer dan 5% in één maand of meer dan 10% in het afgelopen half jaar.
- Lage BMI (Body Mass Index), dit is de verhouding van uw lichaamslengte ten opzichte van uw lichaamsgewicht. De waarde geeft aan of u een gezond gewicht heeft. Uw BMI is te laag als deze ≤ 18.5 (18 – 65 jaar) of ≤ 20 (vanaf 70 jaar) of ≤ 21 (bij COPD). U kunt ook uw BMI berekenen op www.voedingscentrum.nl

Indien u veel vocht vasthoudt dan moet uw gewicht hiervoor aangepast worden.

Bij opname in het ziekenhuis of bij bezoek op de poliklinieken van het ziekenhuis kunt u gescreend worden op (risico op) ondervoeding door de polikliniekassistent, verpleegkundige, arts of diëtist. Bij alle behandelingen is goede voeding van belang. Begin hier dus zo mogelijk al voor de start van een behandeling mee. Indien u een goede voedingstoestand heeft, kunt u een behandeling doorgaans beter aan. De complicaties van een behandeling duren korter en zijn vaak minder heftig.

Energie

Om aan te komen in gewicht of om op gewicht te blijven is het nodig dat u meer energie (calorieën) binnen krijgt. Het gaat hierbij om extra energie geleverd door eiwitten, vetten en koolhydraten, maar ook om een goed samengestelde voeding.

Eiwit

Bij ziekte kan de eiwitbehoefte tijdelijk verhoogd zijn. Het lichaam heeft extra eiwit nodig voor herstel van beschadigd weefsel (bijvoorbeeld bij grote operatiewonden en doorligwonden), compensatie van eiwitverliezen (zoals bij brandwonden en groot bloedverlies) en voor eventuele gewichtstoename (toename van spierweefsel). Eiwit is de bouwsteen voor alle lichaamscellen en dus ook van de spieren en organen, het zenuwstelsel, de botten en het bloed. Vooral in de groei wordt veel weefsel opgebouwd en heeft het lichaam een hoge eiwitbehoefte. Maar ook na de groei zijn eiwitten nodig. Door natuurlijke slijtage blijft vervanging en opbouw van weefsel nodig. Eiwit is dus een belangrijke voedingsstof om de beschadigde weefsels weer op te kunnen bouwen en is daarmee essentieel bij ziekte, wondgenezing en herstel.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Door gebruik te maken van een goed samengestelde, gevarieerde voeding krijgt u alle essentiële voedingsstoffen binnen, dus ook vitamines en mineralen. Op deze manier kunt u uw herstel bij ziekte positief beïnvloeden.

Een goede voeding bestaan minimaal uit:

- ongeveer 4 sneden (volkoren)brood, of een vervanging in de vorm van beschuit, knäckebröd of pap
- (dieet)halvarine, (dieet)margarine of (halfvolle) roomboter om het brood te besmeren
- 4 eiwitrijke broodbeleggingen: (smeer)kaas, vleeswaren* (bij voorkeur de minder vette soorten), (vette) vis, ei of pindakaas
- 3 bekertjes / schaaltjes melk of melkproduct (bij voorkeur halfvol)
- 2 porties fruit of glazen vruchtensap
- 1 handje noten
- 100 gram (mager) vlees*, (vette) vis (bij voorkeur 1x per week), kip of

vegetarische vervanging

- dieetmargarine, vloeibaar bak en braadvet of plantaardige olie voor de bereiding van de warme maaltijd
- 3 - 4 aardappelen afgewisseld door (zilvervlies)rijst, (volkoren)macaroni, (volkoren)spaghetti of mie
- 3 - 4 opscheplepels gekookte groente, evt. een gedeelte in de vorm van rauwkost
- minimaal 1,5 - 2 liter totaal vocht

* rood en bewerkt vlees (bijvoorbeeld rund-, varkens- en lamsvlees)
maximaal 500 gram per week

Hoeveel eiwit heeft u dagelijks nodig?

