



Energie en eiwitverrijkt dieet

Wanneer is een energie- en eiwitverrijkt dieet nodig?

De kans op ondervoeding neemt toe bij ernstig ondergewicht, vóór of na een grote operatie, na ernstig braken of langdurige diarree of door ziekte. Vaak is ook de eetlust minder en eet u onvoldoende. Uw voedingstoestand gaat dan achteruit.

Als u hier niet snel op reageert, is de kans groot dat uw voedingstoestand verder verslechterd. Het gevolg is dat uw spierweefsel en vetreserve minder worden en uw conditie achteruit gaat. Hierdoor loopt u meer kans op infecties en duurt het langer voordat u beter wordt.

Uw lichaam heeft in deze situatie meer voeding nodig, terwijl u juist minder eet. Voor een goede voedingstoestand is het daarom belangrijk de eiwitten en energie in uw voeding te verhogen.

Voedingsadviezen

Deze adviezen kunnen u helpen om méér eten:

- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast 3 hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden.
- Vermijd te grote porties en zorg voor variatie.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Wissel koude en warme en zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Drink voldoende over de hele dag; tenminste 1½ liter.
- Fris-zure producten verbeteren meestal de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of tomatensap, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Maar ook een kopje bouillon en eventueel een klein glas alcoholhoudende drank zijn gunstig voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.
- Neem de grootste maaltijd op het moment dat u zich het beste voelt.

Leefadviezen

- Zorg dat u voldoende nachtrust krijgt. Voorkom dat u te moe bent om te eten. Zo nodig kunt u even rusten voor de maaltijd.
- Neem zo mogelijk elke dag voldoende beweging, bij voorkeur in de buitenlucht. Op die manier komt het eiwit in de spiercel terecht.
- Maak van het eten een gezellig moment. Bijvoorbeeld door de tafel aantrekkelijk te dekken en het eten smakelijk op te dienen.
- Probeer elke keer iets méér te eten, maar forceer het niet.
- Zorg voor een regelmatige stoelgang. Als u een vol, opgeblazen gevoel heeft, zult u minder zin hebben om te eten. De stoelgang wordt verbeterd door:
 - veel te drinken (1½ tot 2 liter per dag),
 - vezelrijke producten te gebruiken (bruin- of volkoren- brood en andere volkorenproducten, vers fruit, groenten, peulvruchten en noten),
 - op tijd naar het toilet te gaan.
- Sterke etensgeuren zoals de geur van spruitjes, kool en uien kunnen de eetlust bederven. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken.
- Regelmatig wegen is een makkelijke manier om te zien of u genoeg eet. 1x per week op dezelfde weegschaal is voldoende. Bedenk dat aankomen in gewicht een tijd kan duren. 1 kilo extra lichaamsgewicht in een periode van 3 tot 4 weken is al een heel goed resultaat.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Een goed opgebouwde voeding is van belang. U krijgt daarmee alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen die uw lichaam nodig heeft. Het Voedingscentrum geeft de volgende regels als basis voor een gezonde voeding.

Groenten	250 gram
Fruit	2 stuks of porties
Brood, bruin of volkoren	4 tot 6 sneetjes
Aardappelen (kleine) of volkoren graanproducten	4 tot 5 stuks of opscheplepels
Vlees, vis, ei of peulvruchten (afwisselen)	1 portie maximaal 100 gram
Ongezouten noten	15 tot 25 gram
Zuivel	4 porties !!
Kaas	40 gram (= 2 plakken)
Smeer- en bereidingsvetten, olijfolie	40 tot 65 gram
Vocht	1½ tot 2 liter

Op de site www.voedingscentrum.nl kunt u de aanbevolen hoeveelheden per leeftijd bekijken.

Daarnaast kan het nodig zijn uw voeding aan te vullen met energierijke voedingsmiddelen.

Er zijn verschillende mogelijkheden om uw dagelijkse voeding wat uit te breiden. U vindt hieronder een aantal smakelijke tips en ideeën om de tussendoortjes, broodmaaltijd, dranken of warme maaltijd méér energie en eiwit te geven.

Tussendoortjes

Maak een keuze uit:

- Beschuit, cracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met (dieet)margarine en hartig beleg.
- Plak ontbijtkoek of een krentenbol met (dieet)margarine
- Biscuitje, tussendoorbiscuits zoals: Evergreen, Sultana of een mueslireep.
- Schaaltje pap, volle vla, (Griekse) yoghurt, volle (vruchten)kwark of ander kant en klaar nagerecht.
- Schaaltje volle melk of yoghurt met ontbijtgranen.
- Glas volle melk, chocolademelk of warme melk, eventueel met oploskoffie.
- Milkshake (eventueel zelfgemaakt: zie recepten verderop in deze brochure), kant en klare melkdrink, smoothie op basis van yoghurt of roomijs, of een schaaltje roomijs.
- Stuk fruit, schaaltje vruchtencompote of een glas vruchtensap.
- Kopje soep met stukjes vlees en vermicelli.
- Rolletje vleeswaar, blokjes kaas of stukjes worst.
- Handje noten, studentenhaver of kant en klare salade.

