



st. jans **gasthuis** weert

Energie en eiwitverrijkt dieet

Afdeling Diëtetiek



Wanneer is een energie- en eiwitverrijkt dieet nodig?

Een energie- en eiwitverrijkt dieet is bestemd voor mensen met een te laag lichaamsgewicht of bij wie sprake is van onbedoeld gewichtsverlies. Een energie- en eiwitverrijkt dieet wordt geadviseerd bijvoorbeeld wanneer u:

- langdurig ziek bent
- een zware operatie moet of heeft ondergaan
- grote operatie- of doorligwonden heeft
- ondergewicht heeft
- onbedoeld bent afgevallen
- bestraling en/of chemotherapie moet ondergaan

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 juist minder kan worden. Als u bij ziekte afvalt, verliest u geen vetreserves maar spiermassa. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft nadelige gevolgen voor uw conditie.

In deze folder worden adviezen gegeven hoe u de voeding energie- en eiwitrijker kunt maken.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Een goed samengestelde basisvoeding is van belang. U krijgt daarmee alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen die u lichaam nodig heeft. Daarnaast kan het nodig zijn uw voeding extra aan te vullen met energie- en eiwitrijke voedingsmiddelen.

De aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag zijn:

Basisvoeding	19 - 50 jaar	51 - 70 jaar	> 70 jaar
Groente	200 g 4 groentelepels	200 g 4 groentelepels	150 g 3 groentelepels
Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Brood	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	4-5 aardappelen /opschelepels	3-4 aardappelen /opschelepels	2-4 aardappelen /opschelepels
Melk(producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1 ½ plak	1 ½ plak	1 plak
Vlees(waren), vis kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 g	100 - 125 g	100 - 125 g
Halvarine	30-35 g 5 g / sneetje	30-35 g 5 g / sneetje	30-35 g 5 g / sneetje
margarine, bak- en braadpro – ducten en olie	15 g / 1 eetlepel	15 g / 1 eetlepel	15 g / 1 eetlepel
Vocht	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter

Voedingsadviezen

- Verdeel uw voeding over de dag. Gebruik naast 3 hoofdmaaltijden ook 3 tussendoortjes. Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten.
- Vermijd te grote porties en zorg voor variatie. Neem rustig de tijd om te eten.
- Wissel koude en warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Fris-zure producten kunnen de eetlust bevorderen. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap, een stuk fruit, een augurk of een tomaat. Ook een klein kopje bouillon kan een positief effect hebben op uw eetlust. Gebruik deze dan ongeveer een half uur voor de maaltijd.

Een aantal tips en ideeën voor de broodmaaltijd, de warme maaltijd, tussendoortjes en dranken, met extra energie en eiwit.

Broodmaaltijd

- Gebruik volle producten zoals volle yoghurt, volle melk, (dieet)margarine of roomboter en 48+ kaas.
- Smeer royaal (dieet)margarine of roomboter op brood en voeg een extra klontje boter toe aan bijvoorbeeld pap.
- Neem dubbel beleg op brood. Hartig beleg bevat meer eiwit en heeft daarom de voorkeur. Geschikte belegkeuzes zijn bijvoorbeeld 48+ kaas, vleeswaren en eier-, kipkerrie- of zalmzalade.
- Maak bij de broodmaaltijd ook eens gebruik van ragout, een gekookt of gebakken ei, gebakken vis, haring of vis uit blik, een kroket, hamburger, saté of knakworstje.
- Voeg extra suiker toe aan koffie, thee, yoghurt en pap. Ook stroop, honing, jam en limonadesiroop kunt u aan pap, vla of yoghurt toevoegen voor wat extra calorieën.
- Schenk een scheutje ongeklote room, koffieroom of crème fraîche door de pap, vla of yoghurt. Ongeklote slagroom geeft minder snel een vol gevoel zodat u er meer van kunt eten dan van geklote slagroom.
- Neem in plaats van gewoon brood eens een sneetje rozijnenbrood, geroosterd brood, croissant, tosti, pannenkoek of een schaalpje vruchten kwark.

Warme maaltijd

- Heldere soep en bouillon geven snel een vol gevoel en leveren nauwelijks calorieën en voedingsstoffen. Wanneer u weinig eetlust heeft kunt u beter geen soep gebruiken of neem het een half uur voor de maaltijd.
- Kies voor een hele portie vlees, kip, vis of vleesvervanger.
- Schenk een scheutje ongeklopte room, koffieroom of crème fraîche door bijvoorbeeld de stampot, aardappelpuree, soep of saus.
- Roer een klontje (dieet)margarine of roomboter door bijvoorbeeld stampot, groenten, aardappelpuree en gebakken aardappelen.
- Als variatie kunt u ook eens een maaltijdsoep, maaltijdsalade of stampot eten.
- Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken dan kan een kant en klare (gekoelde of diepvries) maaltijd uitkomst bieden.
- Gebruik een nagerecht zoals vla, volle (vruchten)yoghurt, volle (vruchten)kwark, roomijs of een stukje kaas.
- Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip of kaas), een portie fruit of rauwkost en een beker melk of een schaaltje vla of yoghurt, kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

Tussendoortjes

Maak een keuze uit bijvoorbeeld:

- een glas volle (chocolade)melk, yoghurtdrink, of warme melk met (oplos)koffie
- milkshake (evt. zelfgemaakt: zie recept) of een roomijsje
- nootjes of pinda's
- kant en klare salade zoals huzaren-, zalm- of rundvleessalade
- blokjes kaas, worst of rolletjes vleeswaren
- een schaaltje vla, pap, (vruchten)kwark of (vruchten)yoghurt
- een sneetje brood, krentenbol, beschuit, cracker of knäckebröd met (dieet)margarine of roomboter en hartig beleg
- toastjes met kaas, vis of salade
- gebakken vis, haring of rolmops
- worstenbroodje, saucijzenbroodje of tosti
- neem iets bij de koffie of thee zoals een gevulde koek, cake, gebak, vlaai, koekje, mueslireep of ontbijtkoek.

Dranken

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

- volle melk en andere volle melkproducten
- vruchtensap, vruchtendrank, frisdrank of limonade
- gebonden soep, thee en koffie met suiker en/of (koffie)room, (koffie)melk
- Bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdranken geven een vol gevoel, maar leveren geen of weinig voedingsstoffen.

Drinkvoeding en andere dieetproducten

Als het met de gewone voeding niet lukt om voldoende energie en eiwit binnen te krijgen, dan kan drinkvoeding een goede oplossing zijn. Drinkvoeding is een drank die, behalve veel calorieën en eiwit, ook vitamines en mineralen bevat. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding verkrijgbaar op basis van melk, yoghurt of sap, in diverse smaken.

Verder kan er aan de voeding extra energie worden toegevoegd door gebruik te maken van voedingssuiker (bijvoorbeeld Fantomalt van Nutricia). Voedingssuikers leveren net zoveel calorieën als gewone suiker, maar ze zijn minder zoet van smaak. Hierdoor kunt u er meer van gebruiken; zo'n 2-3 schepjes per beker of kopje.

De diëtist zal u adviseren over het gebruik van drinkvoeding en andere dieetproducten en nagaan of u bij het gebruik ervan, in aanmerking kunt komen voor dieetkostenvergoeding door uw ziektekostenverzekering.

Tot slot

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet. Eenmaal per week op dezelfde weegschaal is meer dan voldoende. U kunt stoppen met het energie- en eiwitverrijkte dieet als u uw gebruikelijke gewicht heeft bereikt en/of voldoende eet. Wanneer uw gewicht ondanks de aanpassingen in uw voeding onbedoeld vermindert, bespreek dit dan met uw specialist, huisarts of diëtist.

Als u voldoende kunt eten en weer op gewicht bent, is het belangrijk gezond te blijven eten.

Meer informatie over gezonde voeding kunt u krijgen via:

- de afdeling Patiëntenvoorlichting van het ziekenhuis (route 12) of via telefoonnummer: 0495 - 57 22 05.
- Het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl of telefonisch: 070-306 88 88

R365.312009-06

1070986

