

## Dieetadviezen bij een energie- en eiwitverrijkte voeding

### Inleiding

Bij ziekte, behandeling of een operatie heeft ons lichaam meer energie en eiwit nodig. Ook de inname van eten en drinken kan verminderd zijn. Dit kan ondervoeding veroorzaken. Ongeveer een op de drie patiënten in een ziekenhuis heeft een verhoogde kans op ondervoeding.

U krijgt deze brochure omdat uw behoefte aan energie en eiwit is toegenomen. Dit kan door ziekte, een behandeling of een operatie komen. Het kan zijn dat u in deze periode minder eetlust hebt. Ook kan het zijn dat u de laatste tijd onbedoeld bent afgevallen. Bij ondervoeding krijgt het lichaam minder energie en eiwit binnen dan het nodig heeft om gezond te functioneren.

Na herstel en/of het bereiken van een gezond gewicht kunt u weer overgaan op uw gebruikelijke voeding.

### Wat is ondervoeding?

Eten kan bij ziekte een groot probleem zijn. Vanwege verminderde eetlust, misselijkheid en/of vermoeidheid eet u vaak minder, terwijl uw lichaam bij ziekte juist meer voedingsstoffen nodig heeft. U loopt dan het risico om in een slechte voedingstoestand terecht te komen. U voelt zich dan minder goed. Ook uw spierkracht kan afnemen. Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem. Ondervoeding heeft meestal als gevolg dat uw herstel minder snel gaat, door een groter risico op het krijgen van complicaties. De opnameduur kan hierdoor langer worden.

Kortom, ondervoeding kan een voorspoedig herstel in de weg staan. Voor het bereiken van een goede voedingstoestand is een energie- en eiwitverrijkte voeding nodig.

### Energie

Onze voeding levert energie, ook wel kilocalorieën (kcal) genoemd. Energie is de brandstof voor ons lichaam. Energie is nodig bij alles wat u doet, bijvoorbeeld lichamelijke activiteiten zoals lopen en fietsen. Maar ook bij alles wat er in u lichaam gebeurt, zoals ademhalen, 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.

### Eiwitten

Naast energie zijn eiwitten belangrijk bij ziekte en herstel. Eiwit is een bouwstof die nodig is voor de opbouw en het behouden van spieren en weefsels, maar ook voor het genezen van wonden. Dierlijke bronnen van eiwit zijn vlees, vis, gevogelte, kip, ei, kaas en zuivel. Voorbeelden van plantaardige eiwitrijke producten zijn peulvruchten, noten en vleesvervangers (bijvoorbeeld: seitan, tempeh, tofu).

### 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:

Voedingsmiddelen	Portie
Brood	3 tot 4 sneden 2 sneetjes knäckebröd of 2 beschuiten staan gelijk aan 1 sneetje brood.
Kaas	2 plakken of 40 gram
Vleeswaren of vegetarische vervanging voor vleeswaar	2 plakken of 30 gram
Melk, melkproducten of melkvervanging op sojabasis met toegevoegd calcium	3 bekertjes/schaaltjes of 500 ml
Fruit	2 porties
Groenten	3 opscheplepels
Vlees, vis, gevogelte, ei, vegetarische vervangingen	100 gram
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, quinoa, couscous, bulgar	3 stuks/3 opscheplepels
Margarine, halvarine, boter, olie	30 gram of 30 ml
Vocht	Minimaal 1,5 liter (voor mensen ouder dan 70 jaar minimaal 1,7 liter)

## Tips voor energierijke voeding

### Algemeen

- Neem naast de gewone maaltijden nog minimaal drie keer per dag iets tussendoor.
- Kies voor energierijke dranken (met veel kilocalorieën) zoals vruchtensap of zuivel.
- 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. Ook kunt u ervoor kiezen om maaltijden thuis te laten bezorgen.

### Tips voor tussendoortjes

- Beschuit, cracker, knäckebröd of een paar toastjes met (dieet)margarine of roomboter en beleg (bij voorkeur ruim beleggen met vleeswaren of kaas).
- Plak ontbijtkoek, krentenbol, eierkoek of sneetje krentenbrood royaal besmeerd met (dieet)margarine of roomboter en suiker.
- Worstebrood, saucijzenbroodje, hamkaasbroodje.
- Biscuitjes, tussendoor biscuits zoals Evergreen, Liga of Sultana, mueslireep, plakje cake, stukje vlaai/gebak, appelflap of puddingbroodje.
- Schaaltje pap, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, drinkontbijt, pudding.
- Volle melk of yoghurt met cornflakes, granola, cruesli of muesli.
- Glas volle melk, chocolademelk, warme melk met oploskoffie, yoghurtdrank, milkshake, schaaltje ijs.
- Rolletje vleeswaar, blokje kaas of plakje worst.
- Warme snack zoals ragoût, bamischijf, nasibal, kaashapje, kroket of bitterbal.
- Zoutjes en chips, eventueel met dipsaus.
- Handje noten, studentenhaver of pinda's.
- Kant-en-klare salade, bijvoorbeeld huzarensalade, eiersalade of aardappelsalade.
- Stukje chocolade, candybar (bijvoorbeeld Mars of Snickers) of ander snoepgoed.
- Vis, bijvoorbeeld lekkerbekje, kibbeling, gerookte zalm, haring, gerookte paling.

