

# Diëtetiek / Voedingsteam

## Voedingsadviezen

### Bij een energie- en eiwitverrijkt dieet

#### Inleiding

Bij ziekte is extra aandacht nodig voor de voeding. Tevens is voor en na een operatie, voldoende en goede voeding belangrijk voor een goed herstel. Net als bij zwaar werk of sporten heeft het lichaam bij ziekte meer energie, eiwit en andere voedingsstoffen nodig dan normaal.

Eten kan een groot probleem zijn bij ziekte vanwege verminderde eetlust, misselijkheid en/of vermoeidheid. Hoewel uw lichaam bij ziekte juist meer voedingsstoffen nodig heeft, ontvangt het minder!

Als u minder eet dan uw lichaam nodig heeft, gaat u afvallen. U loopt dan het risico om in een slechte voedingstoestand terecht te komen. Een slechte voedingstoestand wordt ook wel *ondervoeding* genoemd. Dit betekent dat het lichaam te weinig energie en voedingsstoffen, zoals eiwitten, beschikbaar heeft. Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem. Ondervoeding heeft meestal tot gevolg dat uw herstel minder snel gaat, u de behandeling minder goed verdraagt en/of deze langer duurt. Kortom, ondervoeding kan een voorspoedig herstel in de weg staan. Voor het bereiken van een goede voedingstoestand is een energie- en eiwitrijke voeding nodig. Na herstel en het bereiken van een gezond en stabiel gewicht kunt u weer overgaan op uw gebruikelijke voeding.

#### Afvallen is ongewenst!

Als u ziek bent is afvallen ongewenst. Afvallen is een teken dat het lichaam voedingsstoffen tekort komt. De hoeveelheid calorieën die het lichaam binnen komt, is minder dan het verbruikt. Ook de hoeveelheid eiwitten, die u binnenkrijgt, is dan minder. Het lichaam verbruikt in deze situatie eiwitten uit spieren, waardoor de kracht in de spieren zal afnemen en de conditie achteruit gaat. Als u ongewenst afvalt is het belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen.

#### Energie en eiwit in de voeding

##### Energie

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, nadenken en het kloppen van het hart.

De hoeveelheid energie van een voedingsmiddel wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) of in kiloJoules (kJ).

De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft, is afhankelijk van onder andere lengte, leeftijd, geslacht, activiteit en gezondheidstoestand.

Bij ziekte is de gebruikelijke voeding meestal niet voldoende. Het is dan nodig om meer te eten en te drinken dan u gewend bent. Een goede controle om te zien of u ondanks uw ziekte voldoende energie uit uw voeding haalt, is uw gewicht. Weeg bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal één keer per week. Weeg bij voorkeur zonder schoenen, jas of zware kleding. Wanneer uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt, betekent dit dat u voldoende energie binnenkrijgt. Daalt uw gewicht dan krijgt u niet voldoende energie binnen. Wanneer u vocht vasthoudt kan dit een gewichtsstijging veroorzaken. In dit geval is het gewicht geen goede maat voor het bepalen van de voedingstoestand.

### **Eiwit**

Eiwit is een bestanddeel in onze voeding dat nodig is voor de opbouw en instandhouding van de spieren en ons bloed en voor herstel bij wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Ook van eiwit is veel meer nodig bij ziekte of na een operatie.

Eiwit komt vooral voor in vlees, vis, kip, vleesvervangers, ei, noten, kaas, melkproducten zoals melk, chocolademelk, yoghurt, karnemelk, vla, yoghurt en kwark. Ook peulvruchten zoals bruine bonen, erwten, linzen en sojaproducten zoals sojamelk of sojayoghurt bevatten veel eiwit. In brood zit een kleinere hoeveelheid eiwit.

### **Praktische adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding**

#### **Algemeen**

- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag. Gebruik naast de 3 hoofdmaaltijden ook 3 tussendoortjes. Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten. Sla geen maaltijden over.
- Varieer zo veel mogelijk: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten regelmatig af.
- Neem rustig de tijd om te eten, kauw goed.
- Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten, rust voor de maaltijd indien nodig.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- Kies voor kant-en-klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd u tegenstaat.
- Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat.
- Extra aandacht voor de voeding kan prettig zijn. Te veel aandacht kan averechts werken.

#### **Dranken**

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1,5 liter per dag. Kies liefst voor dranken die energie en voedingsstoffen bevatten.

