Eiwitverrijkt, energieverrijkt, glutenvrij dieet

Wanneer is een eiwitverrijkt energieverrijkt dieet nodig?

Omdat u door ziekte onbedoeld bent afgevallen en de afgelopen periode minder hebt gegeten, bent u ondervoed of loopt u risico om ondervoed te raken. Dit kan invloed hebben op het verloop van ziekte en herstel.

Bij gezonde mensen bestaat gewichtsverlies als gevolg van onvoldoende eten vooral uit het verlies van vetmassa. Echter bij ziekte verandert de stofwisseling en bestaat het verlies met name uit vetvrije massa, zoals spieren. Het lichaam gaat spiermassa afbreken als via de voeding te weinig eiwitten opgenomen worden.
Ook iemand met een relatief hoog lichaamsgewicht kan daardoor in een slechte voedingstoestand verkeren.
Ondervoeding door ziekte heeft meestal als gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is en moet daarom zo snel mogelijk worden gestart met behandelen.
Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust heeft, is genoeg eten erg moeilijk. Vaker per dag een kleine hoeveelheden eten kan dan de oplossing zijn.
Omdat gluten eiwitten zijn, bevat glutenvrije voeding minder eiwitten. Hierdoor bevat uw basisvoeding ± 20% minder eiwit.
Als u bij een glutenvrije voeding een advies krijgt om uw eiwitten te verhogen, kan het moeilijk zijn om aan een eiwitrijke, energierijke voeding te voldoen.

Wat kunt u thuis doen?

Het is belangrijk om uw gewicht tijdens de herstelperiode na de operatie of tijdens ziekte in de gaten te blijven houden door minimaal eenmaal per week even op de weegschaal te gaan staan. Als uw gewicht achteruit gaat (meer dan 3 kg per maand en/of meer dan 6 kg in 6 maanden) is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Verrijk uw glutenvrij brood met eiwit door:
- Kippenei-eiwit aan uw brood toe te voegen
- Melkeiwit aan uw brood toe te voegen.

Eiwitrijke producten zijn:
- Melk(producten), zoals: (karne)melk, (vruchten)yoghurt, vla, kwark, (zelfgemaakte) milkshake zonder gluten toevoeging, yoghurtdrank: (zelfgemaakt) 50% vruchtensap + 50% yoghurt met suiker of honing, chocolademelk, warme melk met oploskoffie, een schaaltje melk of yoghurt met cornflakes of muesli.
- Kaas en glutenvrije vleeswaren, visbeleg op brood
- Vlees, vis of glutenvrije vleesvervangers (ongepaneerd i.v.m. gluten of met glutenvrij paneermeel)
- Peulvruchten (zoals bruine en witte bonen)
- Noten

Enkele praktische tips hiervoor zijn:
- Beleg uw glutenvrije boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar.
- Drink/eet regelmatig een portie zuivel tussendoor.
- Neem een ruime portie glutenvrij vlees/vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Neem eens als tussendoortje een blokje kaas, plakje vlees of een handje nootjes.
- Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten.

Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kunt u in allerlei gerechten doen. Denk aan thee, koffie, glutenvrije pap, glutenvrije vla, yoghurt, pudding of glutenvrije milkshake. Als u niet houdt van de zoete smaak van suiker of honing is er een ander soort suiker die geschikt is. Het gaat hierbij om speciale voedingssuikers die net zoveel calorieën leveren als gewone suiker. Ze zijn echter 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 - 3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt. Voedingssuikers (Fantomalt) zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist, thuiszorgwinkel of apotheek.

Leefadviezen

- Zorg dat u voldoende nachtrust krijgt. Zorg dat u uitgerust bent, voordat u gaat eten.
- Neem zo 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 (1½ - 2 liter per dag) en voldoende gebruik van voedingsvezels.
- Overheersende etensgeuren zoals de geur van spruitjes, kool en uien kunnen de eetlust bederven. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken.

Broodmaaltijd

Besmeer uw brood met (dieet)margarine en gebruik dubbel beleg. Verandering van spijs doet eten. Maak uw glutenvrije boterham zo lekker, dat u er nog wel een lust. Geroosterd brood of een vers glutenvrij broodje is ook een goede keus.
Probeer als beleg eens:
- kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti
- een buitenlandse kaassoort
- rosbief en mosterd
- pindakaas en plakjes komkommer
- kwark met jam
- gekookt ei en tomaten, roerei of gebakken ei met spek
- gebakken vis, haring of vis uit blik (zoals tonijn en zalm)

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die ook eiwitten leveren:
- melk en andere melkproducten
- glutenvrije gebonden soep, soep met rijst of mihoen (gebroken) en kip, vis of ei erin.
- Glutenvrije maaltijdsoep
- thee en koffie met suiker en/of (koffie)melk
  Bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdrank kunnen een vol gevoel geven en 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 variatie kunt u ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stamppot eten. Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken, kook dan bijvoorbeeld voor 2 dagen en warm het de volgende dag op of doe het in de diepvries, zodat u het een andere keer snel kunt opwarmen. Een kant en klare (gekoelde-, of diepvries)maaltijd kan ook uitkomst bieden. Glutenvrije diepvries maaltijden kunt u bijvoorbeeld via Apetito, Tafeltje dekje Roermond en Alle smaken maaltijdservice Limburg bestellen.
- Apetito maaltijdservice: diepvries kant-en-klaar maaltijden www.apetito.nl
- Tafeltje dekje Roermond: warme bezorging of opwarmen in oven/magnetron www.tafeltjedekjemaaltijd.nl
- Alle smaken maaltijdservice Limburg: verse maaltijden aan huis, eenvoudig op te warmen in de

magnetron www.alle-smaken.nl

Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas sinaasappelsap of groentesap èn een beker melk of een schaaltje yoghurt kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

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 van tevoren.

