

## Voeding bij COPD

### 1. Inleiding

COPD is een afkorting van de Engelse term 'Chronic Obstructive Pulmonary 'Disease', dit betekent chronisch obstructieve longziekte. Gewichtsverlies komt regelmatig voor bij mensen met COPD. Naast verlies van vetmassa leidt dit ook tot verlies en verzwakking van de spieren. Dit geldt niet alleen voor bijvoorbeeld de been- en armspieren, maar ook voor de ademhalingsspieren. Sterke spieren zijn belangrijk voor het in stand houden van een goede conditie. Ongewenst gewichtsverlies heeft tevens een nadelig effect op het afweersysteem, die al onder druk staat door de herhaalde luchtweginfecties.

Deze brochure geeft richtlijnen om de voeding energie- en/of eiwitrijker te maken.

### 2. Waardoor wordt gewichtsverlies veroorzaakt?

Gewichtsverlies kan optreden terwijl u wel normaal eet. COPD kan extra energie en eiwit van het lichaam vragen. U heeft extra energie nodig in verband met verhoogde ademarbeid en eventuele fysiotherapie/revalidatie, maar ook uw dagelijkse werkzaamheden kosten meer energie. Een verhoogde hoeveelheid eiwit is nodig, omdat iemand met COPD spiermassa (van o.a. ademhalingsspieren) sneller verbrandt dan vetmassa. Daarnaast kan de eetlust afnemen door klachten als benauwdheid, vermoeidheid, maar ook door het innemen van medicatie. Hierdoor kan een verminderde voedselinname (energie-inname) ontstaan, terwijl de energiebehoefte verhoogd is. De balans wordt hierdoor verstoord met gewichtsverlies als gevolg.

Hierbij loopt u het risico om in een slechte voedingstoestand terecht te komen. Een slechte voedingstoestand, ook wel **ondervoeding** genoemd, betekent dat het lichaam te weinig voedingsstoffen beschikbaar heeft, zoals eiwitten en energie.

Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem en heeft meestal als gevolg dat uw herstel minder snel verloopt, u de behandeling minder goed verdraagt en deze kan langer duren. Voor het bereiken van een goede voedingstoestand is energie- en eiwitverrijkte voeding nodig. Hierover leest u meer in deze brochure.

#### 2.1 Ondervoed of niet?

Let op het gewicht Een van de manieren om (dreigende) ondervoeding te herkennen is gewichtsverlies. Ongewenst verlies van meer dan 3 kilo in 1 maand of 6 kilo in 6 maanden kan op ondervoeding duiden. Bij ongewenst afvallen is het belangrijk om verder gewichtsverlies te voorkomen en/of weer enkele kilo's aan te komen.

Wegen is meten

- Weeg op dezelfde weegschaal
- Op het zelfde moment
- 1 x per week

### 3. Welke voedingsstoffen zijn belangrijk om gewichtsverlies tegen te gaan?

#### 3.1 Energie

Voedsel levert energie. De hoeveelheid energie van een voedingsmiddel wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal of kJ). Energie hebben wij nodig bij alles wat wij doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt, zoals ademen, praten en het kloppen van het hart. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft is afhankelijk van onder andere: lengte, leeftijd, geslacht, activiteit, stress en ziekte. Bij COPD is het energieverbruik verhoogd.

#### 3.2 Eiwit

Eiwit is een bouwstof die o.a. onmisbaar is voor de opbouw en herstel van spieren. Indien u fysiotherapie/ revalidatie volgt, is de behoefte aan eiwitten nog hoger. Eiwitrijke producten zijn kaas, melkproducten, vleeswaren, vlees, vis, ei of vleesvervangers. In plantaardige producten zoals aardappelen, peulvruchten en brood is ook eiwit aanwezig, maar in een kleinere hoeveelheid. Bij gewichtsverlies en/of verlies van spierkracht is extra eiwit naast uw normale noodzakelijk.

