

# Energieverrijkte voedingsadviezen

|   |    |
|---|----|
| Voeding tijdens ziekte                                      | 2  |
| Afvallen is niet gewenst?                                   | 2  |
| Energie en eiwit in de voeding                              | 3  |
| Wat is dagelijks nodig?                                     | 4  |
| Praktische adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding | 5  |
| Weer hersteld   | 9  |
| Meer hulp nodig?  | 9  |
| Tot slot  | 10 |

## Voeding tijdens ziekte

Wie ziek is moet extra op zijn voeding letten. Net als bij zwaar werk of sport heeft het lichaam bij ziekte meer energie, eiwit en andere voedingsstoffen nodig dan normaal. Eten kan bij ziekte vanwege verminderde eetlust, misselijkheid en/of vermoeidheid een groot probleem zijn. Terwijl uw lichaam bij ziekte juist meer voedingsstoffen nodig heeft, ontvangt het minder!

Door minder te eten gaat u afvallen. U loopt het risico om in een slechte voedingstoestand terecht te komen. Een slechte voedingstoestand, ook wel ondervoeding genoemd, betekent dat het lichaam te weinig voedingstoffen beschikbaar heeft, zoals eiwitten en energie. Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem. Ondervoeding heeft meestal als gevolg dat uw herstel minder snel gaat, u de behandeling minder goed verdraagt en deze langer duurt.

Kortom, ondervoeding kan een voorspoedig herstel in de weg staan. Voor het bereiken van een goede voedingstoestand is een energie- en eiwitverrijkte voeding nodig.

## Afvallen is niet gewenst?

Juist, afvallen is ongewenst als u ziek bent. Ongewenst afvallen moet behandeld worden. Er wordt gesproken over ongewenst afvallen als uw gewicht binnen één maand meer dan 5% gedaald is of binnen 6 maanden meer dan 10% gedaald is. Dit betekent dat iemand die voor zijn ziek zijn bijvoorbeeld 70 kg woog meer dan 3,5 kg binnen één maand of meer dan 7 kg het laatste half jaar afgevallen is.

Bij ongewenst afvallen is het belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en liefst weer enkele kilo's aan te komen.

Schrijf een paar dagen op wat u allemaal eet en drinkt, op welk moment van de dag en hoeveel. Waar liggen de kansen om wat meer te eten?

## Energie en eiwit in de voeding

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. De benodigde energie wordt geleverd door koolhydraten en vetten in onze voeding. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft, is afhankelijk van onder andere lengte, leeftijd, geslacht en activiteit.

Bij ziekte is het vaak nodig om meer energie te gebruiken.

3

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 éénmaal per week. Wanneer uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt is de gebruikte energie voldoende. Daalt uw gewicht dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt (nog) niet voldoende.

*Eiwit* is een bestanddeel in onze voeding dat nodig is voor de opbouw en in standhouding van de spieren en ons bloed en voor herstel bij wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel.

**Eiwit komt vooral voor in:**

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Vlees, vis en kip           | 10 gram per 50 gram                |
| Ei                          | 7 gram per ei                      |
| Kaas, melk en melkproducten | 5 gram per plak, glas of schaalpje |

Ook brood, bonen, tahoe en tempé bevatten een kleine hoeveelheid eiwit.

Om aan voldoende eiwit te komen, wordt het gebruik van minstens 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht geadviseerd voor iedereen die een slechte voedingstoestand heeft. Dus een zieke man die 70 kg weegt, heeft 84 – 105 gram eiwit per dag nodig.

**Wat is dagelijks nodig?**

Goed eten en drinken betekent dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende hoeveelheden gebruikt. Dit houdt in dat u per dag het volgende minimaal zou moeten eten:

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| Brood                        | Minstens 3 sneden              |
| Kaas                         | 2 plakken of 40 gram           |
| Vleeswaren                   | 2 plakken of 30 gram           |
| 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         |

Daarnaast is het van belang minstens 1½ liter te drinken. Dit komt overeen met 10 glazen, 8 bekers of 12 kopjes. Verdeel het drinken goed over de dag: neem bij elke maaltijd iets te drinken en drink tussen de maaltijden door.

Als gevolg van bijvoorbeeld een slechte eetlust, misselijkheid, spanning of bijwerkingen van medicijnen is het mogelijk dat u deze hoeveelheden niet haalt. Overleg met uw arts of verwijzing naar een diëtist nodig is.

## Praktische adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding

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

### Algemeen

- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Sla geen maaltijden over.
- Varieer zo veel mogelijk: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten regelmatig af.
- Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat.
- Eet niet te snel, kauw goed.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- Kies voor kant en klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd u tegenstaat.

## 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 schaaltje pap van volle melk, 1 schaaltje cornflakes of muesli met volle melk of volle yoghurt, 1 beker drinkontbijt.
- Besmeer uw brood ruim met (dieet)margarine of roomboter. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter!
- Luxe broodsoorten, zoals krentenbrood of croissants, bevatten meer energie dan een 'gewone' snee brood.
- Gebruik ruim beleg op brood, 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, knakworstjes of een kroket.
- Maak eens een tosti.

## Melk, melkproducten en kaas

Door voor zuivelranken en -smoothies te kiezen, krijgt u gemakkelijk wat extra eiwit en calorieën binnen. U kunt een smoothie maken van vers fruit met yoghurt. Meng zuivel eens met wat versgeperst sinaasappelsap. Of neem een glas warme melk voor het slapen. Er bestaan ook zuivelproducten met extra eiwit. Dit staat dan op de verpakking. Een alternatief voor melk(producten) zijn sojadranken of -toetjes met toegevoegd calcium en vitamine B12

- 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 45+ of roombrie.

- Maak de vla of yoghurt op smaak met fruit of vruchtenmoes, siroop of puddingsaus.
- Voeg een klontje boter of scheutje ongeklopte room toe aan pap, vla of yoghurt.
- Kies voor (volle) kant en klare nagerecht, 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 ruim margarine of boter en maak er een smakelijke jus of saus van. Voeg eventueel nog wat room 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 makkelijk te eten en te verwerken in gerechten, bijvoorbeeld door de stampot.
- Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade.
- Roer fijn gesneden vleeswaren, bijvoorbeeld ham of cornedbeef, door de puree.
- Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant en klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.

### 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. Voeg er eens een bolletje ijs aan toe.
- In plaats van fruit kunt u ook gerust een glas vruchtensap nemen.

### 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, 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

- Eet meerdere malen per dag, dus ook tussen de hoofdmaaltijden door.
- Naast de maaltijden is het goed om tussendoor te eten. Neem een blokje kaas uit het vuistje, wat gedroogd fruit, reepjes paprika met hummusdip, een handje noten of een stokbroodje met zalm. Af en toe kun je een koekje, gebakje of wat anders te snacken of te snoepen nemen. Let dan wel op dat dit niet ten koste gaat van het gewone eten. In dat geval is het beter om snoep en snacks te laten staan, want ze leveren weinig goede voedingsstoffen.
- Kies voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig.
- Ook energierijke dranken of gebonden soep kunnen tussendoor een goede afwisseling zijn, zoals vruchtensap, chocolademelk met slagroom, een yoghurt drank of een kop gebonden soep. Thee, koffie en bouillon leveren wel vocht maar geen voedingsstoffen, dus drink daarnaast ook de genoemde energierijke dranken.



## 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, zoals een eiwitpoeder of voedingssuiker. Een dieetproduct is een voedingsmiddel dat speciaal gemaakt is voor mensen die te weinig energie en/of eiwit kunnen eten met gewone voedingsmiddelen. Er bestaan energierijke, eiwitrijke dieetproducten en gecombineerde energie- en eiwitrijke dieetproducten. Deze producten (poeder of vloeistof) zijn toe te voegen aan dranken, soepen, vla, pappen en dergelijke. De producten zijn verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

## Weer hersteld

Als je op gewicht bent, kun je eten volgens de Schijf van Vijf. Bespreek dit moment met je arts of diëtist. Veel van de adviezen op deze pagina kun je blijven volgen. Maar onderstaande adviezen zijn anders:

- Neem van vlees, kaas en melk(producten) de minder vette varianten. Dit om ervoor te zorgen dat je niet te veel verzadigd vet eet.
- Neem niet te veel dranken met veel calorieën, zoals sappen. Goede keuzes zijn nu water, magere of halfvolle melk en koffie en thee zonder suiker.

## Meer hulp nodig?

Bieden genoemde adviezen u niet voldoende steun, dan zijn er nog meer mogelijkheden. U kunt bijvoorbeeld gebruik gaan maken van energie- of eiwitrijke dieetpreparaten. Echter, voor het gebruik van dieetpreparaten is overleg met een diëtist of arts gewenst. Tevens

kan de diëtist of arts in sommige gevallen een vergoeding voor de kosten van de dieetpreparaten aanvragen bij uw zorgverzekeraar. Overleg met uw arts en vraag een verwijzing naar een diëtist.

## Tot slot

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588 642.

Maandag t/m vrijdag: 09.00 - 09.45 uur

Maandag t/m donderdag: 13.30 - 14.00 uur

E-mail: [dietetiek@nijsmellinghe.nl](mailto:dietetiek@nijsmellinghe.nl)

Afdeling Diëtetiek  
Ziekenhuis Nij Smellinghe  
Compagnonsplein 1  
9202 NN Drachten

Voor meer informatie verwijzen wij u nog naar de volgende website [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl), zie gewicht,dieet/ondergewicht/aankomen.