Bovenstaande voeding bevat ongeveer 80 gram eiwit. Indien de behoefte aan eiwit verhoogd is in verband met herstel, is dit mogelijk niet voldoende. Het is dan nodig de voeding met extra eiwit aan te vullen. Het advies is om 1,2-1,5 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht te gebruiken. Bij een BMI boven de 27 wordt voor de berekening van de dagelijkse hoeveelheid eiwit een lager lichaamsgewicht aangehouden.

Welke voedingsmiddelen leveren vooral eiwit?

- vlees, kip, kalkoen, wild, vis, schaal- en schelpdieren
- vegetarische vleesvervangers
- kaas, vleeswaren, ei
- melk en melkproducten, sojamelkproducten
- peulvruchten, tofu, tahoe, tempeh
- noten, pinda's, pindakaas, notenpasta

Onderstaande producten bevatten gemiddeld 5 gram eiwit:

- 2 sneetjes brood, onbelegd
- 1 portie hartig broodbeleg bijvoorbeeld kaas, vleeswaren, pindakaas of een ei
- 1 beker/schaaltje melk en melkproducten (een schaalje (magere) kwark levert al gauw 10-15 gram eiwit)
- 25 gram onbereid vlees, vis, kip of vegetarische vervanging bij de warme maaltijd
- een klein handje (20 gram) noten of pinda's

Er zijn daarnaast verschillende mogelijkheden om uw dagelijkse voeding wat uit te breiden. U vindt verderop in deze brochure tips en ideeën om de tussendoortjes, broodmaaltijden, dranken of warme maaltijd méér energie en eiwit te geven.

Vettere voedingsmiddelen

In deze brochure staan zowel volvette producten genoemd als magere/halfvolle producten. Als u rekening wilt houden met preventie van hart- en vaatziekten is het raadzaam gebruik te maken van producten die weinig verzadigd vet bevatten. Vaak gaat de voorkeur daarom uit naar (dieet)margarine of olie in plaats van roomboter en naar magere en halfvolle melkproducten, minder vette kaas (20+/30+), magere vleeswaren en mager vlees.

Het kan echter nodig zijn gedurende de periode van herstel (meestal enkele weken tot maximaal twee tot drie maanden) toch te kiezen voor wat vettere producten. Overleg dit eventueel met uw diëtist.

Als u merkt dat vette gerechten of toevoegingen u tegenstaan of als u merkt dat u door deze producten minder gaat eten vanwege de langere verzadigingswaarde, gebruik dan toch de halfvolle of magere varianten. Kies eventueel ook voor een bereidingswijze met minder vet.

Praktische tips

Tussendoortjes

Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden / tussendoortjes, dus neem zes tot acht keer per dag een kleine maaltijd. Door het gebruik van tussendoortjes heeft u meer mogelijkheden om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen dan dat u alleen drie hoofdmaaltijden eet. Let wel op dat dit niet ten koste gaat van het gewone eten. Neem rustig de tijd om te eten en kauw goed.

Voorbeelden van tussendoortjes:

- beschuit, cracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met smeersel en (bij voorkeur eiwitrijk) beleg of maak een tosti
- schaaltpap, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark of ander kant en klaar nagerecht
- schaaltpap yoghurt of melk (eventueel met cornflakes of muesli)
- glas (karme)melk, chocolademelk of warme melk met oploskoffie
- glas drinkontbijt
- milkshake (eventueel zelfgemaakt), kant en klare melkdrank (zoals Yoghi of Fristi) of een schaaltpap ijs
- rolletjes vleeswaren, blokjes kaas, stukjes worst of gehaktballetjes
- handje noten, studenten haver

Broodmaaltijd

- besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine. Neem liever geen halvarine, dit levert ongeveer de helft minder energie

- beleg het brood royaal of beleg het brood dubbel. De voorkeur gaat uit naar eiwitrijk beleg (zie voorbeelden hieronder). Heeft u meer zin in iets zoets, neem dan daarnaast ook nog een plakje kaas of vleeswaar uit het vuistje.
- maak uw boterham zo lekker, dat u er nog wel een lust. Geroosterd brood, een vers broodje of bolletje, beschuit of knäckebröd zijn ook een goede keus
- neem in plaats van gewoon brood eens een sneetje rozijnenbrood, pannenkoek of maak een wentelteefje of een tosti
- een bord pap, kwark of yoghurt met muesli, cornflakes of andere ontbijtgranen en eventueel suiker is ook een goed alternatief voor brood. Voeg aan warme pap een scheutje vloeibare margarine of olie toe