Hieronder staan voorbeelden van eiwitrijke producten:

Eiwitrijk product	Hoeveelheid eiwit (gram)
1 glas melk, chocolademelk, karnemelk of drinkyoghurt	5
1 schaalte vla, pap of yoghurt	5
1 schaalte kwark	10
1 snee brood belegd met kaas (twee plakken kaas)	8 (13)
1 snee brood belegd met vleeswaren (twee plakken vleeswaren)	6 (9)
1 worstbroodje	9
1 saucijzenbroodje	9
1 (gebakken) ei	7
1 toastje met zalm of tonijn	4
2 eetlepels noten	10
2 blokjes kaas	10
1 plak worst	5
3 kleine gehaktballetjes	12
1 haring	14
1 bakje kibbeling (± 150 g)	32
1 stokje (kip)saté met saus	9

Als het niet lukt om met de “gewone” voedingsmiddelen voldoende eiwit binnen te krijgen, kunt u ook gebruik maken van zogenoemde dieet- preparaten. Voor het gebruik van dieetpreparaten is overleg met een diëtist gewenst

### 3.3 Wat is dagelijks nodig?

Goed eten en drinken betekent dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende hoeveelheden gebruikt. Dit houdt in dat u per dag het volgende minimaal zou moeten eten:

Groente	minstens 3 opscheplepels
Fruit	2 stuks/ 2 glazen
Brood	4-6 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	minstens 3 aardappelen /opscheplepels
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100-125 g
Melk(producten)	3-4 bekers/ schaaltes/ porties (500-650 ml)
Kaas	1,5 plak of 30 gram
Boter, margarine	1 eetlepel bak en braad en elke boterham besmeerd
Drinkvocht	minimaal 1,5 liter (± 10 glazen of 8 bekers)

### 4. Energie- en eiwitverrijkte voeding

Wat kunt u doen om meer energie en eiwit in uw voeding te krijgen? De volgende tips kunnen u op weg helpen.

#### Algemene richtlijnen

- Regelmatig eten is belangrijk, sla nooit een maaltijd over.
- Gebruik kleine maaltijden, meerdere malen per dag. Meestal worden 6- 8 kleinere maaltijden beter verdragen dan 3 grote maaltijden.
- Eet niet te snel, kauw goed.
- Breng voldoende variatie in de voeding aan door zoete, zure, hartige, koude en warme gerechten regelmatig af te wisselen.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan. Het gebruik van deze producten kan de eetlust voor andere producten verminderen.
- Kies voor kant-en-klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd tegenstaat of het bereiden moeilijk gaat.

#### 4.1 Tips voor de broodmaaltijden

- Volkorenbrood bevat iets meer voedingsstoffen dan licht bruinbrood, maar is ook veel vezelrijker en geeft sneller een vol gevoel. Kies dan liever licht bruinbrood. Immers 3 dunne sneetjes licht bruinbrood met beleg leveren meer voedingsstoffen dan 2 belegde volkoren boterhammen.
- Besmeer uw brood royaal met (dieet) margarine of roomboter. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter en 2 x zoveel energie als halvarine.
- Beleg uw brood liever met vleeswaren en kaas, hier zit meer eiwitten in dan in zoet beleg (m.u.v. pindakaas). Gebruik dubbel of zelfs driedubbel beleg per boterham of een extra plakje kaas/vleeswaren uit het vuistje.
- Luxe broodsoorten, zoals krentenbrood, croissants, worsten- of saucijzenbrood, hartige of zoete broodjes bevatten meer energie dan een “gewone” snee brood.
- Neem eens iets anders op brood, bijvoorbeeld een kant en klare Salade (bv. ei- of krab-), roerei, gebakken vis, knakworstjes of een kroket.
- Als vervanging van het brood kan ook gebruik worden gemaakt van pap van volle melk of vla met suiker en room of drinkontbijt op melkbasis.

#### 4.2 Tips voor melk, melkproducten en kaas

Melkproducten bevatten veel eiwitten. U kunt alle zelfbereide en kant-en-klare melkproducten gebruiken.

