

Eiwitverrijkt dieet

Wanneer is een eiwit-verrijkt dieet nodig?

Onbedoeld gewichtsverlies door ziekte of een periode van weinig tot geen eetlust kan als gevolg hebben dat u ondervoed bent of het risico loopt om ondervoed te raken. Ondervoeding heeft een negatieve invloed op het verloop van uw ziekte en op het herstel.

Bij gezonde mensen bestaat gewichtsverlies als gevolg van onvoldoende eten vooral uit het verlies van vetweefsel.

Echter bij ziekte verandert de stofwisseling en verliest de zieke met name spierweefsel. Het lichaam gaat spierweefsel afbreken als er via de voeding te weinig eiwitten worden opgenomen. Als gevolg hiervan kunt u zich meer moe voelen en minder weerstand hebben.

Ook iemand met overgewicht kan door onvoldoende eten veel spierweefsel verliezen en hierdoor een slechte voedingstoestand hebben.

Ondervoeding door ziekte heeft meestal tot gevolg dat u minder snel beter wordt en u minder goed reageert op de behandeling. Het is daarom belangrijk de voeding zo eiwitrijk mogelijk te maken. Eiwit is namelijk een bouwstof die het spierweefsel herstelt en in stand houdt.

Wat kunt u thuis doen?

Het is belangrijk uw gewicht tijdens de herstelperiode na een operatie of tijdens ziekte in de gaten te houden door u 1 keer per week te wegen en dit gewicht te noteren.

Als u gewicht verliest (meer dan 3 kilo per maand en/of meer dan 6 kilo in 6 maanden) is het belangrijk om dit te bespreken met uw diëtist, specialist of huisarts.

Voorals u misselijk bent en weinig eetlust heeft, kan voldoende eten erg moeilijk zijn. Regelmatig kleine hoeveelheden eten verdeeld over de dag kan dan een oplossing zijn.

Eiwitrijke producten

Producten waar veel eiwitten in zitten zijn:

- melk- en melkproducten zoals: melk, karnemelk, (Griekse) yoghurt, vla, pap, kwark, milkshake, (eiwitverrijkte) yoghurt drank, chocolademelk, sojamelk;
- kaas en vleeswaren;
- vlees, vis of vleesvervangers;
- eieren;
- peulvruchten (zoals bruine en witte bonen, linzen, kidneybonen, kapucijners);
- noten.

Als er 'proteïne' op de verpakking staat, bevat het product vaak meer eiwit dan een vergelijkbaar product.

Broodmaaltijd

Besmeer uw brood met (dieet)margarine en gebruik dubbel hartig beleg. Maak uw boterham zo lekker, dat u er nog wel een lust. Geroosterd brood of een vers broodje is ook een goede keuze.

Probeer als beleg eens:

- kaas en/of ham met tomaat of ananas onder de grill of als tosti;
- buitenlandse kazen (zoals brie, camembert, hüttenkäse);
- vleeswaren met mosterd, pesto of piccalilly;

- pindakaas of notenpasta;
- gekookt ei, roerei of gebakken ei;
- warme ragout (uit blik), een hamburger, kroket of knakworstje;
- gerookte zalm, gerookte/gestoomde makreel, krabsticks, gebakken vis, haring of vis uit blik (zoals tonijn of zalm);
- salades voor op brood zoals eier-, kip-, vlees- of vissalade;
- schaalte Brintapap, gortepap, rijstepap of havermoutpap;
- glas (karne)melk of schaalte yoghurt of vla bij de broodmaaltijd;
- voeg eiwitpoeder (Protifar, Fresubin protein powder of Whey) toe aan melk of koffie (te koop via drogisterij, internet of sportzaken).

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag.

Denk hierbij ook eens aan eiwitrijke dranken:

- melk en andere melkproducten, zoals (eiwit-verrijkte) yoghurt, chocomelk, karnemelk, melk;
- een milkshake gemaakt van roomijs, melk, yoghurt en fruit;
- koffie met veel melk (koffie verkeerd, latte macchiato of cappuccino).

Thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdrank geven een vol gevoel maar leveren geen calorieën, eiwitten en andere voedingsstoffen.

Warme maaltijd

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken.

Soep kunt u beter niet vlak voor de maaltijd gebruiken, omdat u dan minder zin in de rest van de maaltijd kunt hebben. Soep vult namelijk ook.