- Gebruik bij voorkeur melkproducten zoals volle melk, chocolademelk (met slagroom) of yoghurt. Deze dranken bevatten naast energie ook veel eiwitten.
- Kies vruchtensap, frisdrank of limonade. Deze dranken bevatten suiker en daardoor meer energie. Let op met het gebruik van deze dranken bij diabetes.
- Gebruik gebonden soep in plaats van heldere soep.
- Neem thee en koffie met suiker en/of koffieroom of volle koffiemelk.
- Probeer eventueel eens cappuccino of Wiener melange uit een pakje.

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

## **Broodmaaltijden**

- In plaats van 1 snee brood kunt u ook iets anders nemen, bijvoorbeeld 2 beschuiten of 2 crackers.
- Als brood niet lukt kunt u ook gebruik maken van bijvoorbeeld 1 schaalte brinta- of havermoutpap van volle melk, 1 schaalte cornflakes, muesli of cruesli met volle melk of volle yoghurt of 1 beker drinkontbijt.
- Besmeer uw brood ruim met (dieet)margarine of roomboter. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter!
- Luxe broodsoorten, zoals krentenbrood, notenbrood, suikerbrood of croissants, bevatten meer energie dan een 'gewone' snee brood.
- Gebruik ruim beleg op brood, hartig beleg en pindakaas bevatten veel eiwit. Gebruik bijvoorbeeld 2 plakken kaas of vleeswaren, 1 plak kaas met jam of appelstroop, pindakaas met suiker, hagelslag of plakjes banaan.
- Neem eens iets anders op brood bijvoorbeeld een kant en klare salade, een roerei, gebakken vis, haring, knakworstjes of een kroket.
- Maak eens een tosti of wentelteefje.

## **Melk, melkproducten en kaas**

- Maak vooral gebruik van volle ofwel volvette producten, zoals volle melk, volle chocolademelk, koffieroom, volle yoghurt, roomkwark, volle vla, pudding, roomijs, volvette kaas, zoals Goudse 48+ of roombrie.
- Maak de vla of yoghurt op smaak met fruit, vruchtenmoes, siroop, jam of puddingsaus.
- Voeg een klontje boter of scheutje ongeklopte slagroom toe aan pap, vla of yoghurt.
- Kies voor kant-en-klare nagerechten, ook voor tussendoor.
- Een flensje of pannenkoek met stroop of fruit met slagroom is ook een idee.
- Maak eens een milkshake, een vlaflip of neem volle chocolademelk met slagroom.

## **Vlees en vleesvervangingen**

- Bereid vlees in een ruime hoeveelheid margarine of boter en maak er een smakelijke jus of saus van. Voeg eventueel nog wat slagroom of crème fraîche toe.
- Indien gebakken of gebraden vlees u tegenstaat, kan dit worden fijngesneden of verwerkt in ragout of saus.
- Tartaar of fijngemaakt gehakt zijn gemakkelijk te eten en te verwerken in gerechten, bijvoorbeeld door de stampot.
- Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade.
- Roer fijngesneden vleeswaren, bijvoorbeeld ham of cornedbeef, door de aardappelpuree.
- Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten, noten of kant-en-klare vegetarische vervangingen voor vlees.
- Voeg extra room toe aan de jus of saus.
- Gebruik in plaats van jus een andere gebonden saus zoals kerrie-, champignon-, kaas-, of roomsaus.

## **Groente en fruit**

- Roer een klontje margarine of boter door de groenten óf voeg een scheutje room, een lepel crème fraîche of saus toe.
- Voeg aan rauwkost een saus toe op basis van mayonaise of olie.
- Appelmoes, compote, rabarber of stoofperen zijn een goede variatie op gekookte groenten of eet ze er extra bij.
- Maak een vruchtensalade op smaak met suiker en/of (slag)room of crème fraîche. U kunt ook een bolletje (room) ijs toevoegen.
- In plaats van fruit kunt u ook gerust een glas vruchtensap nemen.
- Maak eens een smoothie van vers fruit en yoghurt of melk.

## Aardappelen, rijst en pasta

- Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise bij.
- Kies ook eens voor gefrituurde aardappelballetjes, frites of aardappelkroketjes.
- Voeg aan aardappelpuree of stampot extra boter of (dieet)margarine, room of kaas toe.
- Wissel aardappelgerechten af met rijst of pasta. Voeg ook dan extra (dieet)margarine, olie, room of kaas toe.

