



Dieetadvies bij een energie en/of eiwitverrijking Diëtetiek

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Dieetadvies bij een energie- en/of eiwitverrijking

Inleiding

Tijdens een periode van ziekte, behandeling en herstel is het belangrijk om extra voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit gaat niet altijd even makkelijk. Soms is de eetlust verminderd waarbij de oorzaak verschillend kan zijn. Het kan te maken hebben met ziekte en/of een operatie, maar ook stress of pijn kan de eetlust doen verminderen. Daarbij verbruikt het lichaam meer energie (= calorieën) en eiwit bij ziekte en herstel, ook in rust. Dit kan leiden tot (ongewenst) gewichtsverlies.

Bij meer dan drie kilogram ongewenst gewichtsverlies in één maand of meer dan zes kilogram ongewenst gewichtsverlies in een half jaar spreekt men van ondervoeding.

Een energie- en eiwit verrijkt dieet kan ervoor zorgen dat uw conditie, gewicht en spierkracht behouden blijft of verbeterd. Tevens zorgt dit voor een sneller herstel, een verminderde kans op doorliggen, een betere wondgenezing, een kortere ligduur en het beter verdragen van een behandeling.

Naast het energie- en eiwit verrijkte dieet is beweging ook een belangrijk onderdeel van de behandeling bij ondervoeding. Indien u veel op bed ligt, gebruikt u minder spieren. Dit leidt tot spieraafbraak. Het opbouwen van spieren kost veel tijd, daarom is het van belang om het verlies aan spiermassa te beperken. Dagelijkse beweging, ofwel elke vorm van inspanning, draagt hieraan bij.

Metten is weten

Wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende energie binnenkrijgt. Tijdens ziekte en behandeling is het belangrijk om niet (verder) af te vallen. Eventueel kan gewichtstoename gewenst zijn. Eenmaal per week op dezelfde weegschaal is voldoende om het gewichtsverloop te monitoren, bij voorkeur rond hetzelfde tijdstip. Houd er wel rekening mee dat aankomen tijd kost. Op de laatste pagina van deze brochure vindt u een tabel waarin u uw gewichtsverloop met bijzonderheden kunt bijhouden.

Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag:

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden.	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	250	250	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2	2	2
bruin of volkoren brood (sneden)	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
Vis, peulvruchten of vlees (portie)*	1	1	1	1	1	1
gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

* varieer hierin per week door bijvoorbeeld: 1 dag 100g vis, 2 dagen 100g rund- of varkensvlees, 2 dagen 100g kip, 1 dag 2-3 opscheplepels peulvruchten, 1 dag noten en 2-3 keer per week een ei.

Bij ziekte is het mogelijk dat u bovenstaande hoeveelheden niet haalt. Het kan dan zinvol zijn om uw voeding aan te passen. Hieronder enkele tips voor als het eten niet lukt.

Praktische adviezen

Algemene tips

- Eet gedurende de dag kleine frequente maaltijden, bijvoorbeeld om de twee uur, dit gaat vaak beter dan alleen 3 hoofdmaaltijden.
- Gebruik de hoofdmaaltijd op het tijdstip van de dag waarop u zich het beste voelt.
- Maak de voeding zo aantrekkelijk mogelijk en varieer in smaak, geur en het uiterlijk.
- Probeer te eten van een groter bord, dan lijkt de maaltijd kleiner.
- Een kopje bouillon één uur voor een hoofdmaaltijd kan de trek voor een hartige maaltijd opwekken. Neem geen soep, dit geeft een verzadigd gevoel.
- Neem het toetje ongeveer een uur na de hoofdmaaltijd.
- Vermijd sterke smaken en geuren: niet te scherp, zoet, zuur, zout voedsel en vermijd sterke bak/kook geuren. Een goede ventilatie kan hierbij helpen.
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden. Of maak gebruik van diepvriesmaaltijden, kant-en-klaar maaltijden of een eventueel een maaltijdbezorgservice.
- Bereid een grotere portie en vries deze vervolgens is, zodat u deze kunt opwarmen op dagen dat koken niet uitkomt.
- Drink voldoende (minimaal 1,5 liter) verspreid over de dag om uitdroging te voorkomen. Neem bij voorkeur dranken die calorieën en eiwitten bevatten zoals melk(producten), chocolademelk, drinkyoghurt, siroop of vruchtensap. Koffie, thee en water leveren geen energie of eiwitten.
- Gebruik zo min mogelijk magere of lightproducten.
- Zorg voor goede mondhygiëne. Ontstekingen in de mond remmen de eetlust.
- Probeer dagelijkse te bewegen of neem deel aan een activiteit, dit kan de eetlust bevorderen.