- Maak vooral gebruik van volle of volvette producten, zoals volle melk, volle chocolade melk, koffieroom, volle yoghurt, roomyoghurt, roomkwark, volle vla, pudding, alle soorten pap, roomijs en volvette kaas, zoals Goudse 48+ kaas of roombrie.
- Maak vla of yoghurt op smaak met fruit, vruchten- moes en/of siroop en voeg er (slag)room aan toe.
- Milkshake: kant-en-klaar of zie de recepten achter in deze brochure.

#### 4.3 Tips voor warme maaltijden

- Soep: levert niet veel voedingsstoffen en het vult de maag. U kunt de soep dus beter weglaten.
- Mocht u wel soep willen gebruiken, gebruik dan bij voorkeur een gebonden soep met een scheut ongeklopte slagroom, tevens kan u een aardappel, beschuit/boterham, vlees en/of vermicelli toevoegen. Neem dit bij voorkeur ong. 1 uur voor de maaltijd, ivm een vol gevoel.
- Vlees: gebruik bij voorkeur de wat vettere vleesof vissoorten, eventueel in gepaneerde vorm of als ragout waaraan extra boter kan worden toegevoegd. Eet u geen vlees dan is een ei, vegetarische vleesvervanger of een kaassoufflé een goede vervanging. Koud vlees/vis staat soms minder tegen dan warm vlees/vis.
- Jus/saus: aan sauzen kunt u koffieroom, slagroom, kookroom of crème fraîche toevoegen of gebruik vette jus zonder toevoeging van water.
- Groente: gebruik de groente het liefst met een sausje. U kunt een klontje margarine/boter, (kruiden)roomkaas, (zure) room of crème fraîche toevoegen.

- Aardappelen: gebruik deze bij voorkeur in de vorm van puree of stampot, waaraan room, extra boter of margarine kan worden toegevoegd, of in gebakken of gefrituurde vorm.
- Nagerecht: (kant-en-klaar of zelfgemaakt) hier kunt u een scheutje/ toefje slagroom aan toevoegen. Maak gebruik van volle melkproducten. Kijk op de verpakking naar de hoeveelheid calorieën (kcal) per 100 gram, het beste is als dit minimaal 100 calorieën (kcal) bevat.

#### 4.4 Tips voor tussendoortjes

U kunt bijvoorbeeld een keuze maken uit:

- Beschuit, cracker, knäckebröd of een paar toastjes met (dieet)margarine of roomboter en beleg.
- Plak ontbijtkoek, krentenbol, eierkoek of sneetje krentenbrood royaal besmeerd met (dieet)margarine of roomboter en suiker.
- Worstebrood / saucijzenbroodje / hamkaasbroodje.
- Biscuitjes, tussendoor biscuits zoals Evergreen of Sultana, een mueslireep, een plakje cake, een stukje vlaai/gebak, appelflap of puddingbroodje.
- Schaaltje pap, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, drinkontbijt of een ander kant-en-klaar nagerecht.
- Volle melk of yoghurt met cornflakes of muesli.
- Glas volle melk, chocolademelk, warme melk met oploskoffie of yoghurtdrink, milkshake (zie ook recepten achter in de brochure), kant en klare melkdrink of een schaalte ijs.
- Rolletje vleeswaar, blokje kaas of plakje worst.
- Warme snacks, zoals ragout, bamischijf, nasibal en kroket.
- Zoutjes en chips, eventueel met een dipsaus.
- Handje noten, studentenhaver of pinda's.
- Kant-en-klare salade, bijvoorbeeld huzarensalade, eiersalade of aardappelsalade.
- Stukje chocolade of ander snoepgoed.

*Wist u dat:*

- Dieetmargarine evenveel kcal levert als roomboter?
- Door het vlees te paneren het vlees extra veel margarine/boter opneemt?
- Ongeklopte slagroom een minder vol gevoel geeft dan opgeklopte slagroom?
- Indien de warme maaltijd tegenstaat, u ook een slaatje, ragout of boterham met gebakken ei kan gebruiken?

- Een schaaltje volle vla 3 keer zoveel kcal levert dan een schaaltje magere yoghurt?
- Fantomalt of Resource Dextrine Maltose® (bij apotheek verkrijgbaar) is een voedingssuiker die geen smaak heeft, waardoor u er meer van kan gebruiken? Ook wanneer u gewend bent geen suiker in de thee/koffie te gebruiken.
- Kwark meer eiwit bevat dan andere zuivelproducten.

