

ADVIEZEN VOOR EEN ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING

U heeft een verhoogd risico op ondervoeding waardoor uw behoefte aan energie en eiwit is toegenomen.

Inleiding

Ondervoeding door ziekte, een behandeling of een operatie is een veel voorkomend probleem. Ongeveer 60% van de mensen die in het ziekenhuis zijn opgenomen, heeft een verhoogd risico op ondervoeding.

Door ziekte, behandeling of een operatie kunt u minder eetlust hebben. Ook kan het zijn dat u de laatste tijd ongewenst bent afgevallen. Overigens kan ook bij overgewicht sprake zijn van ondervoeding.

Dit ongewenst gewichtsverlies kan betekenen dat u een risico op ondervoeding heeft. Ondervoeding kan een nadelige invloed hebben op het verloop van ziekte en herstel. U kunt hierbij onder andere denken aan het afnemen van het algemeen welzijn, de spierkracht en een groter risico op het krijgen van complicaties.

Bij een risico op ondervoeding wordt de voorkeur gegeven aan een energie- en eiwitrijke voeding.

Na herstel en bij een normale eetlust, kunt u weer overgaan op een gewone gezonde voeding. Probeer uw gebruikelijke gewicht te handhaven. Kijk voor meer informatie op de website van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl).

De diëtist

Probeer de adviezen in deze folder zoveel mogelijk toe te passen. Mocht dit problemen opleveren, vraag dan uw behandelend arts om een verwijzing naar de diëtist. Uw behandelend arts kan u ook doorverwijzen als blijkt dat, ondanks het toepassen van de adviezen in deze brochure, uw voedingstoestand verslechterd of uw gewicht verder afneemt.

De diëtist kan u verder op weg helpen, door begeleiding en het geven

Wat is een energie- en eiwitrijke voeding?

Energie is een andere naam voor brandstof. Het gaat hierbij om de vetten en koolhydraten (is een verzamelnaam van alle suikers en zetmeel) in de voeding. Energie is onder andere nodig om te kunnen bewegen, werken, denken en om het lichaam warm te houden.

Eiwitten zijn de bouwstenen voor het lichaam. Zo zijn ze onder andere nodig voor de opbouw en het herstel van lichaamweefsels zoals spieren en huid.

Bij ziekte, na of tijdens een behandeling of een operatie is de behoefte aan energie en eiwit verhoogd. Om een verminderde voedingstoestand te voorkomen krijgt u het advies om een energie- en eiwitrijke voeding te gebruiken.

Lichaamsgewicht

Het gewicht is een hulpmiddel voor het bepalen van de voedingstoestand. Tijdens ziekte, een behandeling of voor een operatie is het beter om niet af te vallen, zodat uw voedingstoestand zo optimaal mogelijk blijft. Ook in de weken na ziekte, behandeling of operatie is het belangrijk om uw gewicht op peil te houden. Als het gewicht gelijk blijft (u valt niet af en komt niet aan) krijgt u de juiste hoeveelheid energie binnen. Probeer het gewicht ook stabiel te houden als u te zwaar bent. Afvallen kan beter als u volledig hersteld bent. U kunt uw gewicht volgen door één keer per week op de weegschaal te gaan staan. Probeer dit zoveel mogelijk op hetzelfde moment van de dag te doen en op dezelfde weegschaal. Op deze manier kunt u tijdig ingrijpen bij ongewenst gewichtsverlies. Bespreek ongewenst gewichtsverlies altijd met uw behandelend arts.

van praktische tips.

Naam van uw behandeld diëtist:

.....

Werkdagen van deze diëtist:

.....

Telefoonnummer: 024 – 685 95 60 (evt. antwoordapparaat inspreken, dan wordt u zo snel mogelijk terug gebeld)

Algemene voedingsadviezen

De volgende tips kunnen u helpen wat meer te gaan eten:

- Gebruik 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en een warme maaltijd)
- Maak gebruik van tussendoortjes
- Eet iets in de loop van de avond / voor het naar bed gaan
- Varieer zoveel mogelijk
- Neem voldoende tijd om iets te eten

Variatiemogelijk heden / Praktische tips

Hieronder vindt u, per productgroep, praktische tips om uw voeding energie- en eiwitrijker te maken.

Brood, broodvervangers en ontbijtgranen:

- Varieer met verschillende broodsoorten. Denk hierbij aan knäckebröd, beschuit, crackers, roggebrood, krentenbrood, krentenbol, rijstwafel, croissant, stokbrood, mueslibrood, ontbijtkoek, worsten- of saucijzenbroodje.
- Maak in plaats van een belegde boterham eens een tosti of een wentelteefje.

Aanbevolen hoeveelheden

In onderstaande tabel vindt u de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per leeftijdscategorie. Deze aanbevolen hoeveelheden gelden als basisvoeding. Deze basisvoeding levert de noodzakelijke hoeveelheid voor eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen. De kleinste hoeveelheden gelden voor vrouwen en de grootste hoeveelheden gelden voor mannen. Bij een verhoogde behoefte aan energie en eiwit leveren de hoeveelheden in onderstaande tabel vaak niet genoeg.

	19-50 jaar	51-70 jaar	70+
Brood	6-7 sneetjes (210-245 gram)	5-6 sneetjes (175-210 gram)	4-5 sneetjes (140-175 gram)
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	200-250 gram (4-5 aardappels of opscheplepels rijst / pasta / peulvruchten)	150-200 gram (3-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta / Peulvruchten)	125-175 gram (2-4 aardappels of opscheplepels Rijst / pasta / Peulvruchten)
Groente	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)
Fruit	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Zuivel	450 ml melkproducten en 30 gram kaas (1,5 plak)	500 ml melkproducten en 30 gram kaas (1,5 plak)	650 ml melkproducten en 20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100-120 gram	100-120 gram	100-120 gram
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	30-35 gram	25-30 gram	20-25 gram
Vocht	1,5-2,0 liter	1,5-2,0 liter	1,5-2,0 liter

Halvarine, margarine en boter voor op de boterham:

Besmeer het brood ruim met (dieet)margarine of roomboter. Halvarine en halfvolle boter bevatten de helft minder energie en deze kunt u dus beter niet gebruiken.

- Rooster het brood af en toe.
- Een bord pap kan variatie zijn voor brood. Eventueel een klontje (dieet)margarine of een scheutje ongeklopte room aan de pap toevoegen.
- Ontbijtproducten zoals cornflakes, muesli, cruesli, rice-crispies met volle melk of volle yoghurt zijn eveneens een alternatief voor brood.

Vlees, vis, kip, ei en vleesvervangers:

- Als vlees, vis of kip niet wil lukken, kunt u dit vervangen door ei, kaas, tahoe of andere vegetarische vleesvervangers. Deze bevatten dezelfde voedingsstoffen als vlees, vis en kip.
- Vlees, vis of kip kunt u paneren (met ei en paneermeel). Het bevat dan meer energie.
- Neem eens koud vlees of een stukje koude kip in plaats van warm vlees.
- Vlees kunt u ook vervangen door vleeswaren.
- Vette vleessoorten leveren meer energie dan magere vleessoorten.

Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten:

Als alternatief voor (gekookte) aardappelen kunt u ook denken aan:

- Aardappelpuree
- Frites
- Gebakken of gefrituurde aardappelen
- Rijst
- Macaroni en spaghetti
- Mie en mihoen
- Bruine en witte bonen, linzen en kapucijners
- Traly

Broodbeleg:

- Beleg het brood royaal, bijvoorbeeld door een extra plak kaas of vleeswaren te gebruiken.
- Maak eens een combinatie zoals ham en kaas.
- Als variatie kunt u ook zoet broodbeleg gebruiken.
- Neem eens een snack op of bij de boterham, zoals:
 - Ei, omelet of roerei
 - Vis, zoals: zalm, sardines, tonijn, haring of gebakken vis
 - Een flensje (evt. met vulling)
 - Huzaren-, rundvlees-, zalm-, of aardappelsalade
 - Kroket, frikadel of een portie bitterballen
 - Knakworstjes

Soep:

Bouillon of heldere soep bevat weinig energie en eiwit. Het kan eventueel wel de eetlust opwekken, neem het dan een half uur voor de maaltijd.

Een goed gevulde of gebonden soep kan wel veel energie en eiwit leveren. Denk bij deze aan het gebruik van vlees, groenten en een bindmiddel zoals vermicelli, rijst of peulvruchten. Verrijk de soep met een scheutje ongeklopte room.

Jus en sauzen:

- Verdun de jus zo min mogelijk met water.
- Maak eens een gebonden saus, zoals: kerriesaus, champignonsaus of roomsaus (uit pot, een pakje of zelfgemaakt) in plaats van jus.
- Neem bij koud vlees een mayonaisesaus of een andere saus uit fles.

- Couscous
- Taco's of wraps

U kunt ter afwisseling ook samengestelde maaltijden, zoals stampot, nasi goreng, bam, spaghetti met saus, chili con carne, ovenschotels en hartige taart gebruiken.

