

Patiënteninformatie

Energie- en eiwitverrijkt dieet



Energie- en eiwitverrijkt dieet

Wanneer is een energie- en eiwitverrijkt dieet nodig?

Door ziekte, een behandeling of een operatie kan uw behoefte aan energie en eiwit zijn toegenomen. Dit geldt ook in rust en wanneer u bedlegerig bent.

Energie is een andere naam voor brandstof. In voeding leveren vetten en koolhydraten energie en belangrijke voedingsstoffen, die nodig zijn om te kunnen bewegen, werken, denken en om het lichaam warm te houden. Naast energierijke producten heeft u ook eiwitrijke producten nodig. Eiwit is een bouwstof die noodzakelijk is voor de opbouw van lichaamsweefsel zoals spieren, organen en bloed.

Tijdens ziekte en herstel is eiwit erg belangrijk voor groei van nieuw weefsel en voor het behouden of weer opbouwen van uw spierkracht. Met name dierlijke producten bevatten veel eiwit. Het lichaam gebruikt de eiwitten alleen als bouwstof, wanneer u naast voldoende eiwitrijke producten dagelijks voldoende energierijke producten eet. Door smaakverlies, spanningen, vermoeidheid of pijn kan de eetlust afnemen. Gewichtsverlies voor of tijdens een behandeling is niet wenselijk. Uw conditie lijdt er onder en het herstel kan langer duren.

Mogelijke voordelen van een energie- en eiwitverrijkte voeding

- U blijft in een zo goed mogelijke conditie.
- Het verkleint de kans op eventuele complicaties van de medische behandeling.
- Het kan ervoor zorgen dat u geen gewicht verliest en zelfs wat aankomt in gewicht.
- Uw gevoel van welbevinden kan verbeteren.
- Het verbetert de wondgenezing.
- Het verbetert de weerstand en verkleint hiermee de kans op infecties.
- Het verbetert de spierkracht.
- Het verkleint de kans op doorliggen.
- Het zorgt ervoor dat u beter bestand bent tegen de gevolgen van radio- of chemotherapie.

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. Om alle voedingsstoffen voldoende binnen te krijgen, moet u minimaal het volgende gebruiken (zie tabel 1).

Tabel 1

Brood en broodvervangers	3 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	3 stuks aardappelen, 3 opscheplepels rijst, pasta of peulvruchten*
Groente	3-4 opscheplepels groente
Fruit of vruchtensap	2 stuks/glazen
Melk en melkproducten	3 glazen
Kaas en vleeswaren	2 plakken kaas en 2 plakken vleeswaren
Vlees, vis, kip, of vegetarische vleesvervanger	100 gram
Vetten en oliën voor brood en in de keuken	30 gram
Vocht	1,5 liter vocht (10-12 kopjes)

* Peulvruchten zijn bijv. witte en bruine bonen, kapucijners, tuinbonen, kikkererwten en linzen

Gewicht

Bij een verminderde eetlust kan het moeilijk zijn om bovenstaande hoeveelheden te gebruiken. 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. Weeg uzelf 1 à 2 maal per week, op een vast moment van de dag. Zo kunt u goed bijhouden of uw gewicht stijgt of daalt.

Adviezen om de eetlust te bevorderen

- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik zes kleine maaltijden.
- Vermijd grote porties en zorg voor variatie.
- Neem de tijd om te eten en kauw goed.
- Pas op voor producten die wel een vol gevoel geven, maar geen of weinig calorieën leveren, zoals koffie, thee (zonder suiker en melk), fruit en rauwkost.
- Als u langzaam eet, kan warm eten te veel afkoelen. Het verwarmen van een bord in een voorverwarmde oven of magnetron zorgt ervoor dat de bereide gerechten langer warm én op smaak blijven.

- Sterk gekruide, vette, zure of zoute gerechten worden meestal niet gewaardeerd bij een slechte eetlust. Frisse of zachtzure gerechten, zoals een slaatje of vruchtenmoes, wel.
- Een licht voorgerecht kan de eetlust opwekken. Neem een halfuur voor het eten een kopje bouillon, een blokje kaas of een glas wijn.

Adviezen om extra energie toe te voegen

Kies voor producten waar veel calorieën in zitten zoals, volvette kaas of volle melkproducten, vettere vleeswaren en ruim margarine en/of roomboter. Bij deze voedingsmiddelen krijgt u automatisch meer calorieën binnen, dan bij de magere of halfvolle soorten.

- Voeg een scheutje opgeklopte of ongeklopte of een klontje boter toe aan bijvoorbeeld: ragout, aardappelpuree, pastasaus, pap, vla of maaltijdsoep.
- Crème fraîche heeft een frisse smaak en kan geklopt worden als slagroom. Bijvoorbeeld bij fruit(salade), vruchtenmoes of ijs. Het kan ook ongeklopt worden toegevoegd aan saus, puree of soep.
- Voeg extra suiker, honing of siroop toe waar mogelijk, maar pas op dat het niet te zoet wordt en gaat tegenstaan.
- Neem volle zuivelproducten in plaats van magere of halfvolle, want deze bevatten meer energie (=calorieën). Ook kunt u kiezen voor Griekse yoghurt met een hoog vetpercentage.
- Gebruik vette vleeswaren: worstsoorten, paté en smeerworst.
- Neem regelmatig iets tussendoor, bijvoorbeeld: een plak cake, ontbijtkoek met boter, schaalvla of pudding, roomijs met slagroom en/of vruchtjes, kroket, haring, gemengde noten, kaassoufflé, slaatje, Franse (room)kaas, pannenkoek, roombroodje, croissant of saucijzenbroodje.
- Drink niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan vol, zodat u minder eetlust heeft.