## 5. Adviezen bij mogelijke klachten

Door klachten zoals kortademigheid, vermoeidheid, slechte eetlust, snel een vol gevoel, droge mond of slijmvorming kan het voor u moeilijk zijn om goed te eten. Toch is het belangrijk dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende mate tot u neemt. Wellicht dat de volgende adviezen kunnen helpen.

### 5.1 Bij misselijkheid

Er zijn veel oorzaken voor misselijkheid aan te geven, zoals spanningen, medicijnen, therapie of een lege maag. Daarnaast verergert vooral een vochttekort het misselijkheidsgevoel.

- Gebruik kleine maaltijden, meerdere malen per dag. Meestal worden 6-8 kleinere maaltijden beter verdragen dan 3 grote maaltijden (dus iedere 2-3 uur iets eten).
- Eet en drink op tijdstippen, waarop u zich niet misselijk voelt.
- Vermijd sterke geuren als u daar niet tegen kunt.
- Als u 's morgens al misselijk bent, kunt u het beste voor het opstaan iets eten. Neem bijvoorbeeld een beschuit, biscuitje, ontbijtkoek of een cracker met een kopje thee op bed.
- Ga niet meteen na de warme maaltijd liggen. Het is beter om eerst een half uur zittend te rusten.
- Probeer voldoende te drinken, dit houdt in 1,5 tot 2 liter (10 à 15 kopjes) per dag. Bij minder eetlust kan u proberen om juist te kiezen voor dranken met calorieën zoals melk, sap, of (geen light) frisdrank.
- Bij aanhoudende misselijkheid kunt u een (huis)arts raadplegen

### 5.2 Bij vol gevoel of een verminderde eetlust

- Breng zoveel mogelijk variatie aan in uw voeding.
- Eet en drink zoveel mogelijk van producten die u echt lekker vindt.
- Eet regelmatig kleine porties. Neem extra tussendoortjes, zoals een blokje kaas, een koekje of een beschuitje met margarine of roomboter.
- Schep niet teveel eten in één keer op. Het zien van een vol bord kan er al voor zorgen dat u geen trek meer heeft.
- Zorg ervoor dat u uitgerust bent, voordat u aan een maaltijd begint.
- Zorg ervoor dat u wat kant en klaar hapjes in de buurt heeft, voorbeelden hiervan zijn: verpakte koekjes, blokjes kaas.

- Eet het nagerecht een half uur na de maaltijd.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken

### **5.3 Bij kortademigheid of vermoeidheid**

- Zorg ervoor dat u uitgerust bent, voordat u aan een maaltijd begint, bv. eet bij voorkeur voordat u gaat douchen/aankleden.
- Eet vaker kleinere porties.
- Zorg voor een juiste lichaamshouding en juiste ademhalingstechniek.
- Eet langzaam en rustig.
- Eet voedsel dat u makkelijk kunt kauwen, bijvoorbeeld zacht vlees en/of zacht gekookte groenten.
- Gebruik de “grootste” maaltijd op het tijdstip van de dag dat u zich het beste voelt.
- Als het klaarmaken van de maaltijd u veel energie kost, gebruik dan kant-en-klaar producten uit de koeling van de supermarkt, diepvriesmaaltijden of producten uit blik, pak of glas. De voedingswaarde is praktisch gelijk aan die van verse producten, met uitzondering van fruit.
- Vraag of iemand voor u de boodschappen doet en kookt.
- Kook voor meerdere dagen. De overige porties kunnen ingevroren worden.
- Neem uw medicatie op de juiste tijd en op de juiste wijze in.
- Indien u zuurstof toegediend krijgt, kunt u hiermee doorgaan tijdens de maaltijd.