Broodmaaltijd

Besmeer uw brood dik met (dieet)margarine en gebruik dubbel beleg. Voldoende afwisseling van eten vergroot de zin om te eten. Maak uw boterham zo lekker, dat u er nog wel een lust. Geroosterd brood of een vers broodje is ook een goede keus.

Probeer als beleg eens:

- kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti,
- buitenlandse kaas,
- rosbief en piccalilly,
- pindakaas met plakjes komkommer,
- notenpasta, sandwichspread of kwark met jam,
- gekookt ei en tomatenketchup, roerei of gebakken ei met spek,
- warme ragout (uit blik), een hamburger, kroket of knakworstje,
- gebakken vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm).

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken waar ook calorieën, eiwit, vet of suikers in zitten:

- volle melk en andere volle melkproducten, smoothie, milkshake,
- vruchtensap zoals sinaasappelsap en grapefruitsap of limonadesiroop, eventueel met een eiwitpoeder erin verwerkt,
- gebonden soep, thee en koffie met suiker en/of (koffie)melk.

Bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdrank geven een vol gevoel, maar leveren geen calorieën en voedingsstoffen.

Warme maaltijd

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken. Een warme maaltijd levert meestal méér calorieën en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kunt u ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot eten. Om de maaltijd wat energierijker te maken kunt u gebruik maken van een extra klontje margarine, een sausje op basis van melk en bloem of maïzena, geraspte kaas. Of gebruik een kant en klaar groentesausje.

Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken, dan kan een kant en klare (gekoeld of diepvries)maaltijd uitkomst bieden. Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een stuks fruit of rauwkost, een glas sinaasappelsap of groentesap én een beker melk of een schaaltje yoghurt kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

Eiwit en warme maaltijd

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees, vis of een vleesvervanging. Een geschikte vervanging voor 100 gram vlees kan zijn:

- 100 gram vleeswaren bij de warme maaltijd, op brood of als tussendoortje (uit het vuistje).
- 100 tot 150 gram vis gebakken, gestoofd, gekookt of als ragout.
- 2 eieren: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet.
- 70 tot 80 gram kaas bij een stampot, ovenschotel of als kaassaus. Kaas bevat geen ijzer. Kies het daarom niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging.
- 100 tot 150 gram vegetarische vleesvervanging. Tegenwoordig vaak te koop in supermarkten. Let op: op de verpakking moet staan dat ijzer en vitamine B12 is toegevoegd. Dit is namelijk niet bij alle vervangers het geval.
- 100 gram sojabrokjes te verwerken als gehakt of ragout, te koop in reformzaken.
- 150 gram tahoe of tempé te koop in reformzaken, Indonesische winkels en vaak ook in supermarkten.
- 80 gram noten of notenpasta. Ze zijn lekker door rijst, aardappelen, salades en groenten.
- 250 gram gare peulvruchten (witte bonen, bruine bonen, kikkererwten, linzen, spliterwten en kapucijners) of 85 gram rauwe peulvruchten als maaltijdsoep of in combinatie met groente. Als u peulvruchten als vervanging van vlees gebruikt, combineer deze dan bij voorkeur met een graanproduct, zoals brood, rijst, pasta, couscous of tortilla's. Dit wordt geadviseerd voor de goede combinatie van de verschillende eiwitten.
- 85 tot 100 gram seitan (een eiwitrijk veganistisch product).

Soms kunt u tegenzin hebben in gebraden vlees. Neem dan eens koud gebraden vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gehakt), rolletjes vleeswaar, vlees van de grill, een ragout met vlees of een vleessalade.

Nagerecht

Combineer en wissel eens verschillende soorten nagerechten af, bijvoorbeeld:

- fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, (room)kwark of pap
- verschillende soorten vla, vla met yoghurt of (room)kwark, een pudding, ijs of een ander kant en klaar nagerecht. Door te garneren met wafels, lange vingers, puddingsaus, advocaat, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken maakt u iets bijzonders van het nagerecht.

Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

Energierijke voedingsmiddelen

Wanneer het moeilijk is in gewicht aan te komen, kan het nodig zijn extra energierijke voedingsmiddelen te gebruiken. Misschien verbaast u zich er over dat u juist producten als room en suiker ruimschoots mag eten. U bent nu echter in een situatie, waarbij het belangrijk is om uw voeding energierijker te maken. Daardoor zal het gewicht makkelijker toenemen en uw conditie verbeteren.