### Tips als brood eten moeilijk gaat:

- Volkorenbrood bevat meer voedingsstoffen dan licht bruinbrood en witbrood, maar volkorenbrood is ook vezelrijker en geeft sneller een vol gevoel. Kies zo nodig voor licht bruinbrood of witbrood als dit het eten van brood gemakkelijker maakt. Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine of roomboter. (Dieet)margarine bevat evenveel energie als roomboter en 2 x zoveel energie als halvarine. Beleg uw brood bij voorkeur met dubbel hartig beleg.
- **Maak ook eens een tosti met ham en kaas.**
- **Kies voor luxe broodsoorten zoals krentenbrood, croissants, worsten- of saucijzenbrood.**

- Ontbijtproducten zoals cornflakes, muesli, cruesli, granola en rice-crispies met volle melk, volle yoghurt of Griekse yoghurt zijn een goed alternatief voor brood. Ook drinkontbijt is een alternatief maar levert weinig energie.
- Een bord pap kan een variatie zijn voor brood. U kunt het zelf maken van volle melk, suiker en een bindmiddel zoals havermout, rijst, rijstebloem, Brinta®, Bambix® of griesmeel.

In de supermarkt zijn verschillende soorten pap kant-en-klaar te koop. U kunt eventueel een klontje (dieet)margarine, roomboter, een scheutje vloeibare margarine of ongeklopte room aan de pap toevoegen.

### **Melk, melkproducten en kaas**

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

- Gebruik volvette kaas en volle melkproducten zoals volle melk, volle chocolade melk, koffieroom, volle yoghurt, roomkwark, volle vla, pudding, roomijs en volvette kaas, zoals Goudse 48+ kaas of roombrie. Maak vla of yoghurt op smaak met fruit, vruchtenmoes en/of siroop en voeg er room aan toe.
- Maak een milkshake (zie recept achterin de folder) of neem volle chocomelk met slagroom.

### **Warme maaltijd**

- Soep: levert niet veel voedingsstoffen en vult de maag. U kunt de soep dus beter achterwege laten. Mocht u toch soep willen gebruiken, kies dan bij voorkeur een gebonden soep met een met een scheut ongeklopte room. Een rijk gevulde maaltijd soep zoals erwtensoep, bruine bonensoep of linzensoep zijn goede maaltijdvervangers.
- Vlees, vis, kip, ei en vegetarische maaltijdvervangers: leveren veel eiwit en zijn daarom een belangrijk onderdeel van de warme maaltijd. Als vlees tegen staat kunt u ook eens ragoût, gebakken kaasplak, rolletjes koud vleeswaar, tahoe, tempé, kant-en-klare vegetarische vleesvervangers, sojabonen, peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, capucijners, linzen) of een omelet proberen.
- Jus en sauzen: kunnen veel energie leveren. Aan sauzen kunt u koffieroom, slagroom, kookroom en crème fraîche toevoegen. Of gebruik jus afgeblust met weinig of geen water. Ook mayonaise levert veel energie.
- Groente: gebruik de groente liefst in gekookte of geroerbakte vorm. Voeg aan gekookte groente een sausje toe waaraan een klontje (dieet)margarine, roomboter, (kruiden)roomkaas, (zure) room of crème fraîche is toegevoegd.
- Aardappelen: gebruik aardappelen bij voorkeur in de vorm van puree of stampot waaraan room, extra (dieet)margarine of roomboter toegevoegd kan worden, of in gebakken of gefrituurde vorm. Als alternatief voor aardappelen kunt u ook denken aan rijst, pasta, bonen, bulgar, tarly, couscous, taco's, wraps of quinoa.
- Nagerecht: kies bij voorkeur een vol melkproduct als nagerecht omdat deze veel eiwit levert. Voeg een scheutje ongeklopte room toe.

### **Groente en fruit**

- Wilt u rauwkost gebruiken, voeg dan aan de rauwkost een saus toe (op basis van mayonaise of olie).
- Voeg een bolletje (room)ijs toe aan een vruchtensalade.

### **Eiwitrijke producten in de supermarkt**

Er zijn ook eiwitrijke producten zijn te verkrijgen in de supermarkt. Deze kunt u bijvoorbeeld herkennen aan het woord 'protein' op de verpakking. Dit is een Engels woord voor eiwit.

Vraag uw diëtist om meer informatie.