Probeer als eiwitrijk beleg eens:

- kaas, probeer ook eens een buitenlandse kaassoort
- kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti
- smeerkaas, zuivelspread of kaasspread met rookvlees of ham
- vleeswaren
- pindakaas
- gekookt ei, roerei of gebakken ei met spek
- warme ragout
- gebakken vis, haring, gerookte zalm of vis uit blik (sardientjes, tonijn, zalm)
- eier-, kipkerrie-, krab- of zalmsalade

Warme maaltijd

Een gezonde warme maaltijd bestaat uit een portie groenten, iets van aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten en vlees, vis of vegetarische vervanger. Als afwisseling op de warme maaltijd kunt u ook eens een maaltijdsoep of een maaltijdsalade eten. Als u weinig tijd heeft, kook dan bijvoorbeeld voor 2 dagen of kies eten dat gemakkelijk klaar te maken is. Een kant en klare (gekoelde-, of diepvries)maaltijd kan ook uitkomst bieden. In veel gemeenten zijn er ook mogelijkheden voor maaltijdservices aan huis, hierbij worden vriesverse maaltijden thuis bezorgd.

Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, kaas, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas vruchtensap of groentesap en een beker melk of een schaalje melknagerecht kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

De grootste eiwitleverancier bij de warme maaltijd is het vlees, de vis of de vleesvervanging. Zorg daarom dat je iedere dag een portie vlees of een vleesvervanging gebruikt. Een geschikte vervanging voor vlees kan zijn:

- (vette) vis: gebakken, gestoofd, gekookt, gegrild of als ragout. Probeer

minimaal één keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis, zoals zalm, haring, makreel of paling

- koude vleeswaren: bij de warme maaltijd
- eieren: gebakken, gekookt, als roerei of omelet
- kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus
- kant en klare vegetarische vervangers, zoals producten van Vales, Tivall en Quorn
- sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragout (te koop in reformzaken)
- tahoe of tempé
- noten: door de rijst, pasta of in een maaltijdsalade
- zet eens wat vaker peulvruchten op het menu, voorbeelden zijn linzen, kikkererwten en bruine bonen. Dit kan als maaltijdsoep of in combinatie met groente

Nagerecht

Varieer en combineer eens verschillende soorten nagerechten bijvoorbeeld:

- fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, kwark of pap
- verschillende soorten vla, vla met yoghurt of kwark, een pudding, ijs of een ander kant en klaar nagerecht
- maak iets bijzonders van het nagerecht, bijvoorbeeld door te garneren met wafels, lange vingers, puddingsaus, advocaat, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken
- gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje

Eiwit- en energierijke producten

In de supermarkt kunt u ook speciale eiwit- en energierijke producten kopen. Enkele voorbeelden zijn:

