

## Dieetadviezen energie eiwitrijke voeding goede vetten

# Dieetadviezen bij een energie- en eiwitverrijkte voeding

Met extra aandacht voor de goede vetten

## 1. 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.*

## 2. 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.

### 2.1 Ondervoed of niet? Let op het gewicht

Het belangrijkste signaal van (dreigende) ondervoeding is gewichtsverlies. Een 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 liefst weer enkele kilo's aan te komen.

### Wegen = meten

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

## 3. Energie en eiwit in de voeding

### 3.1 Wat is energie?

Voedsel levert energie. Dit hebben wij nodig bij alles wat wij doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook voor lichamelijke activiteiten, 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. De hoeveelheid energie van een voedingsmiddel wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal).

### 3.2 Wat is eiwit?

Eiwit is een bouwstof. Het is nodig voor de opbouw en instandhouding van de spieren en ons bloed en voor herstel bij wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Eiwit komt vooral voor in dierlijke producten, zoals:

Vlees, vis en kip.

- Ei.
- Kaas, melk en melkproducten

Ook brood, bonen, noten, tahoe, en tempé bevatten een kleine hoeveelheid eiwit. Bij ziekte, na een behandeling of een operatie is de behoefte aan energie en eiwit verhoogd. Om het risico op ondervoeding te voorkomen/verminderen, is een energie- en eiwitverrijkte voeding van belang.

### 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:

Bron: Stuurgroep Ondervoeding

Groente	minstens 3 opscheplepels
Fruit	2 stuks / 2 glazen
Brood	minstens 3 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	minstens 3 aardappelen / opscheplepels
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 g
Melk(producten)	3 bekertjes / schaaltjes / porties
Kaas	2 plakken of 40 gram
Boter, margarine	minstens 30 gram
Drinkvocht	minimaal 1,5 liter (± 10 glazen of 8 bekertjes)

## 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. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter en 2 x zoveel energie als halvarine. Roomboter heeft niet de voorkeur i.v.m. de hoeveelheid verzadigd vet
- Beleg uw brood liever met vleeswaren en kaas, hier zit meer eiwit in dan in zoet beleg. Gebruik dubbel of zelfs driedubbel beleg per boterham of een extra plakje kaas/ vleeswaren uit het vuistje. De voorkeur gaat uit naar magere vleeswaren of 20+/30+ kaas of smeerkaas.
- Luxe broodsoorten, zoals krentenbrood, broodjes, mueslibroodjes, hartige of zoete broodjes bevatten meer energie dan een 'gewone' snee brood. Broodsoorten van bladerdeeg kunt u beter vermijden i.v.m. de hoeveelheid verzadigd vet die deze producten bevatten.
- Neem eens iets anders op brood, bijvoorbeeld een kant en klare salade, roerei of gebakken vis.
- Als vervanging van het brood kan ook gebruik worden gemaakt van pap van halfvolle melk of vla met suiker of drinkontbijt.

#### 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 halfvolle zuivelproducten. Producten met vruchten bevatten vaak extra suiker en daardoor extra calorieën.
- Maak vla of yoghurt op smaak met fruit, vruchtenmoes en/of siroop en voeg er room (op basis van soja) 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 koffiemelk of sojaroom. De soep kan calorie- en eiwitrijker gemaakt worden door extra stukjes Dieetadviezen bij een energie- en eiwitverrijkte voeding 2-6 magere vlees, vis of kip toe te voegen en/of de soep te binden met vermicelli, rijst of pasta.
- Vlees: gebruik bij voorkeur alle soorten magere vlees- of vissoorten, Eet u geen vlees, dan is een ei, een gebakken kaasplak of een vleesvervanger (vegetarisch) een goede vervanging. Koud vlees/ vis staat soms minder tegen dan warm vlees/vis. Bereid vlees/vis in ruim dieetmargarine, vloeibaar bak en braadvet of olie.

Jus/saus: aan sauzen kunt u koffiemelk of sojaroomb toevoegen of gebruik royaal jus (o.b.v. vloeibare dieetmargarine) zonder toevoeging van water.

- Groente: gebruik de groente liefst in gekookte vorm. Hieraan kunt u klontje dieetmargarine, crème fraîche light of een scheutje vloeibaar vet voor “koken en bakken” toevoegen.
- Aardappelen: gebruik deze bij voorkeur in de vorm van puree of stampot, waaraan extra dieetmargarine kan worden toegevoegd. U kunt ook gebakken aardappelen (bereid in vloeibare dieetmargarine/bak en braadvet of olie) of frites (bereid in vloeibaar frituurvet) gebruiken.
- Nagerecht: (kant-en-klaar of zelfgemaakt) hier kunt u een scheutje sojaroomb aan toevoegen.
- Maak bij voorkeur gebruik van magere of halfvolle melkproducten.