Groente

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente. Gekookte groente kunt u serveren met:
- een sausje van (dieet)margarine en glutenvrij bindmiddel met melk of bouillon
- geraspte kaas en fijngesneden ham (lekker bij witlof, prei, andijvie en bloemkool)

Vlees

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees of een glutenvrije vleesvervanging. 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 -150 gram vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als glutenvrije ragoût
- 2 eieren: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet
- 70 - 80 gram kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer; kies het daarom niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging.
- 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of glutenvrije ragoût, 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 groente. Indien u peulvruchten als vervanging van vlees gebruikt, combineer deze dan bij voorkeur met een melkproduct. Dit wordt aanbevolen i.v.m. de optimale combinatie van de verschillende eiwitten.
- 85 -100 gram seitan

Soms kan gebraden vlees tegenstaan. Neem dan eens koud gebraden vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gehakt), rolletjes vleeswaar, vlees van de grill, een glutenvrije ragoût met vlees of een vleessalade.

Nagerecht

Varieer en combineer eens verschillende soorten nagerechten bijvoorbeeld
- fruit of vruchtenmoes met glutenvrije vla, yoghurt, kwark of glutenvrije pap
- verschillende soorten vla, vla met yoghurt of kwark, een glutenvrije pudding, glutenvrij ijs of een ander kant en klaar nagerecht. Door te garneren met een glutenvrij koekje, slagroom, vruchten maakt u iets bijzonders van het nagerecht. Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

Speciale producten die uw energie of eiwitten kunnen verhogen

Fantomalt (koolhydraatpoeder)

Fantomalt is een energierijke dieetvoeding in poedervorm.
Fantomalt is een voedingssuiker en bestaat uit dextrine-maltose. Het heeft een geringe zoetkracht dus smaakt het nauwelijks zoet. 4 schepjes Fantomalt smaken even zoet als een schepje suiker. Fantomalt levert wel dezelfde hoeveelheid energie als suiker.

Hoe Fantomalt te gebruiken

Fantomalt kunt u het beste verdeeld over de dag gebruiken. U kunt 50-100 gram Fantomalt per dag gebruiken. Fantomalt lost gemakkelijk op in koude en warme dranken.
Voeg het toe aan alle dranken en vloeibare gerechten die u gebruikt zoals: koffie, thee, water, melkproducten (zoals melk, yoghurt, karnemelk, vla pap) en aanlenglimonade.

Het lost niet op in: vruchtensappen, vruchtenmoes, frisdranken met koolzuur.
Voeg 2 maatschepjes toe per glas, kop, beker en schaaltje.
1 maatschepje = 4,5 gram Fantomalt.

Los de Fantomalt al roerende op in dranken en gerechten.
Voor het oplossen van Fantomalt in zure producten of melkproducten kan het raadzaam zijn eerst een papje te maken van Fantomalt en dit toe te voegen aan het product.

Hoe Fantomalt te bewaren
Gesloten: de houdbaarheid staat aangegeven op de onderzijde van het blik
Geopend: maximaal zes weken, mits droog en goed afgesloten bewaard
Bereid: maximaal 24 uur afgesloten op koelkasttemperatuur.

Waar is Fantomalt te koop
Fantomalt is verkrijgbaar bij de apotheek, drogist of thuiszorgwinkel.
Fantomalt is verpakt in een blik van 400 gram.
Op indicatie kan Fantomalt vergoed worden door de zorgverzekeraar.

Wat is eiwitpoeder (zoals Protifar en Fresubin Protein Powder)
Eiwitpoeder is een aanvullende eiwitbron in poedervorm, met een neutrale smaak. Wanneer uw dagelijkse voeding niet voldoende eiwit biedt, kunt u uw voeding verrijken met een eiwitpoeder. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek, drogist, thuiszorgwinkel of online.

Omschrijving
Soms heeft u tijdelijk niet genoeg aan normale voeding. Bijvoorbeeld als u een actieve sporter bent of als u zwanger bent of borstvoeding geeft. Maar ook als u herstellend bent van een ziekte of een operatie heeft ondergaan, kunt u behoefte hebben aan extra eiwitten.
Door uw voeding met een eiwitpoeder te verrijken, krijgt u extra eiwitten binnen. Eiwitpoeder kan bijdragen aan een goede voedingstoestand en dit kan een positief effect op uw conditie en weerstand.

Voordelen van eiwitpoeder
- De voedingsstoffen uit een eiwitpoeder kunnen bijdragen aan een goede conditie en weerstand
- Eiwitpoeder kunt u eenvoudig door uw normale warme of koude dranken of gerechten mengen.
- Het heeft een neutrale smaak.

Eiwitpoeder wordt NIET vergoed door de zorgverzekeraar.

Meer informatie

Het *Voedingscentrum* geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie.
Op de webshop van het voedingscentrum kunt u deze bestellen.
Zie www.voedingscentrum.nl

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34207850 - Dietetiek - december 2025