Tussendoor:

Neem tussen de hoofdmaaltijden door iets extra's in de vorm van dranken, een versnapering of een kleine broodmaaltijd, of een schaalte vla/yoghurt.

Hartige versnaperingen:

- Blokjes kaas en plakjes vleeswaren of worst 'uit het vuistje'.
- Warme snacks, zoals ragout, bamischijf, nasibal, kroket e.d.
- Noten, pinda's en studentenhaver.
- Zoutjes en chips, eventueel met dipsaus.
- Toast met een (kant-en-klare) salade, franse kaas of paté.
- Saucijzenbroodje of worstenbroodje
- (mini) loempia of pizza

Zoete versnaperingen:

- Ontbijtkoek met (dieet)margarine of roomboter.
- Rozijnen en krenten
- Koek(jes) en biscuit
- Gebak, cake, appelflap of puddingbroodje
- Chocolade, bonbons of toffees
- Fruit(salade) of compote
- Krentenbol of mueslibol
- Croissant
- Snoep of candybar
- IJsje

Groente:

- Diepvries-, blik-, en potgroenten kunnen prima ter afwisseling van verse groenten worden gebruikt.
- Maak gekookte groente af met een klontje (dieet)margarine, roomboter of een sausje.
- Rauwkost geeft snel een vol gevoel. Gebruik rauwkost dan ook niet veel of vaak.
- Groente kunt u roerbakken in olie.

Nagerechten:

Gebruik het nagerecht eventueel een half uur na de warme maaltijd. Kies bij voorkeur voor volle producten, zoals:

- Volle yoghurt of boerenyoghurt, eventueel gezoet met suiker of siroop
- Volle vla
- Pap van volle melk met suiker, eventueel met een scheutje ongeklopte room
- Volle kwark met suiker en eventueel fruit (vers of uit blik)
- Pudding met slagroom
- Vruchtenyoghurt bij voorkeur gezoet met suiker
- (room)ijs met slagroom en saus
- Appelmoes, compote of fruitsalade, eventueel met een toefje slagroom.

Dranken:

Alle dranken zijn toegestaan. Alcoholische dranken in overleg met uw behandelend arts.

Dranken die weinig energie bevatten zijn: koffie/thee zonder suiker, water, light dranken, bouillon e.d. Probeer deze dranken zo min mogelijk te gebruiken.

Wanneer er een indicatie is om te starten met drinkvoeding, dan kan er een vergoeding via de zorgverzekeraar geregeld worden. Een facilitair bedrijf (zoals bijvoorbeeld Sorgente of Tefa-Portanje) komt dan de drinkvoeding bij u aan huis leveren. Wanneer u bijna door uw voorraad drinkvoeding heen bent, mag u zelf contact opnemen met het facilitair bedrijf dat uw eerste levering heeft verzorgd. U kunt dan aangeven welke drinkvoeding en welke smaken u wenst te ontvangen. Zij komen dan een nieuwe levering brengen. Zolang de machtiging loopt, kunt u op deze manier uw bestelling doen. Wanneer de machtiging afloopt, dient u contact op te nemen met uw diëtist, zodat zij een nieuwe machtiging kan aanvragen indien nodig.

Contactgegevens Sorgente:

Afdeling drinkvoeding, telefoonnummer: 030 – 634 62 62
Algemeen telefoonnummer: 030 – 634 62 68
Website: www.sorgente.nl

Contactgegevens Tefa-Portanje:

Afdeling drinkvoeding, telefoonnummer: 034 – 849 58 95
Website: www.tefa.nl

Dranken met suiker bevatten veel energie. Melkproducten bevatten veel eiwitten. Gebruik bij voorkeur volle producten.

Goede keuzes zijn:

- Volle melk, boerenmelk of volle chocolademelk
- Drinkyoghurt gezoet met suiker
- Drinkontbijt
- Koffie met suiker en (on)geklopte room
- Koffie, zoals cappuccino en wiener melange uit een pakje
- Vruchtensap en tweedrank
- Groentesap
- Milkshake van volle melk, ijs en vruchtensap
- Frisdrank (bij voorkeur geen light)
- Limonade

Drinkvoeding:

Drinkvoeding is een vloeibare voeding die naast de normale voeding gebruikt kan worden. Deze dranken bevatten in een kleine portie een grote hoeveelheid noodzakelijke voedingsstoffen, dus ook vitamines en mineralen. Het kan gebruikt worden wanneer u niet kan of mag eten of wanneer u met gewoon eten onvoldoende energie en eiwitten binnenkrijgt.

Er zijn eveneens energierijke poeders verkrijgbaar waarmee u zelf uw dranken energierijk kunt maken.