#### **4.4 Tips voor tussendoortjes**

U kunt bijvoorbeeld een keuze maken uit:

- Beschuit, cracker, knäckebröd of een paar toastjes met dieetmargarine en beleg.
- Plak ontbijtkoek, krentenbol, eierkoek of sneetje krentenbrood royaal besmeerd met dieetmargarine en suiker.
- Biscuitjes, tussendoor biscuits zoals Evergreen of Sultana, een mueslireep, een plakje cake, een stukje vlaai/gebak of puddingbroodje.
- Schaaltje pap, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, drinkontbijt of een ander kant-en-klaar nagerecht.
- Halfvolle melk of yoghurt met cornflakes of muesli.
- Milkshakes (zie recepten achter in brochure)
- Rolletje mager vleeswaar, blokje20+/30+ kaas
- Handje noten, studentenhaver of pinda's.
- Haring, paling, toast met zalm, gebakken vis.
- Kant-en-klare salade, bijvoorbeeld huzarensalade, eiersalade of aardappelsalade.
- Snoepgoed, zoals bijvoorbeeld wine-gums, zuurtjes en dropjes.
- Om mee te nemen: pakjes magere of halfvolle (chocolade)melk, drinkyoghurt of vruchtensap.

**Wist u dat:**

- Dieetmargarine evenveel kcal levert als roomboter?
- Door het vlees te paneren het vlees extra veel margarine opneemt?
- Ongeklopte sojaroom een minder vol gevoel geeft dan opgeklopte room?
- Indien de warme maaltijd tegenstaat, u ook een slaatje, ragout of boterham met gebakken ei kan gebruiken?
- Fantomalt of Resource Dextrine Maltose® (bij apotheek verkrijgbaar) een voedingssuiker is die minder zoet is dan gewone suiker, waardoor u er meer van kan gebruiken? Ook wanneer u gewend bent geen suiker in de thee/koffie te gebruiken.

**5. Adviezen 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, vol gevoel, verminderde eetlust, vermoeidheid, hinderlijke slijmvorming of smaak- en reukverandering.

**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. Een aantal adviezen:

- Gebruik kleine maaltijden, meerdere malen per dag. Meestal worden 6-8 kleinere maaltijden beter verdragen dan 3 grote maaltijden (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 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.

**5.2 Bij vol gevoel of verminderde eetlust:**

- Breng zoveel mogelijk variatie aan in uw voeding.
- Dit voorkomt dat de voeding gaat tegenstaan.
- Eet en drink zoveel mogelijk van producten die u echt lekker vindt.
- Eet regelmatig kleine porties.

Neem extra tussendoortjes, zoals eenblokjes 20+ / 30+ of 40+ kaas, een koekje of een beschuitje met dieetmargarine.

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

### **5.3 Kortademigheid en 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.
- 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 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.

### 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:** magere vleeswaren, vis, kip/ kalkoen, ei en eigerechten, kaas, kwark, peulvruchten, sojagerechten (tahoe of tempeh), vegetarisch producten ( Qourn®, 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), ontbijtproduct en drinkontbijt.
- **Warme maaltijd:** aardappelpuree met ragout, maaltijdsoep, broodmaaltijd, salade, patat of gebakken aardappelen (bereid in vloeibare margarine of olie) met appelmoes.
- **Koffie:** thee, (vruchten)sap, limonade, bouillon.

### Dieetpreparaten

Wanneer gewoon eten tegenstaat en het niet lukt om voldoende energie 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 dieetproducten vergoed te krijgen. Uw diëtist kan voor u een aanvraag voor vergoeding indienen bij uw zorgverzekeraar.

### 6. Recepten voor energierijke dranken en toetjes

(de vermelde voedingswaarde is berekend per portie)



## Basisrecept voor milkshakes (1 portie)

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

### 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.

### Suggesties voor variaties:

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

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

Voedingswaarde: 178 kcal, 6 gram eiwit, 5 gram vet en 33 gram koolhydraten.

## Appel- banaandessert (1 portie)

### Benodigdheden:

- 50 ml magere yoghurt
- 50 ml appelmoes
- ½ banaan
- 25 ml ongeklopte sojaroem chocoladevlokken of hagelslag

### Bereidingwijze:

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

*Voedingswaarde: 204 kcal, 4 gram eiwit, 7 gram vet, 32 koolhydraten.*

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

*Benodigdheden:*

- 100 ml vanillevla
- 50 ml magere yoghurt
- 1 eetlepel aardbeienjam
- 1 eetlepel aardbeiensaus
- 1 eetlepels vruchtenhagelslag

*Bereidingswijze:*

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

*Voedingswaarde: 218 kcal, 5 gram eiwit, 3 gram vet, 43 gram koolhydraten.*

### **Yoghurt met honing en walnoten (1 portie)**

*Benodigdheden:*

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

*Bereidingswijze:*

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

*Voedingswaarde: 300 kcal, 9 gram eiwit, 14 gram vet, 30 gram koolhydraten.*

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

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