### **5.4 Bij een droge mond**

- Probeer bij iedere hap voedsel iets te drinken.
- Kauw het voedsel goed. Door goed te kauwen wordt er extra speeksel in de mond aangemaakt.
- Gebruik veel saus of jus bij de warme maaltijd.
- Beleg uw boterham met smeerbaar beleg.
- Zuig op een zuurtje of pepermunt.
- Spoel uw mond met thee met citroen.
- Tandenvoetsen of spoelen met mondwater kan ook verfrissen.

### **5.5 Bij hinderlijke slijmvorming**

Sommige mensen geven aan meer slijmvorming te krijgen door het gebruik van melkproducten. Het slijmachtige gevoel dat in de mond kan ontstaan door deze melkproducten hangt niet samen met slijm uit de longen. Melkproducten zorgen dus niet voor meer slijm uit de longen. De volgende adviezen kunnen de klachten in de mond verminderen:

- Spoel de mond met (mineraal)water, water met citroensap of koolzuurhoudend mineraalwater.
- Pas een goede mondhygiëne toe.
- Gebruik ijsblokjes of ijswater.
- Gebruik friszure producten, zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel en tomaat.
- Gebruik friszure dranken, zoals karnemelk en (drink)yoghurt.
- Neem na het drinken van melk een slokje water, vruchtensap of limonade om het plakkerige gevoel weg te nemen.
- Neem vaker zoute producten als bouillon en zoute drop. Zout vermindert de slijmvorming.

## 5.6 Bij smaak- en reukveranderingen

Het is mogelijk dat bepaalde producten u (tijdelijk) tegenstaan. Ook kan het zijn dat u bepaalde producten (tijdelijk) niet meer verdraagt. Heeft u een bepaalde smaakverwachting van een product, probeer dan een voor u onbekend product te nemen waar u geen verwachting van heeft. U kunt dan gebruik maken van vervangingen. Kies bijvoorbeeld in plaats van:

- **Vlees:** vleeswaren, vis, kip/kalkoen, ei en eigerechten, kaas, kwark, peulvruchten, sojagerechten (tahoe of tempeh), vegetarisch producten (Quorn®, Tivall®, Valess®) en noten.
- **Melk:** vla, pap, ijs of zure melkproducten als (drink)yoghurt, karnemelk en kwark.
- **Brood:** beschuit, crackers, pap, vla (eventueel met muesli, cruesli, cornflakes), eierkoek, ontbijtkoek en drinkontbijt.
- **Warme maaltijd:** aardappelpuree met ragout, maaltijdsoep, broodmaaltijd, hazaren/aardappelsalade, aardappelkroketjes, patat of gebakken aardappelen met appelmoes.
- **Koffie:** thee, (vruchten)sap, limonade, bouillon.

## 6. Dieetpreparaten

Wanneer gewoon eten tegenstaat en het niet lukt om voldoende energie en/of eiwit binnen te krijgen, is het mogelijk gebruik te maken van dieetpreparaten.

De diëtist kan u hierover meer informatie verstrekken en aangeven welk product voor u het meest geschikt is en hoeveel u daarvan het beste kunt gebruiken. In een aantal gevallen is het mogelijk deze dieetpreparaten vergoed te krijgen. Uw diëtist kan voor u een aanvraag voor vergoeding indienen bij uw zorgverzekeraar.

## 7. Osteoporose (botontkalking)

Mensen met COPD lopen extra risico om osteoporose te krijgen. Dit komt o.a. doordat er regelmatig kuren worden gebruikt, als onderdeel van de behandeling. Ook in verschillende inhalaties zitten ontstekingsremmers (corticosteroiden). Deze stoffen hebben als bijwerking dat zij het lichaam aanzetten tot een verhoogde botafbraak. Overige risicofactoren zijn: roken, vitamine D tekort, laag gewicht, weinig lichaamsbeweging.

### 7.1 Vitamine D

Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam te kunnen opnemen en daarom belangrijk



voor stevige botten. De belangrijkste vorm is vitamine D3 (cholecalciferol). Het lichaam kan vitamine D onder invloed van zonlicht in de huid zelf aanmaken, maar dit is niet altijd voldoende.