Tips om de voeding energierijker te maken:

Bij ziekte is niet alleen de behoefte aan energie verhoogd, maar ook de behoefte aan eiwit. Voedingsmiddelen die veel eiwitten bevatten zijn melk(producten) zoals chocolade, karnemelk, kwark, (Griekse) yoghurt, vla, pap, kaas, ei, noten, pinda's, peulvruchten, vlees(waren), kip, vis of een kant- en klaar salade.

Hieronder staat per productgroep hoe uw de voeding energie- en eiwitrijker kunt maken. Daarbij kunt u natuurlijk altijd de voedingswaarde op het etiket van het product bekijken voor de hoeveelheid calorieën en eiwit per portie.

Broodmaaltijden

- Besmeer de boterham met ruim roomboter of margarine.
- Maak gebruik van volvette kaas (48+) en vette vleeswaren (paté, rookworst, leverworst).
- Gebruik royaal/dubbel beleg of combineer 2 soorten beleg, bijvoorbeeld:- kaas met vleeswaren, ei, jam, stroop of groenten. - pindakaas met hagelslag, jam of kaas.
- Neem eens iets anders op brood, bijvoorbeeld een kant-en-klare salade (bijv. eier, kipkerrie, tonijn, vlees, zalm of huzaren), gebakken ei (met spek en/of kaas), roerei, omelet, vis (bijv. tonijn of zalm), knakworst, hamburger, kroket of ragout.
- Naast sneden brood kunt u ook variëren in soorten brood. Hierbij kunt u roggebrood, notenbrood of een krenten of mueslibrood/bol proberen. Tevens zijn er ook broodsoorten die extra calorieën bevatten zoals suikerbrood, afbakbrood of een croissant.
- Een boterham kan worden vervangen door 2 beschuiten, knäckebröd of stokbrood.
- Als afwisseling op brood kunt u nemen een tosti, wentelteefje, pannenkoek of maaltijdsoep.
- Als brood niet lukt dan kunt u dit vervangen door pap gemaakt van volle melk, vla, yoghurt, kwark of drinkontbijt. Voeg een extra klontje boter toe aan bijvoorbeeld pap en gebruik eventueel ontbijtgranen.
- Gebruik bij de broodmaaltijd een vol zuivelproduct zoals volle (chocolade)melk, volle yoghurt, volle kwark, pap gemaakt van volle melk, vla of een drinkontbijt.

Melk, melkproducten en kaas

- Maak vooral gebruik van volle/volvette producten, zoals volle (chocolade)melk, koffieroom, volle (Griekse)yoghurt, roomkwark, vla, pudding, chocolademousse, bavaois, roomijs, volvette of roomkaas (48+).
- Breng de vla, yoghurt of kwark op smaak met fruit, vruchtenmoes, (limonade) siroop, diksap, honing, stroop of een puddingsaus.
- Voeg een klontje boter of een scheutje ongeklopte room, koffieroom, crème fraîche toe aan pap, vla of yoghurt. Klop hierin de slagroom niet, aangezien dit sneller verzadigd.

Vlees en vleesvervangingen

- Bereid vlees in ruim margarine of boter en maak er een smakelijke jus of saus bij. Voeg eventueel nog wat room of crème fraîche toe.
- Als een portie gebakken of gebraden vlees u tegenstaat, kan dit worden fijngesneden en worden verwerkt in gerechten of saus. Tartar of fijngemaakt gehakt zijn gemakkelijk te verwerken in gerechten.
- Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade.
- Ter vervanging van vlees kunt u gebruik maken van ei, kaas, vis, tahoe, tempé, peulvruchten, ongezouten noten of kant-en-klare vegetarische vervangingen.
- Als afwisseling kunt u een stampot of maaltijdsoep maken.
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden. Of maak gebruik van diepvriesmaaltijden, kant-en-klaar maaltijden of een eventueel een maaltijdbezorgservice.
- Bereid een grotere portie en vries deze vervolgens is, zodat u deze kunt opwarmen op dagen dat koken niet uitkomt.

Groente en fruit

- Roer een klontje roomboter of margarine door de groenten, of voeg een scheutje room, een lepel crème fraîche, geraspte kaas, ham, gebakken spekjes of saus toe.
- Voeg aan rauwkost een saus toe op basis van mayonaise, boter, olie of melk.
- Neem wat appelmoes, compote, rabarber of stoofperen bij de warme maaltijd.
- Maak een fruitsalade op smaak met suiker en/of (slag)room of crème fraîche. Voeg er eens een bolletje ijs aan toe.
- In plaats van fruit kunt u ook een glas vruchtensap nemen.