- **Bouwsteentje.** Dit is een klein eiwitrijk gebakje. Het is in vier smaken als diepvriesproduct te koop bij de Jumbo. Er is ook een mini-bouwsteentje verkrijgbaar, te koop bij Albert Heijn, Jumbo, Plus en Hoogvliet. Via www.inopastry.com/verkrijgbaarheid kunt de verkrijgbaarheid bij u in de buurt controleren.
- **Easy to eat.** Dit is een eiwitrijke mousse. In twee smaken als diepvriesproduct te koop bij de Jumbo.
- **Vifit Proteïne.** Dit is een eiwitrijke drinkyoghurt. Het is in twee smaken te koop bij diverse supermarkten.
- **Protein eiwitverrijkte zuivel,** zoals shake, drink, quark of yoghurt van Melkunie, variërend van 15 tot 25 gram eiwit per portie. Verkrijgbaar in diverse smaken.
- **Melkunie Breaker High Protein.** Dit is een eiwitverrijkte yoghurt in een knijpverpakking. Verkrijgbaar in diverse smaken.
- **Lindahls kvark.** Dit is een eiwitrijke kwark. Verkrijgbaar in diverse smaken.
- **Milkshake,** bijvoorbeeld van Melkunie of ALDI. Deze milkshakes bevatten eveneens extra eiwit.
- **Arla Skyr.** Dit is een eiwitrijke yoghurt en is verkrijgbaar in diverse smaken. Een vergelijkbaar product is ook bij de Lidl verkrijgbaar.
- **Arla Protino.** Dit is een eiwitrijke zuiveldrank. Verkrijgbaar in twee smaken en online te bestellen via www.ah.nl of www.protinobestellen.nl
- **AH Smoothie Proteïne.** Dit is een vruchtendrank met toegevoegd wei-eiwit. Te koop bij Albert Heijn.
- **Koupe.** Dit is eiwitrijk ijs en verkrijgbaar in diverse smaken. Te koop bij de Jumbo en AH, ook online te bestellen.
- **Carezzo eiwitverrijkte producten** zoals eiwitverrijkt fruitsap, fruitzuivel, soep, brood of cake. Online te bestellen via www.carezzo.nl/shop
- **Eiwitrijke repen of maaltijdrepen.** Deze repen zijn verkrijgbaar als maaltijdvervangers voor mensen die willen afvallen. Deze repen bevatten een aanzienlijke hoeveelheid eiwit. In uw geval kunnen deze repen daarom ook als aanvulling op uw huidige voeding worden gebruikt. Er zijn veel verschillende merken en smaken te koop in de supermarkten, bij drogisterijen of via webwinkels.

Lees het etiket om te zien of iets eiwitrijk is. Let hierbij op dat de hoeveelheid eiwit per portie bij voorkeur meer dan 8 gram is.

Energierijke voedingsmiddelen

Eet u voldoende eiwit, maar verliest u ongewenst gewicht, dan kunt u onderstaande tips toepassen. Overleg dit met uw diëtist.

Room

Ongeklopte (plantaardige) slagroom, koffieroom of soja-cuisine kunt u verwerken in:

- koffie, melk, chocolademelk, karnemelk
- vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake
- gebonden soep, saus, groente, aardappelpuree.

Ongeklopte slagroom geeft minder snel een vol gevoel zodat u er meer van kunt eten dan van geklopte slagroom. Soja-cuisine bevat hoofdzakelijk het goede onverzadigde vet en kan daardoor een betere keus zijn, hoewel het minder energie levert dan slagroom.

Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kunt u in allerlei gerechten doen. Denk aan thee, koffie, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake. Als u niet houdt van de zoete smaak van suiker of honing is er een ander soort suiker dat geschikt is. Het gaat hierbij om speciale voedingssuikers die net zoveel calorieën leveren als gewone suiker. Ze zijn echter minder zoet van smaak, waardoor u er méér van kunt nemen dan van gewone suiker. Als u toch al gewend bent om suiker te gebruiken, kunt u deze voedingssuiker extra toevoegen. U kunt per kopje of beker twee tot drie schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt.

Voedingssuikers, (bijvoorbeeld Fantomalt en Resource Dextrine Maltose) zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist, thuiszorgwinkel of apotheek.

Dieetvoeding voor medisch gebruik

Lukt het u niet een voeding volgens de eerder gegeven adviezen te gebruiken, dan zal uw voeding onvoldoende eiwit en/of energie bevatten. Dieetvoeding voor medisch gebruik kan in dat geval een oplossing bieden. Deze speciale dieetvoedingen leveren energie, eiwit en andere voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op uw voeding of deze zelfs vervangen. Er zijn producten in poedervorm die u kunt verwerken in diverse gerechten en dranken. Daarnaast bestaan er kant en klare drinkvoedingen. De producten zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel, apotheek of via een bedrijf dat hierin gespecialiseerd is (facilitair bedrijf).

Uw diëtist zal u deze producten indien nodig adviseren en bepalen welke voeding voor u het meest geschikt is. De zorgverzekeraar vergoedt dieetpreparaten op bepaalde voorwaarden op aanvraag van uw arts of diëtist.

De website www.geldersevallei.nl/gevoed-met-kennis is ontwikkeld door Ziekenhuis Gelderse Vallei en bevat informatie over onder andere ondervoeding. Hierop zijn ook recepten te vinden met dieetvoedingen.

Bewegen is belangrijk!