Vitamine D zit ook in onze voeding: vooral in vette vis en eieren, en met wat lagere gehalten in vlees. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten

Vitamine D per portie	Microgram
(gegaard in magnetron, 120 gram)	10.4
1 stukje makreel voor 1 snee brood (gerookt, 40 gram)	3.2
1 stukje paling voor 1 toast (gerookt, 10 gram)	2.3
1 stukje bereid rundertartaar (70 gram)	0.6
margarine/halvarine (voor 1 snee brood, 5 gram)	0.4
1 stukje bereid varkensfiletlap (70 gram)	0.3
ongezouten boter (voor 1 snee brood, 5 gram)	0.06

Een tekort aan vitamine D kan botontkalking of spierzwakte veroorzaken. Bij te veel vitamine D kunnen kalkafzettingen in het lichaam ontstaan. Suppletie van vitamine D is noodzakelijk, dagelijks 10-20 microgram ( $\mu\text{g}$ ) vitamine D extra wordt geadviseerd. Overleg met uw diëtist of arts hoeveel extra vitamine D u nodig heeft. Vitamine D is te koop als druppels of in (kauw)tabletform. Dit is meestal aanwezig als cholecalciferol of vitamine D3, maar er zijn ook supplementen met ergocalciferol, vitamine D2.

## 7.2 Calciumrijke voeding

Zuivel voorziet het lichaam van voldoende bouwstenen (calcium) om de botten stevig te houden. Calcium zit in melk, melkproducten, kaas, groente, noten en peulvruchten (zie: hoofdstuk 3.3 voor de hoeveelheden).

## 7.3 Stoppen met roken (meerroken)

Uw specialist of huisarts kan u telefonisch of per mail aanmelden. U kunt dit ook zelf doen. Voor meer informatie over passende begeleiding kunt u de site bezoeken: [www.zorroo.nl](http://www.zorroo.nl) (<https://www.zorroo.nl/>).

E-mail: [stoproken@amphia.nl](mailto:stoproken@amphia.nl) (<mailto:stoproken@amphia.nl>)

Aanmelden kan via: E-mail: [stoppenmetroken@zoroo.nl](mailto:stoppenmetroken@zoroo.nl) (<mailto:stoppenmetroken@zoroo.nl>)

Telefoonnummer: (0162) 450 473

## 7.4 Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is op elke leeftijd goed voor de botten. Het gaat om beweging waarbij de botten het gewicht van het lichaam moeten dragen: wandelen, traplopen, dansen, joggen, tennissen. Bij zwemmen en fietsen worden de botten minder belast, maar het is wel goed voor de spieren. Eventueel kan u samen met de fysiotherapeut kan naar een passende begeleiding.

## 8. Recepten voor energierijke dranken en toetjes

(de vermelde voedingswaarde is berekend per portie)

## Basisrecept voor milkshakes (1 portie)

### Benodigdheden

- 100 ml melkproduct
- 50 gram ijs (1 flinke bol)
- smaakmaker(s): zie onder

### Bereidingswijze

Snijd het ijs in grote stukken. Voeg het melkproduct en andere toevoegingen (vruchten klein of geprakt) toe en mix het geheel met behulp van een mixer of mengbeker. Bij de bereiding van milkshakes kan ook ongeklopte slagroom worden toegevoegd.

### Suggesties voor variaties:

Melkproduct:	IJs:	Smaakmakers
Volle melk	roomijs	vers fruit
Karnemelk (wel lager in kcal)	vanille-ijs	vruchten uit blik
Volle yoghurt	aardbeienijs	limonadesiroop
Volle kwark	chocolade-ijs	vla (diverse smaken)
Hangop	mokka-ijs	sterke koffie
Melkproducten met vruchtensmaak	karmelijs	koffiepoeder (Nescafé)
	yoghurtijs	cacao, likeur honing, jam
	slagroomijs	ongeklopte slagroom vanillesuiker

Maak eventueel een grotere hoeveelheid tegelijk en bewaar deze afgesloten in de koelkast, maximaal 24 uur.