Aardappelen, rijst en pasta

- Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise bij.
- Kies ook eens voor gefrituurde aardappelballetjes, aardappelkroketjes, rösti of frites.
- Voeg aan aardappelpuree of stampot extra roomboter, (dieet)margarine, melk, room of kaas toe.
- Wissel aardappelgerechten af met rijst of pasta. Voeg extra (dieet)margarine, olie, room, (geraspte) kaas of toe.

Dranken

- Neem bij voorkeur dranken die calorieën en eiwitten bevatten zoals volle melk(producten), chocolademelk, drinkyoghurt, siroop of vruchtensap. Koffie, thee en water leveren geen energie of eiwitten.
- Voeg (extra) suiker, honing en/of geklopte room of bijvoorbeeld veel (koffie) melk toe aan koffie en thee.
- Maak eens een vlaflip, een beker volle chocolademelk met slagroom of een milkshake van volle melk met roomijs. Kant- en klare milkshakes zijn ook verkrijgbaar o.a. in de supermarkt.

Tussendoor

- Een snee brood, krentenbol, ontbijtkoek, beschuit, cracker of knäckebröd met (dieet)margarine of roomboter en vol beleg. Denk ook eens aan vis, haring of rolmops als beleg.
- Kant en klare salade zoals eier-, aardappel-, huzaren-, zalm- of rundvleessalade.
- Een schaalkje vla, pap, (vruchten)kwark, (vruchten)yoghurt of roomijs. Gebruik hierin eventueel ontbijtgranen en voeg een klontje boter of een scheutje ongeklopte room, koffieroom of crème fraîche toe.
- Blokjes kaas (48+), worst, bifi worstje of rolletjes vleeswaren of toastjes met kaas, vleeswaren of vis- of vleessalade.
- Noten, pinda's, chips of (zoute) koekjes.
- Worst-, saucijzen-, kaasbroodje, frikandelbrood of tosti.
- Loempia, pizza, kroket, frikandel of hamburger.
- Gevulde koek, cake, gebak, vlaai, chocolade, candy bar, donut of mueslireep.

Drinkvoeding en andere dieetproducten

Als het via de gewone voeding niet lukt om voldoende energie en eiwit binnen te krijgen, dan kan drinkvoeding een goede oplossing zijn. Drinkvoeding is een drank die, naast veel calorieën en eiwit, ook vitamines en mineralen bevat.

Drinkvoeding is het ook te verwerken in gerechten. Deze recepten kunt u vinden op de website van het facilitaire bedrijf waar u de drinkvoeding van ontvangt.

Ook kan er aan de voeding extra energie worden toegevoegd door gebruik te maken van een aanvullende energiebron in poedervorm zoals Fantomalt (Nutricia). Het is ook mogelijk om extra eiwit aan de voeding toe te voegen als aanvullende eiwitbron bijvoorbeeld de eiwitpoeder Protifar (Nutricia).

Er is ook een complete aanvullende dieetvoeding in poedervorm namelijk Nutridrink Powder (Nutricia). Deze poeder levert extra energie, eiwit, vitamines, mineralen en voedingsvezels.

Drinkvoeding en dieetproducten zijn voor medisch gebruik en in overleg met een diëtist te gebruiken. Onder bepaalde voorwaarden worden dieetpreparaten vergoed door uw zorgverzekeraar. Uw diëtist weet hoe de vergoeding kan worden

aangevraagd en wat de voorwaarden zijn.

Zuivelproducenten

Er zijn verschillende zuivelproducenten die energie- en eiwitverrijkte voedingsmiddelen in hun assortiment hebben en verkopen in de supermarkt of online. Deze producten worden niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

Gezonde voeding

Het is mogelijk dat u na verloop van tijd geen energie- en/of eiwit verrijkt dieet meer nodig heeft. Het is dan belangrijk om gezond te blijven eten.

Meer informatie over gezonde voeding kunt u vinden via het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl of telefonisch 070 – 306 88 88.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

Indien u na ontslag verdere vragen heeft, ongewenst afvalt of uw machtiging voor drinkvoeding en/of sondevoeding wilt verlengen dan kunt u hierover contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt (buiten het ziekenhuis) of uw huisarts.

Juli 2019

[illegible]

[illegible]

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00339-NL 09-12-2020