

Energie- en eiwitverrijkt dieetadvies

Diëtetiek

Inleiding

Bij ziekte neemt de kans op ondervoeding toe. De behoefte aan energie, eiwitten en voedingsstoffen is groter, terwijl de eetlust vaak minder is. Heeft u daarnaast een laag lichaamsgewicht, dan is de kans op ondervoeding nog groter. Als u op deze situaties niet alert reageert, is de kans groot dat uw voedingstoestand verder verslechterd. Het gevolg is dat uw spiermassa en vetreserve afneemt en uw conditie achteruit gaat. Hierdoor loopt u meer kans op infecties en verloopt het herstel moeizamer.

Het verhogen van het eiwit- en energiegehalte van de voeding is noodzakelijk om uw (goede) voedingstoestand te behouden of een slechte voedingstoestand te verbeteren.

Deze folder geeft u informatie over:

- Voedingsstoffen in een goede voeding.
- De samenstelling van een optimale voeding.
- Tips bij gewichtsverlies, slechte eetlust, vermoeidheid (in het algemeen).
- Het gebruik van aanvullende (drink)voeding.

Goede voeding

Een goede voeding houdt uw gewicht stabiel en uw conditie op peil. Basis voor een goede voeding is voldoende energie, voedingsstoffen en vocht.

De voedingsmiddelen die wij eten, leveren ons de noodzakelijke voedingsstoffen. Alle voedingsstoffen hebben hun eigen taak.

Optimale voeding

Als u in een slechte voedingstoestand bent is de behoefte aan voedingsstoffen hoger dan normaal. Het gaat vooral om extra eiwitten ($\pm 1,5$ gram per kilo 'ideaal' lichaamsgewicht) en extra energie.

In uw geval: streef naar een eiwitopname van _____ gram per dag.

Eiwitten

Eiwitten dienen voor opbouw en herstel van alle cellen en spieren in het lichaam. *Eiwitrijke voedingsmiddelen* zijn vlees, vis, ei, kaas, peulvruchten, melkproducten, vegetarische vleesvervangers (soja).

Bijlage 1 geeft een overzicht van het eiwitgehalte van diverse producten.

Energie

Koolhydraten en vetten zijn voedingsstoffen die zorgen voor voldoende energie (kilocalorieën) voor het lichaam. Door een tekort aan energie valt u af.

Daarnaast zal de opbouw van eiwitten ook in de knel komen als er onvoldoende energie met de voeding wordt opgenomen.

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn brood, fruit, aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, (druiven)suiker, zoet beleg, snoepgoed, frisdrank.

Vetrijk zijn (dieet)margarine, room, roomboter, olie, mayonaise, volvette kaas, pindakaas, vet vlees (spek, worst), snacks, volle melkproducten.

Vocht

Vocht zorgt ervoor dat we niet uitdrogen en dat we afvalstoffen goed uitplassen. Als u voldoende drinkt gaat u regelmatig naar het toilet en is de urine licht van kleur. U voelt zich fitter als u genoeg drinkt. Streef ernaar dagelijks 1,5 liter te drinken.

Tips om voldoende te drinken:

- Verdeel de inname van vocht over de hele dag.
- Varieer in smaken en wissel temperatuur af:
 - zoet: limonade(siroop), vruchtensap, frisdrank, gezoete melkdranken (vruchtenyoghurt), drinkontbijt
 - hartig: (natriumarme) bouillon, cup-a-soup / soep, tomatensap, groentesap
 - warm: alle soorten thee en koffie, warme (chocolade) melk
 - koud: melk, karnemelk, yoghurt(dranken), (mineraal)water, ijsthee, alle soorten ijs, milkshake

Algemene richtlijnen voor gezonde voeding bij ondergewicht

Om in de verhoogde behoefte aan eiwit en energie te kunnen voorzien, is het is aan te raden dagelijks te gebruiken:

- 5 tot 7 sneetjes (bruin) brood, besmeerd met margarine of boter
- 3 plakken vleeswaren
- 2 plakken (volvette) kaas (eventueel als blokjes)
- 4 bekertjes volle melk- en melkdranken, pap of pudding
- 2 porties fruit of vruchtensap
- 1 stukje vlees of vis (150 gram) met jus
- 3 tot 5 (gebakken) aardappelen of vervanging
- 3 tot 4 lepels groente
- 1,5 liter drinkvocht (10 tot 12 kopjes of glazen).

Bovenstaande dagelijkse aanbevolen hoeveelheden bevatten 85 tot 95 gram eiwit en zijn gebaseerd op extra eiwitbehoefte.

Gewichtsverlies

Afvallen komt vaak voor en is nadelig voor uw herstel. Ook het ondergaan van een behandeling (operatie, bestraling, enz.) kan moeizamer verlopen bij gewichtsverlies. Het is belangrijk uw gewicht in de gaten te houden door u één keer per week te wegen.

Tips bij gewichtsverlies

- Maak de voeding extra energierijk zonder dat het volume zichtbaar toeneemt door toevoegen van:
 - ongeklopte slagroom aan koffie, melkproducten, gebonden soep, saus en aardappelpuree
 - extra klontje / kneepje dieetmargarine of boter bij de warme maaltijd door de groente, puree, stampot
 - extra suiker of honing aan thee, koffie, melk, pap, pudding, milkshake, fruit uit blik, vruchtenmoes
 - in plaats van suiker kan druivensuiker of Fantomalt worden toegevoegd aan alle dranken (Deze producten leveren evenveel energie als suiker maar smaken minder zoet. Druivensuiker en Fantomalt zijn verkrijgbaar in de supermarkt, drogist en apotheek.)
 - besmeer brood dik met boter of margarine
 - gebruik volle melk en melkproducten, volvette kaas, roomkwark. Liever niet de halfvolle en magere variant (tevens eiwitrijk)
 - maak koffie van oploskoffie met volle melk
- Beleg uw brood extra royaal met vlees, kaas of kwark of eet brood 'open', met beide helften belegd (eiwitrijk).
- Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook vaker een tussendoormaaltijd. Overleg met de diëtist of het gebruik van aanvullende (drink)voeding zinvol is.

Voorbeelden van tussendoortjes

- beschuit of cracker met (dieet)margarine of roomboter en beleg
- 1 snee krentenbrood met (dieet)margarine of roomboter en 1 plakje kaas
- ½ broodje met (dieet)margarine of roomboter met salade (zoals zalmzalade, kipsalade, eisalade) of met 1 stukje 'koud' vlees van de warme maaltijd
- 1 plak ontbijtkoek met (dieet)margarine of roomboter
- 1 plak cake of 1 stukje vlaai
- 1 Evergreen, Sultana, Right
- blokjes kaas of worst, vleeswaren uit het vuistje
- 1 schaalje vla of kant-en-klare yoghurt- en kwarktoetjes
- 1 milkshake: melk, yoghurt en kwark gemixt met ijs, vruchtenmoes of vruchtensap en gezoet met (druiven)suiker, honing, jam of limonadesiroop en een scheutje room of crème fraîche
- 1 ijsje
- koekje(s) of iets te snoepen.

Tips bij slechte eetlust

- Eet vaker kleine porties per dag. Grote hoeveelheden kunnen u snel tegenstaan.
- Zorg dat de maaltijden aantrekkelijk uitzien en goed ruiken. De geur kan de eetlust bevorderen.
- Hebt u last van een droge mond, zuig dan voor de maaltijd op een snoepje of neem een kauwgum. Zo stimuleert u de speekselvorming.

- Zorg voor voldoende variatie; wissel koude gerechten af met warme, en zoete met hartige gerechten.

Vermoeidheid

Door ziekte of na een behandeling (operatie, chemokuur, bestraling) kunt u zich erg moe voelen. Zin en energie om het eten klaar te maken is er vaak niet. De neiging om niet te eten wordt groter, waardoor het 'slecht voelen' versterkt wordt.

Tips bij vermoeidheid

- Zorg ervoor dat u niet te moe bent voordat u aan een maaltijd begint; rust ongeveer een half uur voor de maaltijd.
- Gebruik de grootste maaltijd op het dagdeel waarop u zich het beste voelt.
- Maak het eten ruime tijd van tevoren klaar.
- Vraag iemand uit uw omgeving voor u (mee) te koken.
- Gebruik het ontbijt voordat u zich gaat wassen. Maak het ontbijt eventueel de voorafgaande avond al klaar.
- Kies eten dat makkelijk te bereiden is zoals: kant-en-klare groenten, vlees met een korte bereidingstijd, (diepvries)maaltijden die op te warmen zijn in de magnetron, eenpansgerechten en kant-en-klare nagerechten.
- Maak eventueel gebruik van de maaltijdservice van 'Tafeltje-dek-je' bij u in de buurt of bedrijven die diepvriesmaaltijden aan huis bezorgen.
- Eet voedsel dat u makkelijk kunt kauwen, bijvoorbeeld zacht vlees, zoals gehakt en tartaar, vis, zacht gekookte groenten, eventueel stampot in plaats van rauwe groenten, maaltijdsoep, pap en pudding.
- Eet langzaam en rustig. Slik een hap in één keer door en adem diep in voor u de volgende hap neemt.

Aanvullende (drink)voeding

Als u niet of onvoldoende kunt eten, kan het gebruik van speciale dieetproducten de voeding prima aanvullen of volledig vervangen.

Drinkvoeding is geconcentreerde voeding op basis van melk, yoghurt of vruchtensap; kant-en-klaar of in poedervorm.

Ook zijn er speciale dieetproducten die de gewone voeding kunnen aanvullen, zoals eiwitrijke drankjes en eiwitrijke of koolhydraatrijke poeders, zoals druivensuiker en Fantomalt.

Deze producten zijn verkrijgbaar via de apotheek, thuiszorgwinkel of een facilitair bedrijf dat hierin gespecialiseerd is.

Bovengenoemde producten worden in bepaalde gevallen vergoed door de ziektekostenverzekeraar. De diëtist of arts kan een machtiging aanvragen.

Overleg met uw diëtist over het gebruik van de aanvullende (drink)voeding.

Trombosedienst en bijvoeding (drinkvoeding of sondevoeding)

Uw diëtist heeft u geadviseerd om bijvoeding te gaan gebruiken. Deze voeding bevat vitamine K en kan van invloed zijn op de stollingswaarde van het bloed.

Dit is geen reden om de bijvoeding niet te gebruiken. Wel is het belangrijk dat u het gebruik van deze voeding meldt bij uw trombosedienst.

Advies:

Soort voeding:

Hoeveelheid per dag:

Indien het soort en/of hoeveelheid bijvoeding verandert, dient u deze wijziging ook weer te melden bij uw trombosedienst.

Advies en begeleiding nodig?

Heeft u naar aanleiding van de brochure nog vragen of wilt u een persoonlijk voedingsadvies, dan is het raadzaam een diëtist te raadplegen. Uw arts kan u doorverwijzen.

Bijlage 1: Eiwitrijke voedingsmiddelen

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Eiwit in gram
brood	1 snee	3
bulgaarse yoghurt vol	1 schaaltje	8
chocolademelk vol	1 glas	5
drinkyoghurt	1 glas	4
ei	1 stuk	7
kaas volvet	1 plak (20 g)	5
karnemelk	1 glas	5
kwark vol	voor 1 snee (25 g)	4
kwark vol	1 schaaltje	17
melk vol	1 glas	5
milkshake	1 glas	5
noten (gemengd)	1 eetlepel (20 g)	5
pap	1 bord (250 ml)	10
pap	1 schaaltje	6
peulvruchten	1 grote lepel (50g)	4
pinda's	1 eetlepel (20 g)	6
pindakaas	voor 1 snee (15 g)	4
roomijs	1 bolletje (50 g)	2
smeerkaas volvet	voor 1 snee (15 g)	2
soja dessert	1 schaaltje	5
soja drink	1 glas	5
vegetarische hamburger	1 stukje (75 g)	13
quorn stukjes	1 portie (60 g)	7
vis (bereid; warme maaltijd)	1 stukje (100 g)	20
vla / pudding	1 schaaltje	5

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Eiwit in gram
vlees (bereid; warme maaltijd)	1 stukje (100 g)	20
vleeswaren	1 plak (15 g)	2
yoghurt vol	1 glas	5

1 glas = 150 ml/1 schaalpje = 150 ml

Zuyderland Medisch Centrum Diëtetiek

Afspraken

088 - 459 9718

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag 08.30 – 17.00 uur

Bezoekadres

Locatie Sittard:

- Meldpunt Oost 03
- Meldpunt West 07

Locatie Heerlen:

- Balie 1.10, etage 1

Afspraak behandelend diëtist:

- Polikliniek datum/tijd/
- Telefonisch consult datum/tijd/.....
- Overdracht naar:

De diëtist maakt een afspraak met u.

Internet

www.zuyderland.nl

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefoon: 070 - 306 88 88

Website: www.voedingscentrum.nl