

Energie- en eiwitverrijkt dieet

www.nwz.nl

Inhoud

Voeding tijdens ziekte en herstel	3
Wat heeft u dagelijks nodig?	3
Gewicht	4
Eiwit	4
Energie	5
Maaltijdvoorbeelden	6
Voedingstips	9
Handig om in huis te hebben	12
Dieetpreparaten	13
Tot slot	14
Uw vragen	14

Bij ziekte en herstel is het belangrijk dat u voldoende energie en eiwitten binnenkrijgt. U krijgt hiervoor een energie- en eiwitverrijkt dieet. In deze folder vindt u hier meer informatie, tips en adviezen over.

■ **Voeding tijdens ziekte en herstel**

Tijdens ziekte en herstel heeft uw lichaam extra energie en eiwit nodig. Dit geldt ook bij (risico op) ondervoeding en ondergewicht en in rust of bij bedlegerigheid. Soms zorgen een ziekte of behandeling ervoor dat u minder of anders eet. Hierdoor kan gewichtsverlies optreden. Energie- en eiwitrijke producten zijn in dit geval belangrijk. Energierijke producten bevatten veel calorieën en andere belangrijke voedingsstoffen. Eiwitrijke producten leveren bouwstoffen die nodig zijn voor de opbouw van lichaamsweefsel, zoals spieren.

Voordelen van een energie- en eiwitverrijkte voeding bij ziekte en herstel zijn:

- u blijft in een zo goed mogelijke conditie
- het verbetert de spierkracht
- uw gevoel van welbevinden kan verbeteren
- het verkleint de kans op complicaties van de medische behandeling
- het verbetert de wondgenezing
- het verkleint de kans op doorligplekken (decubitus)
- het verbetert de weerstand en verkleint hiermee de kans op infecties
- u hebt minder risico op bijwerkingen van de behandeling die u ondergaat
- het kan er voor zorgen dat u geen gewicht verliest, of zelfs wat aankomt in gewicht

■ **Wat heeft u dagelijks nodig?**

Onze voeding bestaat uit eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen, voedingsvezels en water. Deze voedingsstoffen hebben ieder hun eigen taak in het lichaam. Een gezonde voeding levert alle voedingsstoffen die het lichaam dagelijks nodig heeft.

Hoeveel u precies nodig heeft is afhankelijk van onder andere uw lengte, gewicht, leeftijd en geslacht. Bij ziekte of behandeling is vaak sprake van een

verhoogde behoefte aan voedingsstoffen. Uw lichaam verbruikt in dit geval meer dan normaal om te kunnen herstellen. Een diëtist kan u vertellen wat u nodig heeft in uw persoonlijke situatie, en met welke voedingsmiddelen u een volwaardige voeding kunt bereiken.

■ Gewicht

Uw gewicht is een goede graadmeter om te kijken of u voldoende eet. Als u gewicht verliest, kan dat een teken zijn dat uw lichaam meer voedingsstoffen nodig heeft. Bij ziekte verliest u vaak spiermassa, in plaats van vetmassa. Weeg uzelf 1 tot 2 keer per week om het verloop van uw gewicht te volgen. Overleg met uw arts of diëtist als u ongewenst gewicht verliest.

■ Eiwit

Eiwitten leveren bouwstoffen voor de spieren. Bij ziekte of behandeling is er meer eiwit nodig om spiermassa te onderhouden of te verbeteren. Spiermassa wordt beter behouden als u naast een goede eiwit inname, voldoende beweegt.

De beweegrichtlijnen geven de volgende, praktische adviezen:

- bewegen is goed, meer bewegen is beter
- doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- doe minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- voorkom veel stilzitten

Voorbeelden

matig intensieve beweging

fietsen
wandelen
traplopen
rustig zwemmen
badminton

spier- en botversterkende activiteiten

krachtoefeningen
tennis
fitness
dansen
hardlopen

Eiwitrijke producten

Producten die veel eiwit bevatten zijn: melkproducten, kaas, vlees(waren), vis, ei, kip, vleesvervangers, sojaproducten, noten en peulvruchten.