Adviezen om extra eiwit toe te voegen

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

- Eet dunne sneetjes brood met eiwitrijk dubbel beleg. Maak bijvoorbeeld een tosti met ham en kaas.

- Neem een stukje kaas uit het vuistje, een augurk gerold in vleeswaren of een cracker met kaas.
- Drink koffie verkeerd (café latte) en neem eens chocolademelk, anijsmelk of vruchtenyoghurt.

Adviezen voor de broodmaaltijden

- Witte broodsoorten geven minder snel een vol gevoel. Heeft u last van obstipatie, dan kunt u beter kiezen voor volkoren soorten.
- Luxe brood(jes) bevat(ten) meer energie. Denk aan een warme (ham/kaas) croissant of krentenbrood met spijs.
- Besmeer het brood royaal met boter of margarine. Wist u dat op (nog warm) geroosterd brood ongemerkt meer boter wordt gesmeerd?
- Beleg het brood royaal met (volvette) kaas of vleeswaren, zoet beleg, salades, ragout, ei of vis, zoals makreel, tonijn, zalm of sardines.
- Beleg het brood met dubbel beleg: chocoladehagelslag met plakjes banaan, pindakaas met chocoladehagelslag, kaas met (appel)stroop of jam.
- In plaats van brood kunt u gebruikmaken van (kant-en-klare) pap. Voeg aan de (warme) pap een klontje boter, suiker en eventueel room toe.
- Als u soep als lunch neemt, kunt er stokbrood of (geroosterd)brood bij eten. Neem bij voorkeur een gevulde crèmesoep of peulvruchtensoep. Voeg aan de soep extra fijngesneden vlees, gehaktballetjes en/of een scheutje room toe.
- Een restje macaroni, een pasteitje gevuld met ragout of een pannenkoek zijn prima lunchgerechten.

Adviezen voor de warme maaltijd

Bouillon of soep

- Bouillon geeft snel een vol gevoel en bevat, ook al is het getrokken van vlees, slechts weinig voedingswaarde.
- Een beetje bouillon of soep, een half uurtje voor de maaltijd, kan wel helpen om de eetlust op te wekken.
- Verrijk bouillon of soep met fijngesneden vlees of kip, gehaktballetjes en/of een scheutje room.

Vlees

- Bereid vlees, vis of kip in boter, margarine of olie.

- Als u moeite heeft met het kauwen van het vlees, kunt u beter tartaar, gehakt, kip(filet), gebakken of gestoofde vis, roerei, omelet of ragout nemen.
- Als warm vlees u tegenstaat, kunt u plakjes koud vlees zoals rosbeef, frican-deau, rollade of ham proberen.
- Als vlees u tegenstaat, is vis een goede vervanger, net als vleesvervangers, zoals sojaburgers.

Vleesvervangers

- 1 á 2 eieren: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet.
- 70-80 gram kaas: als gebakken kaasplank of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer; kies het daarom niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging.
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel: kant-en-klaar te koop in sommige supermarkten en reformzaken.
- 75-100 gram Quorn: een vegetarische vleesvervanging te koop in sommige supermarkten en te verwerken als vlees.
- 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragout, te koop in reformzaken.
- 150 gram tahoe en tempé: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en sommige supermarkten.
- 60-80 gram noten: te verwerken als gehakt of in een maaltijdsalade.
- 250 gram gare peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente.

Jus of saus

- Maak de jus met weinig water af en voeg eventueel een scheutje room toe.
- De jus kunt u binden tot een saus met bloem of maïzena. Voeg naar uw eigen smaak zout, peper, kruiden en andere smaakmakers zoals een uitje, champignons of room toe.
- Bereid sauzen op basis van een roux met boter, bloem, volle melk en/of room.
- U kunt ook gebruiken maken van zakjes sauspoeder. De saus kunt u energierijker maken door room of crème fraîche toe te voegen.

Groente

- Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente.
- Kook de groente bij voorkeur en maak deze af met een klontje boter of een sausje.

Aardappelen

- Van aardappelpuree eet u ongemerkt meer. Bovendien kunt u door aardappelpuree een klontje boter en/of een scheutje room verwerken.

- Gebakken gerechten zijn calorierijker dan gekookte; een restje gekookte aardappelen in boter en olie kunt u bakken.
- Eenpansgerechten zoals macaroni, spaghetti, nasi, bami en chili con carne worden doorgaans als smakelijk ervaren. Deze maaltijden zijn zelf te bereiden of kant-en-klaar te koop bij de slager of supermarkt.