Voor het opbouwen van spieren heeft u voldoende eiwitten in de voeding nodig. Daarnaast is het erg belangrijk om voldoende te bewegen, mits dit is toegestaan voor u. U kunt pas spiermassa gaan opbouwen als u die spieren traint. U hoeft daarbij niet aan een zwaar trainingsprogramma te denken. U kunt al een goed resultaat bereiken als u elke dag een paar keer een stukje gaat wandelen en vaker de trap neemt in plaats van de lift. Begin met een paar minuten en probeer dit elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de hele dag en voor een goede afstemming tussen inspanning en rust. Om uw conditie te verbeteren is de combinatie van voeding en beweging de beste manier.

Voor begeleiding op het gebied van beweging kunt u contact opnemen met een fysiotherapeut of een gespecialiseerde sportschool.

Hoe lang is extra voeding nodig?

Na het ziek zijn of een operatie moet u herstellen en heeft u nog extra voedingsstoffen en eiwitten nodig. Een goede controle om te zien of u, ondanks uw ziekte en herstel, voldoende energie uit uw voeding haalt is uw gewicht. Weeg bij voorkeur eenmaal per week op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal. Wanneer uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt is de gebruikte hoeveelheid energie voldoende. Daalt uw gewicht dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt (nog) niet voldoende.

Vaker dan één keer per week wegen heeft meestal geen zin, omdat u dan alleen het verschil in vocht meet, tenzij anders geadviseerd door uw medisch specialist. Als uw gewicht onbedoeld achteruit gaat is het belangrijk om dit te bespreken met uw diëtist, specialist of huisarts. Vraag zo nodig een verwijzing voor de diëtist.

Bedenk dat aankomen in gewicht enige tijd kan duren.

Een gewichtstoename van één kilo in een periode van drie tot vier weken is al een goed resultaat.

Zodra u weer een goed gewicht heeft bereikt, u herstelt bent van ziekte en/of uw activiteitenpatroon weer normaal is, is het meestal niet meer nodig om gebruik te blijven maken van extra energie- en/of eiwitrijke voedingsmiddelen. U kunt dan weer overschakelen naar uw normale eetpatroon. Meer informatie over gezonde voeding vindt u op www.voedingscentrum.nl

Verblijft u in het ziekenhuis

Als u een verhoogd risico op ondervoeding heeft krijgt u naast de menukaart een inlegvel met daarop eiwitrijke tussendoortjes. Geadviseerd wordt om naast uw huidige voeding drie keer per dag een tussendoortje te bestellen.

De verpleegkundige of zorgassistent houdt regelmatig bij op een voedingslijst wat u eet en drinkt. Ook wordt de diëtist op de hoogte gebracht van uw verhoogde risico op ondervoeding. De diëtist beoordeelt via de voedingslijsten of u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt en komt zo nodig bij u langs.

Voor wie meer wil weten

Als u onvoldoende kunt eten, met de adviezen uit de brochure, toch ongewenst afvalt of vragen heeft over uw voeding / dieet, dan kunt u contact opnemen met de diëtist.

De diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei zijn gespecialiseerd en houden voor bepaalde patiëntengroepen specifieke spreekuren. Als u poliklinisch in behandeling bent in Ziekenhuis Gelderse Vallei, dan kunt u alleen bij een specifieke verwijzing van een specialist de diëtisten in het ziekenhuis bezoeken.

Voor alle andere voedings- en dieetadviezen kunt u terecht bij één van de zelfstandig gevestigde diëtisten in de regio. U kunt hier zelf een afspraak maken. Als u een verwijfsbrief heeft ontvangen, neemt u die dan mee bij de eerste afspraak. Indien dit niet het geval is vraag dan een verwijzing aan bij uw huisarts. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling Diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl

Woont u in of bij een woonzorgcentrum, dan kunt u ook informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

Vindt de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, maar vragen u bij voorkeur te bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen twee werkdagen te beantwoorden.

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Overige informatie:

- www.geldersevallei.nl
- www.geldersevallei.nl/gevoed-met-kennis
- www.geldersevallei.nl/patient/voeding-en-bewegen
- www.goedgevoedouderworden.nl
- www.voedingscentrum.nl