Hieronder staan enkele voorbeelden hoe u deze producten kunt gebruiken:

- gebruik dubbel (hartig) beleg op brood, bijvoorbeeld 2 plakken kaas of 2 plakjes vleeswaren
- maak een tosti met ham en kaas
- eet elke dag een ei: bijvoorbeeld gekookt, gebakken of als roerei
- eet een stukje kaas uit het vuistje of een augurk gerold in vleeswaren
- eet tussendoor een extra cracker met kaas of vleeswaren
- drink bij elke maaltijd een melkproduct zoals melk, karnemelk, yoghurt-drink, chocolademelk of sojamelk
- neem extra kwark of yoghurt bij de maaltijden of als tussendoortje
- probeer bij de warme maaltijd tenminste het vlees, de vis, de kip of de vleesvervanger te eten; dit is het meest eiwitrijke onderdeel van de maaltijd

■ Energie

Naast eiwit is het belangrijk om bij ongewenst gewichtsverlies meer energie (calorieën) binnen te krijgen. Hieronder staan voorbeelden hoe u dit kunt doen:

- neem volle zuivelproducten zoals volvette kaas, volle melk, volle kwark, volle yoghurt, Griekse yoghurt, slagroomvla
- kies vette vleeswaren zoals worst soorten, paté en smeerworst

- gebruik ruim margarine of roomboter op brood
- voeg extra suiker, honing of siroop toe aan toetjes of thee
- neem tussendoor regelmatig iets extra's, bijvoorbeeld een plak cake, ontbijtkoek met boter, een schaalte vla of pudding, roomijs met slagroom, een kroket, een zoute of zure haring, noten, een kaassoufflé, een slaatje, Franse (room)kaas, een pannenkoek, een roombroodje, een croissant of een saucijzenbroodje
- kies liever voor gebakken gerechten dan gekookte, zoals gebakken aardappels, eieren, vis
- voeg een scheutje slagroom, kookroom, crème fraîche, koffieroom of een klontje boter toe aan bijvoorbeeld ragout, aardappelpuree, pastasaus, pap, vla of maaltijdsoep
- drink niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan al vol, waardoor u minder eetlust heeft

■ Maaltijdvoorbeelden

Onderstaande maaltijdvoorbeelden zijn bedoeld om u op ideeën te brengen. Het is belangrijk dat u wisselt in smaak, dit bevordert uw eetlust. Ook is het belangrijk dat uw maaltijd er aantrekkelijk uitziet, zodat u met meer smaak gaat eten.

Voorbeelden voor de broodmaaltijden:

- kies voor luxe broodjes zoals een (ham/kaas)croissant of krentenbrood met spijs
- rooster uw brood voor de verandering, of maak een tosti
- neem volkorenbrood als u last heeft van verstopping (obstipatie) en drink daarbij ook voldoende
- wissel het beleg ook eens af met slaatjes, ei, ragout of vis, zoals makreel, tonijn, zalm of sardines
- vervang brood door (kant en klare) pap, of melk/yoghurt met ontbijtgranen. Voeg eventueel suiker, een klontje boter of wat room toe
- eet pannenkoeken of poffertjes voor de variatie
- eet een restje van de warme maaltijd van de vorige avond als lunch
- indien u soep eet als lunch, neem er stokbrood of (geroosterd) brood bij.

Kies voor een gevulde soep zoals erwtensoep, bonensoep, kippensoep, tomatensoep, groentesoep, champignonsoep enzovoorts. Voeg extra balletjes, vlees en kookroom toe

- maak voor de lunch eens een eenvoudig en snel te bereiden panpizza

Voorbeelden voor de warme maaltijd:

Bouillon of soep

- eet een halfuur voor de maaltijd wat bouillon of soep, dit kan helpen om uw eetlust op te wekken
- verrijk de bouillon of soep met fijngesneden vlees of kip, gehaktballetjes en/of een scheutje room

Vlees

- bereid vlees, vis, kip of vleesvervangers in roomboter, margarine of olie
- kies bij moeite met kauwen van het vlees, liever voor tartaar, gehakt, kip(filet), gebakken of gestoofde vis, roerei, omelet of ragout
- kies als warm vlees u tegenstaat, liever voor plakjes koud vlees zoals rosbief, fricandeau, rollade of ham. Bijvoorbeeld door een maaltijdsalade
- kies als vlees u tegenstaat, liever voor vis, ei of vleesvervangers zoals sojaburgers

Jus of saus

- gebruik veel jus of saus
- maak de jus met weinig water af en voeg eventueel een scheutje room toe
- bereid sauzen op basis van een roux met boter, bloem, volle melk en/of room. Een kookboek kan u op ideeën brengen
- maak gebruik van zakjes sauspoeder. Maak de saus af met room of crème fraîche. Het resultaat is een energierijke saus