## Tussendoor

Kies voor kleine, gemakkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig. Voorbeelden zijn: een candybar (bijvoorbeeld Mars, Milky Way, Snickers), een pindakaasreep, een gevulde koek, een eierkoek, een Liga, een (stroop)wafel, een plakje cake, een plak ontbijtkoek met boter of (dieet)margarine, een bonbon, pinda's, nootjes, studentenhaver, chips, kaaskoekjes, een lekkerbekje, een haring, een saucijzen- of worstenbroodje, stukjes kaas of worst, toastje met vis, salade, brie of een loempia.

## Eiwitrijke producten

Er zijn producten verkrijgbaar waar extra eiwitten aan zijn toegevoegd. Protino van Arla is hier een voorbeeld van. Carezzo maakt alledaagse producten met toegevoegd eiwit. Het assortiment bestaat uit producten op basis van groente, fruit en granen. Denk hierbij aan brood en banket, vruchtensap en groentesoep (<http://carezzo.nl/>)

Naam	Soort	Hoeveelheid	Gram eiwit	Verkrijgbaar
Protino	Yoghurt-drink	125ml	13,5g	Gifts Bizz Nutrispot.nl
Breaker high protein	Yoghurt	200ml	12g	Albert Heijn Jumbo Plus
Arla Skyr	Yoghurt	150ml	13,8- 16,5g	Albert Heijn Jumbo Jan Linders
Milbona/ Milsani	Yoghurt	150g	12,5g	Aldi Lidl
Proteïne eiwitrijke yoghurt-drink Vifit sport	Yoghurt-drink	150ml	9g	Albert Heijn Jumbo Plus
Fruitsap Carezzo	Fruitsap	150ml	10g	Carezzo.nl Maaltijdservice.nl
Milkshake Melkunie	Milkshake	150ml	8g	Albert Heijn Jumbo Plus
Magere kwark	Kwark	150g	13.5g	Alle supermarkten
Bouw-steentjes	Gebakje	1 stuk	8g	Albert Heijn Jumbo Plus
Easy to eat	Gebakje	1 stuk	8g	Jumbo

\* Gifts Bizz bevindt zich op de Zorgboulevard in VieCuri, ☎077-374 41 06

## Eiwit verrijkte warme maaltijd voor thuis.

Carezzo biedt een klein assortiment eiwitrijke warme maaltijden aan voor thuis. Deze maaltijden bevatten 30 gram eiwit per portie en worden 1x per week koelvers aan huis geleverd. Kosten liggen tussen de € 6.45 – € 7.45 per maaltijd. Indien u hier gebruik van wilt maken kunt u de maaltijden bestellen op de website [www.carezzo.nl](http://www.carezzo.nl).

## Dieetproducten

Lukt het u niet om meer of vaker te eten, dan kunt u uw voeding ook energie- en/of eiwitrijker maken door het gebruik van dieetproducten. Dieetproducten zijn er in verschillende vormen, bijvoorbeeld een drinkvoeding of een poeder. Een drinkvoeding bevat veel energie en eiwit, verder zijn er vitamines en mineralen toegevoegd. Drinkvoedingen zijn verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen. Poeders zijn ook verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen, deze kunnen toegevoegd worden aan dranken of gerechten. Als u een dieetproduct wilt gebruiken, overleg dan altijd met uw diëtist. Deze kan beoordelen of u het dieetproduct nodig heeft en een advies geven over de hoeveelheid en soort.

## Meer informatie

- **Hoeveelheid energie en eiwit in voedingsmiddelen**

Internet [www.voedingswaardetabel.nl](http://www.voedingswaardetabel.nl)  
Boek **De Eettabel**  
te bestellen op: [www.voedingscentrum](http://www.voedingscentrum.nl) (webshop)  
• ☎ (070) 306 88 88  
ISBN nummer 9789051770803



Figuur 1. Eettabel van het voedingscentrum

- **Uitgebreide tips en informatie**

bij gewichtsverlies en/of weinig zin in eten

Boek **Kom op, kom aan!** door **Suzanne Bader**  
ISBN nummer 9789020980455



Figuur 2. Kom op, kom aan! Van Suzanne Bader

- **Maaltijdservice Noord-Limburg**

[www.demaaltijdservice.nl](http://www.demaaltijdservice.nl)

☎ (0478) 74 50 74

- **Apetito maaltijdservice**  
[www.apetito.nl](http://www.apetito.nl)  
☎ 0800-023 29 75
- **Informatie over gezonde voeding en voeding bij ziekte**  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- **Goede voeding en problemen rond voeding bij het ouder worden**  
[www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl)
- **Database eiwitrijke producten**  
[www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten](http://www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten)

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

### **Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet**

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)