Nagerecht

- Als u een melkproduct als nagerecht neemt, kies dan bij voorkeur de volle melkproducten.
- Yoghurt, kwark, pap, vla, pudding en ijs kunt u verrijken met suiker, honing, limonadesiroop, kant-en-klare puddingsaus, vers fruit, compote, muesli en/of slagroom.
- Een schaalteje appelmoes of compote bij de warme maaltijd maakt het eten soms gemakkelijker.
- Wordt een nagerecht te veel, wacht dan een (half)uurtje.

Tussendoortjes

Omdat u waarschijnlijk niet voldoende binnenkrijgt met de drie hoofdmaaltijden, worden de tussendoortjes belangrijker. Maak er een kleine maaltijd van.

- Koek en gebak zijn goede energieleveranciers. Kies bij de koffie en thee eens voor de volgende producten: amandelbroodje, bonbon, plak cake, stukje chocolade, eierkoek, gevulde koek, kokosmakroon, liga, plak ontbijtkoek, sprits, stroopwafel, etc.
- Krentenbol, (ham/kaas) croissant of saucijzenbroodje.
- In de namiddag of avond kunt u een paar toastjes met (Franse)kaas, paté, en/of salade eten.
- Paling, makreel en haring met toast/brood.
- Zoutjes, nootjes, blokjes kaas en worst, dadels, vijgen, kroket en saté zijn ook energierijke tussendoortjes.
- Een schaalteje vla, stukje fruit, schaalteje compote of een kopje (gevulde) soep.

Dranken

- Neem thee met suiker of honing en voeg eventueel een scheutje melk toe.
- Drink koffie met suiker en (koffie)room of melk of neem koffie verkeerd.

- Limonade, frisdrank, vruchtensap en tweedrank kunnen voor de nodige afwisseling zorgen. Dubbeldrank bevat veel suiker en levert daardoor meer energie dan vruchtensap.
- Het nadeel van koolzuurhoudende dranken is dat die snel een vol gevoel kunnen geven.
- In plaats van melk, kunt u ook chocolademelk, anijsmelk of drinkyoghurt nemen.
- Milkshakes leveren veel energie. Ze zijn niet alleen te koop bij de snackbar, maar ook eenvoudig zelf te bereiden volgens het basisrecept hierna. Maak in één keer een hoeveelheid voor de hele dag en bewaar het tot gebruik in de koelkast.

Milkshake (basisrecept)

En milkshake bestaat uit: 4 delen melkproduct, 2 delen ijs, 1 deel toevoegingen. Een andere verhouding is natuurlijk ook mogelijk.

Bij de samenstelling van een milkshake kunt u uitgaan van de ingrediënten in tabel 2.

Bereiding

Snijd het ijs in grove stukken (schepklaar ijs is erg gemakkelijk in gebruik). Voeg het melkproduct en de andere toevoegingen (vruchten klein snijden) toe en mix het geheel met behulp van een (staaf-) mixer of mengbeker. Bij de bereiding van de milkshake kunnen ook eiwit- en/of energierijke producten worden toegevoegd, zoals eiwitrijke poederpreparaten. Vraag hiervoor advies aan uw diëtist.

Tabel 2

melkproduct	ijs	toevoegingen
melk	diverse smaken	vruchten (evt. uit blik)
karnemelk	en diverse soorten	vruchtenmoes (vruchten)
yoghurt		limonadesiroop
kwark		ingedikt vruchtensap
vla (div.smaken)		puddingsaus
		slagroom
		koffieroom
		(bruine) suiker
		honing
		jam
		chocoladevlokken, hagelslag

Als het met de gewone voeding niet lukt

Mocht u ondanks alle tips en adviezen afvallen of niet (voldoende) aankomen, dan kunt u dieetpreparaten gebruiken die veel energie en/of eiwit bevatten. Dieetproducten die naast eiwit ook energie leveren, verdienen de voorkeur. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding. Laat u goed adviseren door uw diëtist.

Gezond voor hart en bloedvaten?

Na het lezen van de maaltijdsuggesties vraagt u zich misschien af of het wel gezond is zoveel boter, slagroom en eieren te eten. Vet is toch slecht voor hart en bloedvaten? Dat is inderdaad het geval als u jaren te veel vet en cholesterol gebruikt. Het is niet bezwaarlijk als het wat ruimere gebruik van eieren en vette en/of suikerrijke producten beperkt blijft tot een periode van ziekte en herstel. Juist dan heeft het lichaam extra eiwit en energie nodig en komen die 'ongezonde' producten goed van pas. Eet er dus gerust van in deze periode waarin u moet aansterken.

Tot slot

Bij vragen en/of onduidelijkheden kunt u van maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 9.00 uur contact opnemen met de afdeling Diëtetiek, tel. (050)524 5136.

U kunt ook een e-mail sturen: dietetiek@mzh.nl

Naam diëtist:

Datum:

Martini Ziekenhuis

Postadres

Postbus 30033
9700 RM Groningen

Algemeen telefoonnummer

(050) 524 5245

Bezoekadres

Van Swietenplein 1
Groningen

www.martiniziekenhuis.nl