*Voedingswaarde: 184 kcal, 6 gram eiwit, 19 gram vet en 23 gram koolhydraten.*

## Bananenmilkshake met chocolade (1 portie)

### Benodigdheden:

- 1 rijpe banaan
- 100 ml volle melk
- 2 bolletjes vanilleroomijs of slagroomijs

- 1 eetlepel witte basterdsuiker
- 2 eetlepels chocoladesaus
- 1 eetlepel citroensap

*Bereiding:*

Banaan pellen en in stukjes snijden of fijnprakken. Citroensap erdoor roeren. In een blender alle ingrediënten (met uitzondering van chocoladesaus) mengen of met een mixer kloppen. Mengsel in een hoog glas schenken. Chocoladesaus toevoegen en in 1 keer omroeren en direct opdrinken.

*Voedingswaarde: 562 kcal, 10 gram eiwit, 19 gram vet, 88 gram koolhydraten.*

**Aardbeien- yoghurt shake (1 portie)**

*Benodigdheden:*

- 100 gram aardbeien, vers of op siroop
- 100 ml volle yoghurt
- 1 bolletje roomijs
- 50 ml ongeklopte slagroom
- 1 zakje vanillesuiker

*Bereiding:*

Aardbeien in kleine stukje snijden. In een kom met mixer aardbeien, yoghurt, roomijs, slagroom en vanillesuiker en door elkaar mixen met een staafmixer. Mengsel in glas schenken en direct opdienen.

*Voedingswaarde: 430 kcal, 7 gram eiwit, 30 gram vet, 33 gram koolhydraten.*

**Hazelnoot- chocolademelk (1 portie)**

*Benodigdheden:*

- 100 ml volle melk
- 1 theelepel cacao-poeder
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel hazelnootpasta
- 50 ml ongeklopte slagroom

*Bereiding:*

Melk aan de kook brengen. Intussen een papje maken van de cacao-poeder, suiker en het scheutje melk. Al roerende eerst het cacao-mengsel en dan de hazelnootpasta aan de kokende melk toevoegen en even laten koken. Eventueel de slagroom stijfkloppen met wat suiker, dan op de melk scheppen of de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

*Voedingswaarde: 350 kcal, 5 gram eiwit, 29 gram vet, 22 gram koolhydraten.*

### **Appel- banaandessert (1 portie)**

*Benodigdheden:*

- 50 ml volle yoghurt
- 50 ml appelmoes
- ½ banaan
- 25 ml ongeklopte slagroom
- chocoladevlokken of hagelslag

*Bereidingwijze:*

Roer de appelmoes en de ongeklopte slagroom door elkaar. Snijd de banaan in plakjes. Verdeel de banaan (op 4 plakjes na) over de schaaltes. Schenk de yoghurt erover en verdeel het appelmoesmengsel over de schaaltes. Garneren met de achtergehouden banaan en chocoladevlokken of hagelslag.

*Voedingswaarde: 263 kcal, 4 gram eiwit, 14 gram vet, 32 koolhydraten.*

### **Vlaflip (1 portie)**

*Benodigdheden:*

- 100 ml vanillevla
- 50 ml volle yoghurt
- 1 eetlepel aardbeienjam
- 1 eetlepel aardbeiensaus
- 1 eetlepels chocoladehagelslag

*Bereidingswijze:*

Aardbeienjam op de bodem van het glas doen. Schenk hierop de vanillevla, de yoghurt en vervolgens de aardbeiensaus en de chocoladehagelslag daar bovenop.

*Voedingswaarde: 195 kcal, 5 gram eiwit, 4 gram vet, 34 gram koolhydraten*

### **.Griekse yoghurt met honing en walnoten (1 portie)**

*Benodigdheden:*

- 150 ml Griekse yoghurt
- 2 eetlepels honing
- 15 gram walnoten grof gehakt

*Bereidingswijze:*

Hak de walnoten grof. Roer de Griekse yoghurt samen met de honing en de walnoten door elkaar.

*Voedingswaarde: 397 kcal, 11 gram eiwit, 25 gram vet, 30 gram koolhydraten.*

**Bereikbaarheid afdeling Diëtetiek:**

Telefoon: (076) 595 30 75

Algemeen telefoonnummer Amphia: (076) 595 50 00

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek \(https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek)