

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 o.a. geadviseerd wanneer u:

- langdurig ziek bent;
- een zware operatie moet krijgen of heeft ondergaan;
- 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 een 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. Ook bij overgewicht kan een energie- en eiwitverrijkt dieet nodig zijn.

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

Eiwit is bij ziekte de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Eiwitten zorgen voor de opbouw van lichaamscellen, spieren, organen en bevorderen het genezingsproces bij wonden. Bij ziekte en herstel heeft het lichaam meer eiwitten nodig. Eiwitten zitten met name in:

- vlees, vis, gevogelte en vegetarische vleesvervangers;
- melkproducten;
- kaas;
- eieren;
- noten / pinda's;
- peulvruchten;
- sojaproducten.

Algemene voedingsadviezen

- Verdeel uw voeding over de dag. Gebruik naast 3 hoofdmaaltijden ook 3 tussendoortjes. Probeer minimaal 6 x 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 en vaste en vloeibare gerechten met elkaar af.

Tips en ideeën voor de broodmaaltijd, de warme maaltijd, tussendoortjes en dranken, met extra energie en eiwit.

Broodmaaltijd

- Neem in plaats van gewoon brood een sneetje rozijnenbrood, geroosterd brood, croissant, tosti of pannenkoek.
- Gebruik **volle** melk- en zuivelproducten zoals kwark, yoghurt en (chocolade)melk. Neem geen light producten.
- 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 volvette kaas, (vette) vleeswaren, pindakaas, notenpasta en eier-, kip- of vissalade.
- 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 en voeg hier wat mayonaise aan toe.
- 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 ongeklopte room, koffieroom of crème fraîche door de pap, vla of yoghurt. Ongeklopte slagroom geeft minder snel een vol gevoel zodat u er meer van kunt eten dan van geklopte slagroom.

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 een rijk gevulde maaltijdsoep. Soms helpt het om de soep een ½ uur voor de maaltijd te nemen om de eetlust op te wekken.
- Kies voor een hele portie vlees, kip, vis, ei of vleesvervanger.
- Roer een klontje (dieet)margarine/roomboter door bijvoorbeeld de stampot, groente, aardappelpuree, gebakken aardappelen, soep of saus. Of schenk hier een scheutje ongeklopte room, koffieroom of crème fraîche doorheen. Gebruik eventueel een extra sausje voor bij de groente.
- Neem een extra lepel jus of saus bij de aardappelen of groenten.
- Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken dan kan een kant en klare (gekoelde of diepvries) maaltijd of kant en klare maaltijdsalade uitkomst bieden.
- Gebruik een nagerecht zoals vla, volle (vruchten)yoghurt of (vruchten)kwark, roomijs of een stukje kaas. Eventueel met extra slagroom.
- Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip of kaas) en een beker (volle)melk of een schaalte vla, volle (vruchten)yoghurt of (vruchten)kwark, kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

Tussendoortjes

- Een glas **volle** (chocolade)melk, yoghurtdrink of warme melk met (oplos)koffie, milkshake, smoothie.
- Nootjes of pinda's.
- Kant en klare salade zoals huzaren-, zalm- of rundvleessalade.
- Blokjes kaas, worst, rolletjes vleeswaren of een gekookt ei.
- Een schaalte vla, pap, volle (vruchten)kwark of volle (vruchten)yoghurt of een roomijsje.
- Een sneetje brood, krentenbol, beschuit of knäckebröd met. (dieet)margarine of roomboter en royaal hartig beleg.
- Toastjes met kaas, vis of salade.
- Gebakken vis, haring of rolmops.
- Worstebroodje, saucijzenbroodje of tosti.
- Neem iets bij de koffie of thee zoals een gevulde koek, cake, gebak, vlaai, koekje, mueslireep, bonbons of pindarotjes.

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die energie en voedingsstoffen leveren.

Bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdranken geven een vol gevoel, maar leveren geen of weinig voedingsstoffen. Neem in plaats daarvan:

- volle melk en andere volle melkproducten;
- vruchtensap, vruchtendrank, frisdrank of limonade;
- gebonden soep, thee en koffie met suiker en/of (koffie)room, (koffie)melk.

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.

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.

Wegen

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet. 1 x 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. Als u ondanks de aanpassingen in uw voeding onbedoeld afvalt, bespreek dit dan met uw specialist, huisarts of diëtist.

Tot slot

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 Patiënteninformatie van het ziekenhuis
telefoon: 0495 - 57 22 05.
- Het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl
telefoon: 070 - 306 88 88

R365.31

2016 -12

1070986