Groente

- neem niet teveel rauwkost, dit geeft snel een vol gevoel en levert weinig energie en geen eiwit
- maak gekookte groente af met een klontje boter of een sausje
- gebruik verschillende kleuren groente om de maaltijd aantrekkelijker te

laten tonen (denk aan oranje wortels, rode bieten, groene sperziebonen, witte kool, rode tomaatjes, gele paprika)

- maak gebruik van appelcompote of appelmoes om de smaak te verfrissen en het eten te vergemakkelijken

Aardappelen/rijst/pasta

- varieer met aardappelen: gekookt, gebakken, ovenschotel, aardappelkroketten of aardappelpuree. Van aardappelpuree eet u ongemerkt meer. Bovendien kunt u door aardappelpuree een klontje boter of een scheutje room verwerken
- eet samengestelde gerechten zoals nasi, bami, of pastagerechten zoals macaroni en spaghetti; deze gerechten eten meestal makkelijker weg
- voeg extra's toe aan de nasi of bami, zoals een gebakken ei, een plak ham, gebakken banaan, satésaus en kroepoek
- koop eventueel uw kant- en klare maaltijd bij de slager of supermarkt

Nagerecht

- eet als nagerecht bij voorkeur volle producten zoals volle yoghurt, boerenyoghurt, Griekse yoghurt, slagroomvla, pap van volle melk, pudding of roomijs
- voeg naar wens extra suiker, honing, saus, slagroom of siroop toe
- eet bij een vol gevoel na de warme maaltijd, het nagerecht een uur later

Voorbeelden voor tussendoortjes

- eet naast de hoofdmaaltijden, ook 3 keer per dag een tussendoortje, bijvoorbeeld rond 10:00 uur, rond 15:00 uur en rond 21:00 uur
- kies bij voorkeur een eiwitrijk tussendoortje, zoals een beker melk, karnemelk, milkshake, kwark, yoghurt, vla, een blokje kaas, plak worst of kroket
- denk ook aan paling, makreel en haring; deze smaken niet alleen lekker op brood en toast, maar kunt u uiteraard ook zo eten
- kies bij de koffie en thee eens voor: een amandelbroodje, bonbon, plak cake, stukje chocolade, eierkoek, gevulde koek, kokosmakron, liga, plak ontbijtkoek, sprits of stroopwafel
- eet tussendoor een krentenbol, een (ham-kaas)croissant of saucijzenbroodje

- denk ook eens aan toastjes met (Franse) kaas, paté of een slaatje. Bij de kaaswinkel, slager, delicatessenzaak en supermarkt zijn veel kant-en-klare salades te koop
- zoutjes, pinda's, nootjes, dadels en vijgen zijn eveneens energierijke tussendoortjes

Voorbeelden voor dranken

- neem regelmatig een glas volle melk, karnemelk, yoghurtdrink of sojamelk. In plaats van melk kunt u ook een milkshake, chocolademelk, anijsmelk of drinkyoghurt gebruiken. Milkshakes zijn te koop, maar ook eenvoudig zelf te bereiden volgens het basisrecept hieronder
- drink thee met veel suiker of honing en voeg eventueel een scheutje melk toe
- drink koffie met veel suiker en koffiemelk of room, koffie 'verkeerd' of cappuccino
- neem limonade, frisdrank, vruchtensap en tweedrank ter afwisseling
- drink geen lightproducten, deze leveren doorgaans weinig tot geen energie

■ Voedingstips

Tijdens ziekte en herstel voelt u zich misschien niet altijd goed. U heeft bijvoorbeeld een verminderde eetlust, voelt zich moe en/of misselijk. In dit geval kunt u onderstaande voedingstips opvolgen.

