

VERMINDERDE EETLUST

Eetlust is zin hebben om te eten. Eten is noodzakelijk om in leven te blijven. Als eten er lekker uitziet, wekt dat de eetlust op. Eten zien en ruiken is voor de eetlust het belangrijkste; de smaak heeft gek genoeg maar een klein aandeel. Je merkt dat bijvoorbeeld als je verkouden bent en je neus dichtzit. Het eten smaakt heel anders als je niet kunt ruiken.

Let op de signalen

Verminderde eetlust kan ervoor zorgen dat je minder eet dan je nodig hebt. Je valt dan af. Dit kun je zien op de weegschaal, of je merkt het aan je kleding die losser zit of omdat je je riem of horlogebandje een gaatje strakker moet doen. Het is belangrijk om op deze signalen te letten. Ook als je het misschien best fijn vindt om wat lichter te zijn, omdat je altijd wat te zwaar was.

Tips voor meer eetlust

- ✓ Eet met regelmaat en verdeel je maaltijden over de hele dag.
- ✓ Eet op tijdstippen wanneer je je wat beter voelt, ook al is dit 's nachts wanneer je niet kan slapen.
- ✓ Neem steeds kleine hoeveelheden voedsel in.
- ✓ Het is belangrijk dat de producten die je kiest om te eten en drinken voldoende voedingswaarde bevatten (energie, eiwitten en vitamines en mineralen).
- ✓ Kies voor een tweede broodmaaltijd of een lekkere gemengde sla wanneer je bijvoorbeeld geen zin hebt in een warme maaltijd.
- ✓ Kies voor een "gezond" tussendoortje: zeker niet te zoet.
- ✓ Smoothies: soms is het makkelijker om iets te nemen wat vloeibaar is maar toch rijk is aan belangrijke voedingsstoffen.
- ✓ Eet gevarieerd: verandering van spijs doet eten. Varieer in vlees, vis, beleg, toepijs, groenten, fruit, zuivel- en zetmeelproducten (rijst, deegwaren, ...).
- ✓ Wissel af met zoete, zure, eventueel bittere smaken.
- ✓ Bereid zowel koude als warme gerechten.
- ✓ Wissel ook in bereidingstechnieken: bakken, braden, koken, stomen, stoven, frituren, ...
- ✓ Probeer niet te drinken tijdens het eten, je kan hierdoor sneller een vol gevoel krijgen.
- ✓ Drink tussendoor wel voldoende, minimaal anderhalve tot twee liter vocht per dag, dit zijn 10-15 koppen of glazen drank.
- ✓ Varieer in de dranken: drink bij voorkeur plat water, maar ook light dranken, vruchtensap, melk, koffie, thee, infusies, soep, bouillon mogen gebruikt worden om aan voldoende vocht te komen.
- ✓ Drink bij de warme maaltijd geen soep, of drink die geruime tijd van te voren. Soep zorgt voor een verzadigingsgevoel.
- ✓ Ontspanning: probeer voor het eten even te rusten of even naar buiten te gaan om zo uitgerust mogelijk aan de maaltijd te beginnen.
- ✓ Zorg dat het eten er aantrekkelijk uitziet: creëer kleur op je bord en maak er een gezellige tafel van.

Lees ook: [Voedingscentrum – wat kun je doen bij verminderde eetlust](#)

Smaakboosters

Een smaakbooster kan vergeleken worden met een soort marinade, denk aan een pesto. De booster is bedoeld om bereidingen op smaak te brengen of om het gerecht net voor het opdienen een extra frisse aromatische kruidige geur en smaak mee te geven. Kortom, een smaakbooster stimuleert de eetlust!

Hoe maak je een smaakbooster zelf?

De marinade wordt gemaakt op basis van verse of diepgevroren gesnipperde bladkruiden, zoals koriander, basilicum, munt, bladpeterselie of bieslook. Er kunnen ook fijngemalen specerijen en een plantaardige olie aan toegevoegd worden.

Bewaren

Een smaakbooster kun je in grotere hoeveelheden bereiden en in de koelkast of diepvries bewaren, zo heb je die steeds kant en klaar bij de hand. Bewaar de booster in kleine porties in de diepvries. Dit kan door bijvoorbeeld de booster in een ijsblokjesvorm te gieten en afgedekt, voorzien van een etiket met de inhoud en datum van bereiding, in de diepvries te leggen. Diepgevroren is die zeker drie tot vier maanden houdbaar.



Meer informatie en recepten voor smaakboosters: [Parki's kookatelier – Wat zijn smaakboosters](#)



www.vierkeerbeter.nl | duurzamezorg@etenwelzijn.nl

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

