

Energie- en eiwit verrijkt dieet

Voeding bij ondervoeding, ziekte en herstel

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Wanneer is een energie- en eiwit verrijkt dieet nodig?	1
De voordelen van energie- en eiwit verrijkte voeding	2
Gewicht.....	2
Energie	2
Eiwit.....	2
Adviezen om extra eiwit toe te voegen voor de broodmaaltijd	2
Adviezen om extra eiwit toe te voegen voor de warme maaltijd	2
Tussendoortjes met eiwit.....	3
Adviezen om extra energie toe te voegen	3
Adviezen om de eetlust te bevorderen.....	3
Adviezen voor de warme maaltijd	3
Adviezen voor de broodmaaltijden.....	5
Dranken	5
Tussendoortjes.....	5
Vitamine D	6
Aanvullende informatie	6
Tenslotte.....	6
Ruimte voor aantekeningen	6
Bijlage 1. Lijst met eiwitgehalte van producten	7

Inleiding

Deze brochure geeft informatie over voeding bij ziekte en herstel. Deze voeding wordt ook wel energie- en eiwit verrijkte voeding genoemd. Als u bij ziekte afvalt, verliest u niet alleen vetreserves, maar ook spiermassa. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft nadelige gevolgen voor uw conditie en herstel. In deze brochure worden adviezen gegeven hoe u de voeding energie- en eiwitrijker kunt maken.

Bij ziekte en herstel verbruikt het lichaam meer energie (= calorieën) en eiwit dan normaal. Door bijvoorbeeld verminderde eetlust, misselijkheid, emoties en benauwdheid is eten vaak moeilijk, waardoor de inname aan voedingsstoffen minder kan worden terwijl uw lichaam juist meer energie- en eiwit nodig heeft.

Wanneer is een energie- en eiwit verrijkt dieet nodig?

Een energie- en eiwit verrijkt dieet wordt bijvoorbeeld geadviseerd wanneer u:

- langdurig ziek bent;
- een zware operatie moet of heeft ondergaan;
- grote wonden heeft;
- ondergewicht heeft;
- onbedoeld bent afgevallen;

- bestraling en/of chemotherapie moet ondergaan.

Een energie- en eiwit verrijkt dieet is bestemd voor mensen met een te laag lichaamsgewicht of indien er sprake is van onbedoeld gewichtsverlies.

De voordelen van energie- en eiwit verrijkte voeding

Voordelen van energie- en eiwit verrijkte voeding zijn:

- u blijft in een zo goed mogelijke conditie;
- het verkleint de kans op eventuele complicaties van de medische behandeling;
- u geen gewicht verliest of komt zelfs aan in gewicht;
- uw gevoel van welbevinden kan verbeteren;
- het verbetert de wondgenezing;
- het verbetert de weerstand en verkleint hiermee de kans op infecties;
- het verkleint de kans op doorligplekken.

Gewicht

Uw gewicht is vaak een goede graadmeter om te kijken of u voldoende eet. Indien u gewicht verliest, kan dat een teken zijn dat uw lichaam meer voedingsstoffen nodig heeft. Weeg uzelf eenmaal per week. Bij meer dan 3 kg ongewenst gewichtsverlies in 3 maanden of 6 kg in 6 maanden, adviseren wij u contact op te nemen met uw behandelaar.

Energie

Voeding is brandstof voor het lichaam, het levert de energie voor al onze activiteiten: van ademen tot sporten. De hoeveelheid energie die voeding levert wordt uitgedrukt in calorieën. Bevat uw voeding te weinig calorieën, dan kan het lichaam spiereiwitten gaan afbreken om zoveel mogelijk aan de energiebehoefte te voldoen. In de voeding komen drie voedingsstoffen voor die energie kunnen leveren. Dit zijn eiwitten, koolhydraten (suikers en zetmeel) en vetten. Alcohol levert ook energie maar geen voedingswaarde en wordt daarom in deze brochure niet besproken.

Producten die veel eiwit bevatten zijn: melkproducten (zoals melk, kwark, yoghurt, pap, skyr), ei, kaas, vleeswaren, vlees, vis, kip, vleesvervangers, sojaproducten, peulvruchten, noten en pinda's.

Eiwit

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Eiwit is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks veel lichaamscellen worden vervangen. Daarvoor is iedere dag eiwit nodig. Het lichaam kan namelijk geen reservevoorraad van eiwit aanleggen. Naast de juiste hoeveelheid eiwit is het ook belangrijk dat u voldoende energie (calorieën) gebruikt. Alleen dan kan het eiwit ook als bouwstof voor de lichaamscellen gebruikt worden.

Adviezen om extra eiwit toe te voegen voor de broodmaaltijd

U kunt extra eiwit toevoegen aan uw broodmaaltijd:

- eet dunne sneetjes brood met dubbel hartig beleg. Maak bijvoorbeeld een tosti met ham en kaas;
- neem een stukje kaas uit het vuistje, een plakje vleeswaren (evt. met augurk of asperge), beschuit met kaas of een cracker met vleeswaren of een ei;
- gebruik soep met veel klein gesneden vlees, kip, kleine gehaktballetjes of omeletreepjes;
- drink koffie met een flinke scheut volle melk en neem eens chocolademelk, anijsmelk of vruchtenyoghurt.

Adviezen om extra eiwit toe te voegen voor de warme maaltijd

U kunt ook extra eiwit toevoegen aan uw warme maaltijd:

- gebruik een grote portie vlees, vis of kip. Minimaal 150 gram;
- als u geen vlees wilt eten neem dan een vleesvervanger zoals; eieren, kaas, vegetarische vleesvervangers, Quorn, sojabrokjes, tahoe, tempé, noten en peulvruchten;
- als warm vlees u tegenstaat, kunt u plakjes koud vlees zoals rosbief, fricandeau, rollade of ham proberen;
- gebruik na de maaltijd een melkproduct als nagerecht. Zie broodmaaltijd.

Tussendoortjes met eiwit

Tussendoortjes kunnen zijn:

- een glas (chocolade)melk, yoghurtdrink, of warme melk met (oplos)koffie of milkshake;
- een schaaltje vla, (vruchten)kwark, Skyr, Griekse of Turkse yoghurt;
- nootjes of pinda's;
- blokjes kaas, worst, rolletje vleeswaren of een bierworstje;
- een sneetje brood, beschuit, cracker of knäckebröd met kaas of vleeswaren of vis- of eiersalade of pindakaas;
- croissant met ham/kaas of saucijzenbroodje of worstenbroodje;
- toastjes met (Franse)kaas, paté, vis- of eiersalade;
- gebakken vis, kibbeling, haring, rolmops, paling, makreel, eventueel met toast/brood;
- tosti met ham en kaas;
- soep met veel klein gesneden vlees, kip of kleine gehaktballetjes.
- Noten- en pinda repen

Adviezen om extra energie toe te voegen

U kunt extra energie aan uw voeding toevoegen:

- voeg een scheutje opgeklopte of ongeklopte slag-, kook- of koffieroom of een klontje margarine toe aan bijvoorbeeld: ragout, aardappelpuree, pastasaus, pap, vla of maaltijdsoep;
- crème fraîche heeft een frisse smaak en kan geklopt worden als slagroom. Bijvoorbeeld bij fruit(salade), vruchtenmoes of ijs. Het kan ook worden toegevoegd aan saus, puree of soep;
- voeg extra suiker, honing of siroop toe waar mogelijk, maar pas op dat het niet te machtig of te zoet wordt en gaat tegenstaan;
- neem volle zuivelproducten in plaats van magere of halfvolle, want deze bevatten meer energie (calorieën). Ook kunt u kiezen voor Griekse yoghurt met een hoog vetpercentage;
- gebruik vette vleeswaren: worstsoorten, paté, en smeerworst;
- neem regelmatig iets tussendoor, bijvoorbeeld: een plak cake, een koek, ontbijtkoek met margarine of roomboter, schaaltje vla of pudding, roomijs met slagroom en/of vruchtjes, kroket, haring, gemengde noten, kaassoufflé, slaatje, Franse (room)kaas, pannenkoek, roombroodje, croissant of een saucijzenbroodje;
- drink niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan al vol, zodat u minder eetlust heeft.

Kies voor producten waar veel calorieën inzitten, zoals volvette kaas of volle melkproducten, vettere vleeswaren en ruim margarine en/of roomboter. Bij het kiezen van deze voedingsmiddelen krijgt u automatisch meer calorieën binnen dan wanneer u de magere en halfvolle voedingsmiddelen kiest.

Adviezen om de eetlust te bevorderen

U kunt de eetlust als volgt bevorderen:

- een grote portie eten kan de eetlust verminderen: schep het bord niet te vol of neem een kleiner bord;
- maak de maaltijd aantrekkelijk door te kiezen voor verschillende kleuren. Zorg voor voldoende afwisseling. Een maaltijd in dezelfde kleur (bloemkool, aardappelpuree en vis) kan tegenstaan;
- eet rustig een kauw goed; pauzeer tijdens de maaltijden;
- als u langzaam eet, kan warm eten te veel afkoelen. Een warmwaterbord of warmhoudplaatje kan een uitkomst zijn;
- een licht voorgerecht kan de eetlust opwekken. Neem, een half uurtje voor het eten, een klein kopje bouillon, een stukje fruit, een blokje kaas of een glaasje wijn;
- sterk gekruide, vette, zure of zoute gerechten spreken meestal niet aan bij een slechte eetlust. Frisse of zachtzure gerechten, zoals een slaatje of vruchtenmoes, worden meer gewaardeerd;
- zorg voor variatie! Probeer smaken af te wisselen: zoet, zuur, zout en bitter.

Zes kleine maaltijden verdeeld over de dag gaan vaak beter dan drie grote.

Adviezen voor de warme maaltijd

Wij hebben de volgende adviezen om uw warme maaltijd energie- en eiwit verrijkt te maken.

Bouillon of soep

- heldere soep en bouillon geven snel een vol gevoel en leveren nauwelijks calorieën en voedingsstoffen. Wanneer u weinig eetlust heeft kunt u beter geen grote kom bouillon of soep gebruiken direct voor de maaltijd;
- een klein kopje bouillon of soep, een half uurtje voor de maaltijd, kan wel helpen om de eetlust op te wekken;
- verrijk bouillon of soep met fijngesneden vlees of kip, gehaktballetjes en/of een scheutje room.

Vlees

- bereid vlees, vis of kip in vloeibaar bak-en-braad margarine of olie;
- als u moeite heeft met het kauwen van het vlees, kunt u beter tartaar, gehakt, kip(filet), gebakken of gestoofde vis, roerei, omelet of ragout nemen;
- als warm vlees u tegenstaat, kunt u plakjes koud vlees zoals rosbief, fricandeau, rollade of ham proberen.

Als vlees u tegenstaat, probeer dan eens een vleesvervanger zoals; eieren, kaas, vegetarische vleesvervangers, Quorn, sojabrokjes, tahoe, tempé, noten en peulvruchten.

Vleesvervangers

- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet;
- 70-80 gram kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer; kies het daarom niet vaker dan eenmaal per week als vleesvervanging;
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel: kant-en-klaar te koop in sommige supermarkten en reformzaken;
- 75-100 gram Quorn: een vegetarische vleesvervanging te koop in sommige supermarkten en te verwerken als vlees;
- 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragout, te koop in reformzaken;
- 150 gram tahoe en tempé: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en sommige supermarkten;
- 60-80 gram noten: te verwerken als gehakt of in een maaltijdsalade;
- 250 gram gare peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente.

Jus of saus

- maak de jus met weinig water af en voeg eventueel een scheutje room toe;
- de jus kunt u binden tot een saus met bloem of maïzena. Voeg naar uw eigen smaak zout, peper, kruiden en andere smaakmakers zoals een uitje, champignons of room toe;
- bereid sauzen op basis van een roux met boter, bloem, volle melk, een scheutje ongeklopte room, koffieroom of crème fraîche;
- u kunt ook gebruiken maken van zakjes sauspoeder. De saus kunt u energierijker maken door room of crème fraîche toe te voegen.

Groente

- gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente;
- roer een klontje margarine door de groenten.

Aardappelen, rijst en pasta

- schenk een scheutje ongeklopte slagroom, koffieroom of crème fraîche door bijvoorbeeld de stampot of aardappelpuree;
- gebakken gerechten zijn calorierijker dan gekookte; een restje gekookte aardappelen in boter en olie kunt u bakken;
- eenpansgerechten zoals macaroni, spaghetti, nasi, bami en chili con carne worden doorgaans als smakelijk ervaren. Deze maaltijden zijn zelf te bereiden of kant-en-klaar te koop bij de slager of supermarkt.

Nagerecht

- als u een melkproduct als nagerecht neemt, kies dan bij voorkeur de volle melkproducten zoals een schaalte vla, volle(vruchten)kwark, Griekse of Turkse yoghurt, roomijs, mini-magnum, roomtoetje, roomkwark, pap met opgeklopte slagroom of zacht fruit met slagroom;
- u kunt het toetje verrijken met suiker, honing, limonadesiroop, kant-en-klare puddingsaus, vers fruit, compote, muesli en/of slagroom;

- een schaaltje appelmoes of compote bij de warme maaltijd maakt het eten soms gemakkelijker.

Wordt een nagerecht te veel, wacht dan een (half)uurtje.

Adviezen voor de broodmaaltijden

U maakt uw broodmaaltijd energie of eiwit verrijkt door:

- luxe brood(jes) bevat(ten) meer energie. Denk aan een warme (ham/kaas) croissant of krentenbrood met spijs;
- besmeer het brood royaal met margarine. Wist u dat op (nog warm) geroosterd brood ongemerkt meer boter wordt gesmeerd?
- beleg het brood royaal met (volvette) kaas of vleeswaren, zoet beleg, salades, ragout, ei of vis, zoals makreel, tonijn, zalm of sardines;
- beleg het brood met dubbel beleg: chocoladehagelslag met plakjes banaan, pindakaas met chocoladehagelslag, kaas met (appel)stroop of jam;
- in plaats van brood kunt u gebruikmaken van (kant-en-klare) pap. Voeg aan de pap een klontje margarine, suiker en eventueel room toe;
- als u soep als lunch neemt, kunt u er stokbrood of (geroosterd) brood bij eten. Neem bij voorkeur een gevulde crèmesoep of peulvruchtensoep. Voeg aan de soep extra fijngesneden vlees, gehaktballetjes en/of een scheutje room toe;
- een restje macaroni, een pastetje gevuld met ragout of een pannenkoek zijn prima lunchgerechten;
- een maaltijdsalade kan de boordmaaltijd vervangen.

Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip of kaas) en een beker melk of een schaaltje vla of yoghurt, kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1,5 liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die energie leveren:

- neem thee en koffie met suiker of honing en voeg eventueel een scheutje volle melk of koffieroom toe;
- volle melk, chocolade melk, en andere melkdranken zoals drinkyoghurt;
- vruchtensap, vruchtendrank, frisdrank of limonade;
- gebonden soep;
- bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdranken geven een vol gevoel, maar leveren geen of weinig calorieën en eiwit;
- het nadeel van koolzuurhoudende dranken (zoals frisdrank) is dat die snel een vol gevoel kunnen geven. Gebruik deze daarom niet.

Tussendoortjes

Energierijke tussendoortjes zijn:

- een glas volle (chocolade)melk, yoghurt drank, of warme melk met (oplos)koffie of milkshake;
- een schaaltje vla, volle (vruchten)kwark, Griekse of Turkse yoghurt, roomijs, mini-magnum, roomtoetje, roomkwark, pap met extra boter of opgeklopte slagroom of zacht fruit met slagroom;
- neem iets bij de koffie of thee zoals een plak cake, soesjes, gevulde koek, gebak, vlaai, koekje, ontbijtkoek besmeerd met margarine, amandelbroodje, bonbon, stukje chocolade, kokosmakroon, mueslireep, Liga, Evergreen, Sultana, sprits, stroopwafel;
- nootjes of pinda's;
- kant en klare salade zoals huzaren-, zalm- of rundvleessalade;
- blokjes kaas, worst of rolletjes vleeswaren;
- een sneetje brood, krentenbol beschuit, cracker of knäckebröd met (dieet)margarine of roomboter en hartig beleg;
- croissant (evt. met ham/kaas) of saucijzenbroodje;
- toastjes met (Franse)kaas, paté, huzarensalade, zalm/tonijn/krabsalade;
- gebakken vis, haring, rolmops, paling, makreel en haring met toast/brood;
- worstenbroodje, saucijzenbroodje of tosti;
- gedroogde vruchten zoals dadels en vijgen.



Omdat u waarschijnlijk niet voldoende binnenkrijgt met de drie hoofdmaaltijden, worden de tussendoortjes belangrijker. Maak er een kleine maaltijd van.

Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Aanvullende informatie

Meer informatie over gezonde voeding vindt u bijvoorbeeld op de websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.nvdietist.nl
- www.stuurgroepndervoeding.nl Kijk bij 'Database producten' voor een lijst met energie- en eiwitrijke producten die verkrijgbaar zijn in diverse supermarkten of via websites.
- met de gratis app 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum kunt u de hoeveelheid eiwit en kcal in uw voeding berekenen.

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

Na het lezen van de maaltijdsuggesties zult u zich misschien afvragen of het wel gezond is zoveel margarine, slagroom, suiker en eieren te eten. Vet is toch slecht voor hart en bloedvaten? Dat is inderdaad het geval als u dag-in-dag-uit, jaar-in-jaar-uit te veel vet en cholesterol gebruikt. Het is niet bezwaarlijk als het wat ruimere gebruik van eieren en vette en/of suikerrijke producten beperkt blijft tot een periode van ziekte en herstel. Juist dan heeft het lichaam extra eiwit en energie nodig en komen die 'ongezonde' producten goed van pas. Eet er dus met een gerust geweten van in deze periode waarin u moet aansterken.

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige of diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen

Bijlage 1. Lijst met eiwitgehalte van producten

Melk en melkproducten (150 ml)

- 1 glas (karne)melk, chocolademelk of sojamelk 5 gram
- 1 glas drinkontbijt/drinkyoghurt 4 gram
- 1 schaaltje pap 6 gram
- 1 schaaltje vla of yoghurt 5 gram
- 1 schaaltje kwark 11-15 gram
- 1 schaaltje vruchtenkwark 8-15 gram

Vlees, vis en vleesvervanging

- portie vlees, vis of kip (100 gram) 20 gram
- 1 ei 7 gram
- 3 opschelepels peulvruchten 12 gram
- tahoe, tempeh (100 gram) 12 gram

Brood en broodbeleg

- 1 snee brood of roggebrood 3 gram
- 1 beschuit, ontbijtkoek, knäckebröd of cracker 1 gram
- 1 plak kaas 5 gram
- 1 smeerkaas 2 gram
- 1 portie vleeswaren 3 gram
- 1 pindakaas 4 gram
- 1 zoet beleg 0-1 gram

Aardappelen, pasta, rijst en groente

- 2 gekookte aardappelen 2 gram
- 2 opschelepels aardappelpuree 2 gram
- 2 opschelepels pasta of rijst 3 gram
- 2 opschelepels groente 2 gram

Overig

- 1 portie fruit 0 gram
- frisdrank, vruchtensap, limonade 0 gram
- 1 eetlepel noten/pinda's 5 gram