### **Tips bij mogelijke klachten**

Het kan zijn dat u, ondanks deze richtlijnen, onvoldoende kunt eten omdat u last heeft van bepaalde klachten. Hieronder vindt u tips over wat u kunt doen bij klachten als misselijkheid, een vol gevoel, verminderde eetlust, vermoeidheid, hinderlijke slijmvorming of smaak- en reukverandering.

### **Misselijkheid**

- Eet kleine maaltijden, verspreid over de dag. Meestal worden 6-8 kleinere maaltijden beter verdragen dan 3 grote maaltijden.
- 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 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.
- Als u geen vochtbeperking heeft, probeer voldoende te drinken, dat wil zeggen 1,5 tot 2 liter per dag

### **Vol gevoel of een verminderde eetlust**

- Breng zoveel mogelijk variatie aan in uw voeding. Dit voorkomt dat de voeding u gaat tegenstaan.
- Eet en drink zoveel mogelijk producten die u echt lekker vindt.
- Eet regelmatig kleine porties. Meestal worden 6-8 kleinere maaltijden beter verdragen dan 3 grote maaltijden.
- 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 altijd een aantal kant-en-klaar hapjes in de buurt heeft.

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

### **Kortademigheid of vermoeidheid**

- Zorg ervoor dat u uitgerust bent voordat u aan een maaltijd begint.
- 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 en aardappelpuree in plaats van gekookte/gebakken aardappelen.
- 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.

### **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.

### **Hinderlijke slijmvorming**

Sommige mensen geven aan meer slijmvorming te krijgen door het gebruik van melkproducten. Het slijmachtige gevoel dat in de mond en het keelgebied 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 frizsure producten, zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat en zoals karnemelk en (drink)yoghurt
- Neem na het drinken van melk een slokje water, vruchtensap of limonade om het plakkerige gevoel weg te nemen

### 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, koud vlees, vis, kip/kalkoen, ei en eiergerechten, kaas, kwark, peulvruchten, sojagerechten (tahoe of tempeh), vegetarische producten (Qourn®, Tivall®, Valess®) of noten.
- **Melk:** vla, pap, ijs of zure melkproducten als (drink)yoghurt, karnemelk of kwark.
- **Brood:** beschuit, crackers, pap, vla (eventueel met muesli, cruesli, cornflakes), ontbijtproduct of drinkontbijt.
- **Warme maaltijd:** aardappelpuree met ragout, maaltijdsoep, broodmaaltijd, salade, aardappelkroketjes, frieten of gebakken aardappelen met appelmoes. Of kies voor koude maaltijden zoals pastasalade, wraps of een quiche.
- **Koffie:** thee, (vruchten)sap, limonade, bouillon (let op zout) of chocolademelk.

### Dieetpreparaten

Wanneer gewoon eten tegenstaat en het niet lukt om voldoende energie binnen te krijgen met reguliere voeding, is het mogelijk gebruik te maken van dieetpreparaten. Dieetpreparaten zijn speciaal bewerkte of samengestelde producten die ingezet kunnen worden bij ziekte en ondervoeding. Voorbeelden hiervan zijn drinkvoeding, sondevoeding, eiwitsiropen en verrijkte toetjes. De diëtist kan u hierover meer informatie geven en vertellen welk producten voor u het meest geschikt zijn en hoeveel u daarvan het beste kunt gebruiken. In een aantal gevallen is het mogelijk deze dieetproducten vergoed te krijgen. Indien u in het ziekenhuis gebruik heeft gemaakt van dieetpreparaten is het mogelijk dat de diëtist u adviseert om thuis (tijdelijk) nog door te gaan met dieetpreparaten. De diëtist kan dit voor u regelen.

### Voorbeeld recepten voor tussendoortjes

#### Basisrecept voor milkshakes (1 portie)

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

**Bereiding:**

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.

Melkproduct	IJs	Smaakmakers
Volle melk	Roomijs	Vers fruit
Karnemelk	Vanille-ijs	Fruit uit blik
Volle yoghurt	Aardbeienijs	Limonadesiroop
Hangop	Chocolade-ijs	Vla
Melkproducten met vruchtensmaak	Mokka-ijs	Koffie
	Karamelijs	Cacao
	Yoghurtijs	Honing
	Slagroomijs	Jam
		Suiker

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

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

Benodigheden:

- 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.*

**Betrouwbare websites**

Mocht u meer informatie willen opzoeken over energie en eiwit worden de volgende websites aanbevolen:



- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)(<http://www.voedingscentrum.nl>)
- [www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl)(<http://www.goedgevoedouderworden.nl>)
- [www.stuurgroepondervoeding.nl](http://www.stuurgroepondervoeding.nl)(<http://www.stuurgroepondervoeding.nl/>)

**Bereikbaarheid afdeling Diëtetiek:**

- Telefoon: (076) 595 30 75 (op werkdagen tussen 8:00-12:00 en 13:00-16:30)

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

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