Een warme maaltijd levert meestal méér calorieën en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kunt u ook eens een maaltijdsoup, een maaltijdsalade of een stampot eten. Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas sinaasappelsap of groentesap én een beker melk of een schaalte yoghurt kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken dan kan een kant en klare (gekoelde of diepvries) maaltijd uitkomst bieden.

Ook kunt u een kant en klare warme maaltijd kopen via een maaltijdservice, zoals 'Apetito', 'Vers aan Tafel' of een andere maaltijdservice. Daarnaast kan het soms mogelijk zijn om bij een verzorgingstehuis in het restaurant mee te eten. Of misschien kan een familielid een extra warme maaltijd voor u klaarmaken.

Voorgerecht

Er zijn voorgerechten die de eetlust kunnen opwekken:

- halve portie fruit (bijvoorbeeld meloen met rauwe ham of een halve grapefruit);
- een klein kopje geurige bouillon.

Gebruik het voorgerecht een half uurtje voor de hoofdmaaltijd.

Groenten

Groenten leveren over het algemeen geen eiwitten, maar bevatten wel vitamines en mineralen die ook nodig zijn voor het herstel.

Gekookte groenten geeft een minder vol gevoel dan rauwe groenten. Gekookte groenten kunt u serveren met:

- een sausje van (dieet)margarine en bloem of maïzena met melk of bouillon;
- geraspte kaas en fijngesneden ham (lekker bij witlof, prei, asperges, andijvie, bloemkool, broccoli);
- een kant-en-klaar groentesausje.

Vlees

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees, vis of een vleesvervanging. Peulvruchten vallen ook onder de vleesvervangers en bevatten veel eiwitten.

Een geschikte vervanging voor 100 gram rauw 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, als ragout of verwerkt in een salade;
- 2 eieren: gebakken, gekookt, als roerei of omelet;
- 70 tot 80 gram kaas: als gebakken kaasplak, kaaskroket of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer. Kies het daarom niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging;
- 100 tot 150 gram vegetarische vleesvervanging: kant en klaar te koop in supermarkten en reformzaken. Let op: sommige soorten bevatten géén of slechts heel weinig ijzer. Let daarom op dat er op de verpakking staat dat ijzer en vitamine B12 extra zijn toegevoegd;
- 100 gram sojabrokjes of seitan: te verwerken als gehakt of ragout, te koop in reformzaken;
- 150 gram tahoe of tempé: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en in sommige 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 groenten.

Soms kan gebraden vlees tegenstaan. Neem dan eens een ragout met vlees of vis, koud vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gehakt, rollade), rolletjes vleeswaar, gerookte kipfilet, gerookte zalm, forel of makreel, een vlees- of vissalade of vlees van de grill.

Nagerecht

Varieer en combineer verschillende soorten nagerechten bijvoorbeeld:

- fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, kwark of pap;
- verschillende soorten vla, vla met yoghurt of 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.

Tussendoortjes

Neem 2 tot 3 keer per dag een tussendoortje zoals melkproducten, gekookt ei, een blokje kaas, plakje vleeswaren, rolletje gerookte zalm, krabsticks, of een handje nootjes. Zie ook eerder genoemde adviezen.

Drinkvoeding

Wanneer het niet mogelijk is met de gewone voeding voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen kan drinkvoeding een mogelijkheid zijn. Uw diëtist, specialist of huisarts kan u hierin adviseren.

Andere adviezen

- Vaker op de dag een kleinere maaltijd/tussendoortjes gebruiken, 6 tot 7 eetmomenten per dag.
- Zorg dat u voldoende nachtrust krijgt. Voorkom dat u te moe bent om te eten. Indien nodig kunt u even rusten voor de maaltijd.
- Neem indien mogelijk elke dag voldoende beweging, bij voorkeur in de buitenlucht.
- Maak van het eten een gezellig moment, bijvoorbeeld door de tafel aantrekkelijk te dekken en het eten smakelijk op te dienen.
- 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:
 - voldoende te drinken (elke dag 1½ tot 2 liter)
 - vezelrijke producten te gebruiken (bruin- of volkorenbrood en andere volkorenproducten, vers fruit, groenten, peulvruchten en noten)
 - op tijd naar het toilet te gaan.
- Overheersende etensgeuren zoals de geur van spruitjes, kool en uien kunnen de eetlust bederven. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken.