Voedingsadvies bij verminderde eetlust

Minder eetlust

Er zijn verschillende oorzaken waardoor u minder zin in eten kunt hebben. Bijvoorbeeld verandering in wat u proeft en ruikt, medicijngebruik, ziekte, weinig beweging, eenzaamheid en moeheid.

Dit kunt u doen om uw eetlust te verbeteren

- Eet vaker kleine porties verdeelt over de dag en neem rustig de tijd om te eten. Eet het nagerecht niet direct na de maaltijd, maar bijvoorbeeld een uur later.
- Schep niet te veel op in één keer. U kunt beter twee keer een kleine hoeveelheid opscheppen. Grote hoeveelheden kunnen snel tegenstaan.
- Zorg dat de maaltijden er aantrekkelijk uitzien en goed ruiken. Kleed de tafel gezellig aan en zorg voor kleur op uw bord. Een prettige geur kan de eetlust bevorderen. Als u last heeft van een droge mond, zuig dan voor de maaltijd op een snoepje of neem een stukje kauwgum. Zo stimuleert u de speekselvorming.
- Gebruik de hoofdmaaltijd op het deel van de dag waarop u zich het beste voelt.
- Zorg voor voldoende afwisseling. Wissel koude gerechten af met warme en zoete met zure of hartige gerechten. Wissel ook eens de bereidingswijze af: grillen, koken, bakken, stoven.
- Frisse gerechten kunnen de eetlust stimuleren. Denk hierbij aan: fruit, augurk, komkommer, zuurtje, sap of yoghurt.
- Drink een halfuur voor het eten een beetje bouillon, dit kan de eetlust opwekken. Doe dit niet vlak voor het eten, want dan kan het snel een vol gevoel geven.
- Probeer tijdens de maaltijd niet te drinken. Dit kan snel een vol gevoel geven. Drink wel voldoende tussen de maaltijden door.
- Let op uw houding tijdens het eten. Door rechtop te zitten tijdens het eten, kan het eten beter zakken. Hierdoor heeft u minder snel een vol gevoel.
- Rust voor de maaltijd, ongeveer een halfuur, omdat u anders te moe kunt zijn om te eten.
- Zorg voor een prettige, ontspannen omgeving.
- Woont u alleen?
  Kijk of het mogelijk is af en toe samen met familie of een vriend of vriendin te eten. Of kijk of er mogelijkheden uw de buurt zijn waar u samen met anderen kunt eten.
- Probeer elke dag naar buiten te gaan en te bewegen. Dit kan ook de eetlust op gang brengen.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34294560 - Dietetiek - oktober 2025