Tips bij verminderde eetlust

- eet en drink vooral waar u het meeste trek in heeft en wat u het minste tegenstaat
- eet 6 kleine maaltijden verdeeld over de dag, in plaats van 3 grote maaltijden
- neem een licht voorgerecht om eetlust op te wekken, bijvoorbeeld een halfuur voor het eten een kopje bouillon, stukje fruit of blokje kaas
- probeer te zorgen voor variatie in de voeding. Verandering van voeding bevordert soms uw eetlust. Ook met kruiden en specerijen kunt u afwisselen
- schep het bord niet te vol; een grote portie kan de eetlust verminderen
- eet rustig en kauw goed

- eet frisse of zachtzure gerechten, zoals een slaatje of vruchtenmoes
- als het eten afkoelt kan een warmwaterbord of warmhoudplaatje een uitkomst zijn

Tips bij vermoeidheid

- kies voor kant-en-klare producten zoals pap, fruitsalades, (diepvries)maaltijden, voedingsmiddelen in blik of pot
- kook meerdere porties tegelijk en vries deze in voor later gebruik
- snijd het vlees van tevoren in kleine stukjes
- kies voor eten dat u niet of nauwelijks hoeft te kauwen, zoals pap, vla, puree, vruchtenmoes of ragout
- probeer uit te rusten voor het eten
- bestel uw boodschappen zo mogelijk online en laat ze thuis bezorgen
- maak gebruik van tafeltje dekje; dit zijn maaltijddiensten die voor één of meerdere dagen maaltijden aan de deur bezorgen
- Eet u in bed? Dan kan een goede steun in de rug en een bedtafeltje of een stevig kussen onder het dienblad helpen

Tips bij misselijkheid en smaakverandering

- blijf uit de keuken als er wordt gekookt en zet een raam open en/of de afzuigkap aan. Zo dringen de etensgeuren niet door tot de rest van het huis
- probeer in plaats van warm vlees ook eens koude vleeswaren zoals ham, kiprollade, fricandeau, worst of een ei; verwerk dit eventueel tot een salade
- eet elke 2 uur een klein beetje, dit kan helpen tegen misselijkheid. Een lege maag kan het misselijke gevoel verergeren
- eet eerst iets in bed voordat u opstaat, zoals een beschuitje met een kopje thee
- als warm eten niet lukt, kies dan voor een broodmaaltijd met daarbij fruit, vruchtenmoes, groentesalade of een kopje soep
- drink voldoende, 1,5 - 2 liter per dag. Verdeel dit over de dag door elke 2 uur 1 tot 2 kopjes te drinken. Dit kan water, maar ook thee, koffie, melk, sap of soep zijn. Het heeft geen zin om door te drinken als u zó misselijk bent dat alles er direct weer uitkomt. Begin met kleine slokjes en probeer dit langzaam uit te breiden

- fris uzelf op voor het eten; was uw handen, ga naar het toilet
- overleg met uw arts of u een medicijn tegen de misselijkheid kunt gebruiken

Tips bij een droge mond

- probeer vaak kleine slokjes te drinken. Mineraalwater, kamille- of tijm thee zorgen voor minder taai speeksel. Probeer ook eens vruchtensap, bouillon of zure melkproducten zoals karnemelk of yoghurtdrink
- doop brood in bijvoorbeeld thee
- besmeer brood met extra boter of margarine en smeugig beleg als smearworst, smeerkaas, paté, jam, chocoladepasta, hummus en zuivelspread
- eet vloeibare gerechten zoals een maaltijdsoep
- maak de warme maaltijd goed smeugig met veel jus, bouillon, saus, melk of appelmoes. Denk aan extra pastasaus bij een pastagerecht
- soms helpt kauwgom, een pepermuntje of een zuurtje om speeksel op te wekken. Ook zuigen op een ijsblokje kan prettig zijn
- gebruik kunstspeeksel (verkrijgbaar bij drogist en apotheek) voor of tijdens de maaltijd, of bij een droge mond in de nacht

Tips bij een vieze smaak en slijmvorming in de mond

- drink vaak. Vooral thee of mineraalwater met citroensap helpt om een vieze smaak en taaie slijmvorming tegen te gaan
- drink mineraalwater of koolzuurhoudende dranken zoals bruisend water en frisdrank
- kies zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en kwark
- drink na melk wat vruchtensap of voeg een beetje honing toe aan de melk. Melk kan een plakkerig mondgevoel geven, maar zorgt niet voor een toename van taaie slijmvorming

Tips bij een pijnlijke mond en/of keel

- wees voorzichtig met scherpe kruiden en specerijen, scherp fruit of zuur vruchtensap (sinaasappel, grapefruit), pitjes, velletjes of harde stukjes
- meng melkproducten zoals melk, yoghurt of vla met fruit of vruchtensap om de smaak zachter te maken
- kies voor fruit uit blik. Dit is vaak zachter van smaak

- eet voedsel op kamertemperatuur of ijskoud. Dit is vaak prettiger dan voedsel op hoge temperatuur
- gebruik een rietje. Hierdoor kunt u het drinken ‘sturen’ naar de minst pijnlijke plek in uw mond. hoe korter het rietje is, hoe minder vermoeiend om te zuigen
- drinken van of spoelen met kamillethee kan verzachtend werken, evenals een waterijsje

Tips bij slikproblemen

- eet brood zonder korst
- gebruik ruim boter en smeerbaar beleg zoals: smeerkaas, smeerworst, paté, sandwichspread, vruchtenmoes of hüttenkäse
- snijd vlees, vis en kip in kleine stukjes of verwerk deze tot ragout, goulash of hachee
- varieer met gestoofde vis, zacht (roer)ei, peulvruchtensoep of andere gevulde soepen
- kies voor dik vloeibare gerechten zoals yoghurt en vla, deze slikken meestal makkelijker door dan dun vloeibare producten zoals thee of melk
- denk ook eens aan babyvoeding en voeg eventueel zout en/of kruiden toe voor meer smaak
- pureer de warme maaltijd met een (staaf-)mixer, keukenmachine of blender. Maak de maaltijd smeug met extra melk, room, jus of saus. Breng zo mogelijk op smaak met zout, kruiden, specerijen en andere smaakmakers
- eventueel kunt u bij de apotheek instant verdikkingsmiddel kopen. Verdikkingsmiddelen verdikken warme en koude dranken en gepureerde gerechten tot iedere gewenste dikte
- als u veel moet hoesten na het slikken is er kans dat u zich verslikt. Overleg met uw arts of het raadzaam is om een logopedist om advies te vragen

■ Handig om in huis te hebben

Het kan vermoeiend zijn om boodschappen te doen. Het kan daarom handig zijn om een voorraadje levensmiddelen in huis te hebben. Als u thuis internet heeft, kunt u ook online boodschappen bestellen en laten bezorgen.

De volgende producten zijn handig om in huis te hebben:

- beschuit, crackers, knäckebröd, voorgebakken broodjes
- margarine, roomboter
- diverse soorten zoet beleg
- kaas, smeerkaas, visconserven
- volle melkproducten, eveneens houdbare melk en vla
- miniverpakkingen chocolademelk of yoghurt drank van 200 ml
- granenontbijt, havermout, rijstbloem
- suiker, limonadesiroop
- slagroom
- eieren
- vruchtensap, tweedrank, appelmoes, compote of vruchtjes of siroop
- blikjes (maaltijd) soep
- blikjes ragout, vlees in blik, knakworstjes enzovoort
- groente in blik of glas
- instant aardappelpuree, macaroni, rijst
- puddingpoeder
- biscuits, koekjes, zoutjes

■ **Dieetpreparaten**

Mocht u ondanks alle tips en voorbeelden toch nog ongewenst afvallen of niet (voldoende) aankomen, dan zijn er dieetpreparaten die veel energie en eiwit bevatten. U kunt deze als aanvulling op uw voeding gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten en smaken verkrijgbaar, van verschillende fabrikanten en in verschillende texturen. Hierover kan uw diëtist u informeren en adviseren wat in uw situatie het beste is.

Soms is het mogelijk om een vergoeding te krijgen voor dieetpreparaten bij uw zorgverzekeraar. De mogelijkheden voor vergoeding kunt u met uw diëtist bespreken.

■ Tot slot

In de maaltijdvoorbeelden ziet u veel vette producten terug komen. U kunt zich misschien afvragen of dit wel gezond is. Vet is toch slecht voor hart en bloedvaten? Dat is inderdaad het geval als u dag-in-dag-uit, jaar-in-jaar-uit te veel vet en cholesterol gebruikt. Het is niet erg als het beperkt blijft tot een periode van ziekte en herstel. Juist dan heeft het lichaam extra energie en eiwit nodig en komen de ‘ongezonde’ producten goed van pas. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken in de periode waarin u moet aansterken.

■ Uw vragen

Met vragen en/of voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dat kan op werkdagen tussen 9:00 en 12:00 uur:

- locatie Alkmaar: telefoonnummer 072 - 548 3552,
e-mail dietetiek-alkmaar@nwz.nl
- locatie Den Helder: telefoonnummer 0223 - 69 6329,
e-mail dietetiek-denhelder@nwz.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie diëtetiek
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 28585

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl