



Wie beter eet, wordt sneller beter

Afdeling Diëtetiek



Tijdens uw bezoek aan de polikliniek zijn enkele vragen gesteld die verband houden met uw eetlust en uw gewicht. U ontvangt deze folder omdat uit uw antwoorden blijkt dat u een risico heeft op ondervoeding. Ondervoeding, ook wel een slechte voedingstoestand genoemd, betekent dat het lichaam een tekort aan voedingsstoffen en energie heeft.

Wat is het gevolg van ondervoeding?

Ziek zijn, een operatie of een behandeling zoals radiotherapie en/of chemotherapie, kunnen veel van uw lichaam vergen. Daar komt bij dat ziekte het eetpatroon kan verstoren. Gebrek aan eetlust, misselijkheid, emoties en benauwdheid kunnen er toe leiden dat u minder gaat eten.

Door minder te eten, kunt u (onbedoeld) afvallen. Als u onbedoeld afvalt, verliest u geen vetreserves maar spieren. De voedingstoestand kan hierdoor worden verslechterd, met als gevolg dat het herstel minder snel gaat, de behandeling minder goed wordt verdragen en dat de behandeling langer duurt. Kortom, ondervoeding kan een voorspoedig herstel in de weg staan.

Energie- en eiwitrijk dieet

Behandeling van ondervoeding met behulp van een energie- en eiwitverrijkt dieet kan onder andere leiden tot stabilisatie / verbetering van de voedingsinname, gewicht en van de spierkracht.

Voedsel levert *energie*. Energie hebben wij nodig bij alles wat we doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt, zoals ademen, praten en het kloppen van het hart.

Eiwit is een bouwstof en is onder andere nodig voor de opbouw en behoud van spieren en voor herstel van wonden. Eiwit komt vooral voor in vlees, vis, kip, ei, kaas, melk en melkproducten, noten en vegetarische vervangers.

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.

Brood of broodvervanging (pap):	Minstens 3 sneden
Broodbeleg:	6 eiwitrijke broodbeleggingen, zoals (smeer)kaas, vleeswaren, vis, ei
Melk en melkproducten:	3 bekertjes / schaaltjes / porties
Fruit of vruchtensap:	2 stuks of glazen
Vlees, vis, kip, vegetarisch:	100 gram
Aardappelen:	Minstens 3 stuks
Groente:	Minstens 3 opscheplepels
Boter, margarine, olie:	Minstens 30 gram
Vocht:	1500 ml (= 1,5 liter)

Voedingsadviezen

Wat kunt u doen om meer energie en eiwit in uw voeding te krijgen? De volgende tips kunnen u op weg helpen.

- 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; een vol bord kan de eetlust op slag doen verdwijnen.
- Zorg voor variatie: wissel koude en warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Neem rustig de tijd om te eten en kauw goed.
- Samen met anderen eten, want zien eten doet eten.

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

Broodmaaltijd

- Gebruik dubbel hartig beleg op uw boterham. Bijvoorbeeld rookvlees, kipfilet, kaas, ham, rosbief of vis (tonijn, haring, sardientjes). Neem ook eens extra plakjes kaas of vlees uit het vuistje.
- Neem eens iets anders op het brood, bijvoorbeeld een roerei, gebakken vis, een hamburger of knakworstjes.
- Smeer royaal (dieet)margarine of roomboter op brood en voeg een extra klontje boter toe aan bijvoorbeeld pap.
- Kost kauwen of slikken moeite? Dan kunt u brood vervangen door bijvoorbeeld volle melkproducten. Denk aan (warme) pap, zoals Bambix, havermout, griesmeel of Brinta. Heeft u liever een koude variant, kies dan bijvoorbeeld volle yoghurt, vla of kwark.
- Voeg extra suiker toe aan koffie, thee, yoghurt en pap. Daarnaast kunt u ook stroop, honing, jam en limonadesiroop toevoegen aan pap, vla of yoghurt.
- 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 uw eetlust is verminderd, 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. Staat de geur van gebakken vlees tegen, vervang uw vlees dan door plakjes koude vleeswaren. Ook kunt u koude vis als alternatief gebruiken. Denk aan haring, gerookte zalm, forel, vissalade en garnalencocktail.
- Roer een klontje (dieet)margarine of roomboter door bijvoorbeeld stampot, groenten en aardappelpuree.
- Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken dan kan een kant en klare (gekoelde of diepvries) maaltijd uitkomst bieden.
- Heeft u geen zin in een warme maaltijd, kies dan voor een extra broodmaaltijd. Zorg wel voor een volwaardige broodmaaltijd met brood, een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip of kaas), een portie fruit of rauwkost en een beker volle melk of een schaalte volle vla of yoghurt.
- Neem het nagerecht niet direct na de warme maaltijd, maar bijvoorbeeld een half uur later.

Tussendoortjes

Maak een keuze uit bijvoorbeeld:

- Volle melkproducten zoals (chocolade)melk, yoghurtdrank, vla, pap, (vruchten)kwark of (vruchten)yoghurt.
- Milkshake of een roomijsje.
- Huzaren-, zalm- of rundvleessalade.
- Blokjes kaas, worst of rolletjes vleeswaren.
- 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.
- Worstebroodje, saucijzenbroodje of tosti.
- Nootjes of pinda's.
- 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(producten).
- Vruchtensap, vruchtendrank, frisdrank of limonade.
- Gebonden soep, thee en koffie met suiker en/of (koffie)room, (koffie)melk.

Drinkvoeding

Lukt het niet om meer of vaker te eten, dan kunt u uw voeding ook energie- en eiwitrijker maken door het gebruik van dieetproducten. Drinkvoeding is een voorbeeld van een dieetproduct.

Drinkvoeding is een drank die, behalve veel calorieën en eiwit, ook vitamines en mineralen bevat. Drinkvoeding is verkrijgbaar op basis van melk, yoghurt of sap. Daarnaast is drinkvoeding verkrijgbaar in diverse smaken.

De diëtist zal u adviseren over het gebruik van drinkvoeding en eventuele andere dieetproducten.

Bewegen is belangrijk!

Voor het opbouwen van spieren heeft u voldoende energie en eiwitten in de voeding nodig. Daarnaast is het erg belangrijk, indien mogelijk, om voldoende te bewegen. Om uw conditie te verbeteren is de combinatie van voeding en beweging de beste manier.

U kunt al een goed resultaat bereiken als u iedere dag een paar keer een stukje gaat wandelen of de trap neemt in plaats van de lift. Begin met een paar minuten en probeer dit iedere dag uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de dag en voor een goede afstemming tussen inspanning en ontspanning.

Hoe lang is extra voeding nodig?

Een goede controle om te zien of u, ondanks uw ziekte en herstel, voldoende energie uit uw voeding haalt is uw gewicht. Weeg bij voorkeur eenmaal per week op dezelfde weegschaal.

- Als uw gewicht onbedoeld achteruitgaat, is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist of huisarts en een verwijzing voor de diëtist te vragen.
- Als u uw gebruikelijke gewicht heeft bereikt en/of uw activiteitspatroon weer normaal is, kunt u uw eetpatroon afbouwen naar uw normale (gezonde) eetpatroon.

Meer informatie over gezonde voeding kunt u krijgen via:

Het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

