



U ontvangt deze informatie, omdat u een energie- en eiwitverrijkt dieet nodig heeft.

Een energie- en eiwitverrijkt dieet kan gebruikt worden bij ziekte, voor of na een operatie, bij gebrek aan eetlust of bij (teveel) ongewenst gewichtsverlies. Ook kan een energie- en eiwitverrijkt dieet ervoor zorgen dat het gewicht stabiel blijft.

Ondervoeding of een verminderde voedingstoestand

Ondervoeding betekent dat iemand een tekort aan energie (kilocalorieën), eiwitten en andere voedingsstoffen heeft. De belangrijkste risicofactor voor het optreden van ondervoeding is ziekte. Oorzaken van ondervoeding kunnen zijn een verminderde voedingsinname door een slechte eetlust of bijwerkingen van medicijnen (zoals misselijkheid, psychische problemen en moeilijkheden met kauwen, proeven, slikken en vertering). Daarnaast kan ook door het gevolg van ziekte de behoefte aan energie en eiwitten verhoogd zijn, waardoor uw normale voeding niet meer voldoende is. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij operaties, koorts, infecties en/of wanneer u behandeld wordt met chemotherapie, radiotherapie en/of dialyse.

Er is sprake van ondervoeding als u in korte of langere tijd onbedoeld bent afgevallen. Dit houdt in: 3 kg in 1 maand of meer dan 6 kg in een half jaar of als het gewicht in verhouding tot de lengte (BMI) erg laag is. Ondervoeding kan bij iedereen ontstaan, ongeacht of u nu ondergewicht, overgewicht of een normaal gewicht heeft. Gewichtsverlies voor, tijdens en kort na een behandeling en/of operatie is ongunstig voor uw conditie en herstel. Dit komt vooral door de afname van spierweefsel, wat ook ten koste gaat van uw mobiliteit.

Wat kunnen wij u adviseren?

Energie- en eiwitverrijkt dieet

Als er sprake is van een (risico op) ondervoeding is het belangrijk verdere achteruitgang tegen te gaan met behulp van energie- en eiwitrijke voeding.

Eiwit is bij ziekte de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Het is nodig voor het in stand houden van onze spieren, organen en voor het genezen van wonden. Veel eiwit zit in voornamelijk dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, ei, kaas en melkproducten. Maar ook in plantaardige producten als peulvruchten en noten.

Kilocalorieën zijn naast eiwit ook hard nodig. Zij leveren energie en zijn de brandstofleverancier van ons lichaam. De hoeveelheid energie die u nodig heeft is afhankelijk van een aantal factoren. Deze behoefte kan tijdens ziekte flink verhoogd zijn. Kilocalorieën zitten vooral in vette en zoete producten zoals vette vis, vet vlees, volle melkproducten, brood, koek en gebak en olie.

Voordelen van een energie- en eiwitverrijkte voeding

- Het kan ervoor zorgen dat u geen spierweefsel verliest
- Het verbetert de weerstand en verkleint hiermee de kans op infecties
- Het verbetert de spierkracht
- Het verkleint de kans op eventuele complicaties van de medische behandeling
- De behandeling slaat beter aan
- Het verbetert de wondgenezing
- Het verkleint de kans op doorliggen



- Uw gevoel van welbevinden kan verbeteren
- U blijft in een zo goed mogelijke conditie (in combinatie met bewegen)

Eetlust

De eetlust kan door verschillende oorzaken, zoals pijn, misselijkheid en spanningen verminderd zijn. Praktische tips om de eetlust te bevorderen:

- Zorg voor variatie in smaak (zoet-hartig), temperatuur (warm-koud) en kleur
- Verdeel uw eten goed over de dag, eet om de 2 à 3 uur iets
- Fris-zure producten stimuleren vaak de eetlust, zoals een glaasje vruchtensap, tomatensap of enkele partjes fruit. Ook een klein kopje bouillon kan de eetlust opwekken. Het advies is om deze producten een half uur voor de warme maaltijd te gebruiken
- Gebruik niet te veel producten die snel een vol gevoel geven maar weinig voedingswaarde hebben, zoals rauwkost, bouillon, bronwater, frisdrank, kauwgum en spekkies
- Eet langzaam en kauw goed
- Probeer van het eten een gezellig moment te maken door bijvoorbeeld de tafel aantrekkelijk te dekken en het eten smakelijk op te dienen
- Schep niet te veel op, dat remt ook de eetlust. U kunt beter twee keer een kleine portie opscheppen
- Neem de tijd om rustig te eten

Bewegen

Bewegen is goed voor uw conditie, spijsvertering en lichaamsgewicht. U bouwt hiermee uw spierweefsel op. Tijdens de opname wordt u soms beperkt om te bewegen, bijvoorbeeld door ziek zijn of een infuus of catheter. Dit hoeft geen belemmering te zijn. De verpleegkundige of fysiotherapeut kan u laten zien hoe u daarmee toch aan lichaamsbeweging kan doen. Wat wandelen of oefeningen in bed of op de stoel zijn goede opties. In het verleden werd bij ziekte vaak bedrust geadviseerd. Tegenwoordig weten we dat (bed)rust ervoor zorgt dat spierweefsel sneller verloren gaat en de conditie achteruit gaat. Vraag eventueel advies aan uw fysiotherapeut.

Wegen

Het lichaamsgewicht is in veel gevallen een goede graadmeter om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Het is belangrijk uw gewichtsverloop in de gaten te houden door uzelf iedere week te wegen. Het liefst op dezelfde weegschaal en hetzelfde tijdstip. Ook tijdens opname is dit belangrijk. Wordt u niet gewogen, vraag er dan om bij uw verpleegkundige. Schommelingen van één à anderhalf kilo zijn normaal.

Praktische adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding

Algemeen

- Gebruik kleine maaltijden verspreid over de dag. Gebruik naast 3 hoofdmaaltijden ook 3 tussendoortjes. Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten
- Sla geen maaltijden over
- Gebruik volvette producten zoals volle melk, kwark, volle yoghurt, volle vla, pudding, roomijs, volvette kaas
- Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat



Ontbijt en lunch

- Besmeer brood, crackers, koek en beschuit royaal met boter of margarine
- Gebruik dubbel hartig beleg op brood. Kies ook eens varianten als pindakaas, chocoladepasta, notenpasta, sandwichspread of kwark met jam
- Als brood niet lukt kunt u ook gebruik maken van bijvoorbeeld een schaaltje Brinta- of havermoutpap van volle melk, een schaaltje cornflakes, muesli of cruesli met volle melk of volle yoghurt/kwark
- Luxe broodsoorten, zoals krentenbrood, notenbrood, suikerbrood of croissants bevatten meer energie dan een 'gewone' snee brood
- Voeg extra suiker, boter/margarine of room toe aan pap, vla, yoghurt, pudding, en appelmoes

Dranken

- Gebruik bij voorkeur energie en eiwitrijke dranken in plaats van water, thee en bouillon. Deze producten leveren geen energie en eiwitten, maar vullen wel uw maag
- Gebruik bij voorkeur volle melkproducten
- Voeg (extra) suiker of variaties van suiker zoals siroop, honing of druivensuiker toe aan de thee, koffie, vruchtensappen, melkdranken

Tussendoor

- Neem tussendoor iets extra's zoals: koek, snoep, gebak, roomijs, stukje kaas of worst, zoutjes, nootjes, chips
- Doe ongeklopte slagroom door vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake, of geklopt op de koffie of chocolademelk
- Een beschuit, cracker, knäckebröd of toastje, besmeerd met boter of margarine en royaal belegd met bijvoorbeeld:
 - (smeer) kaas of buitenlandse kaas zoals brie
 - salade zoals bijvoorbeeld zalmzalade of huzarensalade
 - pindakaas, of hartig beleg zoals paté
 - Een tosti kaas met ham/salami, tomaat of appelschijfjes

Warme maaltijd

- Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise bij
- Aardappelen kunt u in de vorm van puree eten. U kunt hier ongeklopte slagroom, crème fraîche, zure room of extra boter/margarine aan toevoegen
- Aan gekookte groente kunt een sausje toevoegen of extra boter/margarine, room
- Kies vettere vlees en vissoorten, zoals saucijsjes, schouderkarbonade, gehakt, worst, doorregen runderlappen, speklappen, paling, haring of makreel
- Gebruik bij de warme maaltijd jus en /of saus met extra boter/margarine, room
- Voeg extra vlees en vermicelli toe aan de soep. Een niet gevulde soep levert erg weinig calorieën en eiwitten
- Gebruik eens geraspte kaas en /of fijngesneden ham bij de groente of meng dit eventueel met saus



- Wanneer u rauwkost neemt, maak deze dan aan met olie of een lepel mayonaise en garneer de rauwkost bijvoorbeeld met croutons, kaas of uitgebakken spekjes
- Een nagerecht kunt u garneren met bijvoorbeeld slagroom, puddingsaus, crème fraîche, schuimpjes, wafels, hagelslag of chocoladevlokken

Kant- en klare energie- en eiwitrijke dranken

Indien u niet voldoende eiwit en energie via de voeding binnen krijgt is het mogelijk om een kant- en klare drinkvoeding als aanvulling te gebruiken. De kant- en klare drinkvoedingen worden o.a. geleverd door Nutricia, Abbott, Nestlé, Novartis en Fresenius Kabi. Raadpleeg uw diëtist voor verdere informatie over de mogelijkheden van de kant- en klare drinkvoedingen.