Zodra u weer een goed gewicht heeft bereikt, is het meestal niet nodig om deze energierijke voedingsmiddelen blijven te gebruiken. Overleg dit met uw diëtist.

Room

Ongeklopte slagroom of koffieroom kunt u verwerken in:

- koffie, melk, chocolademelk, karnemelk,
- vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake ,
- gebonden soep, saus, groente, aardappelpuree.

Ongeklopte slagroom geeft minder snel een vol gevoel, zodat u er meer van kunt eten dan van geklopte slagroom.

Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kunt u in allerlei gerechten doen. Denk aan thee, koffie, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake. Houdt u niet van de zoete smaak van suiker of honing, dan zijn er speciale voedingssuikers die net zoveel calorieën leveren als gewone suiker. Deze zijn minder zoet van smaak, waardoor u er méér van kunt nemen dan van gewone suiker. Als u toch al gewend bent om suiker te gebruiken, kunt u deze voedingssuiker extra toevoegen. U kunt per kopje of beker 2 tot 3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn geschikt hiervoor. Voedingssuikers zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist of apotheek. Een voorbeeld hiervan is Fantomalt.

Kant en klaar dieetproducten

Deze producten leveren energie en allerlei voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op uw voeding of deze zelfs vervangen. Er zijn producten in poedervorm, die u kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken. Daarnaast bestaan er allerlei kant en klaar drinkvoedingen. De producten zijn verkrijgbaar bij:

1. De apotheek
2. Diverse facilitaire bedrijven zoals Sorgente, MediReva, Mediq Tefa, Eurocept.

Recepten van energierijke dranken

Een recept voor een milkshake kan bestaan uit:

- 4 delen melkproduct
- 2 delen ijs
- 1 deel toevoegingen

Deze verhouding kan naar wens worden aangepast. Enkele suggesties voor de samenstelling:

Melkproduct	IJs	Toevoegingen
melk	roomijs	vruchten (vers of uit blik)
karnemelk	vanille-ijs	vruchtenmoes
yoghurt	aardbeienijs	limonadesiroop
Bulgaarse yoghurt	chocolade ijs	blanke vla
kwark	mokka ijs	chocoladevla
hangop	hazelnoot ijs	citroen-vla,
umer		hopjesvla
		slagroom, koffieroom
		sterke koffie
		koffiepoeder, cacao
		likeur, suikerstroop
		honing, jam

Bereiding

Snijd het ijs in grove stukken. Voeg het melkproduct en andere toevoegingen (vruchten klein gesneden of geprakt) toe en mix alles met een mixer of mengbeker. Bij de bereiding van milkshakes kunt u extra voedingssuikers of andere poedervormige dieetproducten toevoegen. In onderstaande recepten zijn de hoeveelheden voor 1 persoon.

Aardbeien-yoghurtshake

50 gram	aardbeien, vers of op siroop
1 dl.	volle yoghurt
2 bolletjes	roomijs
50 ml	slagroom
1 zakje	vanillesuiker

Aardbeien met een vork fijnmaken. In een kom met mixer aardbeien, yoghurt, roomijs, slagroom en vanillesuiker schuimig kloppen. Schenk het mengsel in een hoog glas en direct opdrinken.

Bevat per 1-persoonsportie 510 kcal.

Hazelnoot-chocolademelk

1dl.	volle melk
1 theelepel	cacaopoeder
1 eetlepel	suiker
1 eetlepel	hazelnootpasta
50 ml	slagroom
(1 eetlepel	Nougatine)

Breng de melk aan de kook. Intussen een papje maken van de cacao-poeder, suiker en een scheutje melk. Al roerende eerst het cacao-mengsel en dan de hazelnootpasta aan de kokende melk toevoegen en even laten koken. Eventueel de slagroom stijf kloppen met wat suiker, op de melk scheppen (en bestrooien met nougatine) óf de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

Bevat per 1-persoonsportie 430 kcal.

Romige vruchtenyoghurt

100 gram	fruitcocktail
50 ml	slagroom
1 eetlepel	suiker
0,25 zakje	slagroomversteviger
1 bekertje	Bulgaarse yoghurt

De vruchten voor het gebruik een ½ uur in de koelkast zetten. De slagroom met suiker en slagroomversteviger stijf kloppen en luchtig door de yoghurt scheppen. Doe de helft van de vruchten met het sap in een hoog glas. Schep hierop de helft van het yoghurtmengsel, dan de rest van de vruchten en eindigen met de rest van het yoghurtmengsel.

Bevat per 1-persoonsportie 410 kcal.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34290780 - Dietetiek - september 2021