



Het licht natriumbeperkte, energie- en eiwitverrijkte dieet

Ondervoeding

Tijdens ziekte kan er sprake zijn van een verminderde voedingsinname. Dit kan komen door bijvoorbeeld slechte eetlust (geen trek), bijwerkingen van medicijnen, misselijkheid, droge mond, kauw- en slikproblemen, etcetera. Daarnaast kan als gevolg van ziekte de behoefte aan energie en eiwitten verhoogd zijn. Een verminderde voedingsinname en een verhoogde behoefte, kunnen leiden tot ondervoeding.

Ondervoeding betekent dat iemand een tekort aan energie (kilocalorieën), eiwitten en andere voedingsstoffen heeft. Dit leidt tot negatieve effecten op de lichaamssamenstelling (afname spiermassa), functioneren (bijv. snel moe, vallen) en klinische resultaten (langer genezingsproces).

Ondervoeding kan bij iedereen ontstaan, ongeacht of u nu ondergewicht, overgewicht of een normaal gewicht heeft.

Licht natriumbeperkt dieet

Natrium is een onderdeel van (keuken)zout en heeft een belangrijke functie in ons lichaam. Natrium reguleert onder andere de bloeddruk en de hoeveelheid vocht in het lichaam.

Zout zit van nature in voedingsmiddelen en wordt door fabrikanten en door uzelf aan voedingsmiddelen toegevoegd. Met onze voeding krijgen we gemiddeld 9 gram zout (3600 mg natrium) per dag binnen.

Bij leverziekten, nierziekten en hart- en vaatziekten functioneren deze organen onvoldoende. Hierdoor kan het lichaam vocht vasthouden, wat erg belastend is. Door het natrium in de voeding te beperken zal het lichaam minder vocht vasthouden, waardoor het lichaam beter kan functioneren.

Een licht natriumbeperkt dieet houdt in dat u:

1. De warme maaltijd **zonder** zout bereidt en geen zout toevoegt aan maaltijden
2. Kant-en-klare producten vermijdt
3. Voedingsmiddelen uit zakjes, blikken en potten (saus, soep, marinades, enz.) vermijdt. Denk ook aan samengestelde producten uit de diepvries, zoals spinazie a la crème
4. Maximaal 4 keer per dag hartig broodbeleg mag gebruiken
5. Ongezouten bak- en braadproducten, margarine of halvarine gebruikt
6. Natriumrijke tussendoortjes weglaat (zoutjes, chips, haring, soep, bouillon enz.)

De voeding die u per dag binnenkrijgt bevat dan ongeveer 5 à 6 gram zout (2000-2400 mg natrium).

Soorten zout

Er zijn allerlei andere soorten zout te koop naast het normale keukenzout of tafelzout.

(Keltisch)zeezout, Himalaya zout, selderijzout, knoflookzout, uienzout etc. zijn even zout als keukenzout.

Mineraalzout en dieetzout bevatten minder natrium dan keukenzout, maar ze bevatten helaas wel meer kalium, waardoor ze niet geschikt zijn om te gebruiken bij nier- en/of hartproblemen.

Energie- en eiwitverrijkt dieet

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



Het licht natriumbeperkte, energie- en eiwitverrijkte dieet

Eiwit is bij ziekte de belangrijkste voedingsstof voor herstel en om ondervoeding tegen te gaan. In dierlijke producten zit vooral veel eiwit, zoals vlees, vis, kip, ei, kaas en melkproducten. Maar ook plantaardige producten als peulvruchten en noten bevatten veel eiwit.

Kilocalorieën zijn naast eiwit ook hard nodig. Zij leveren energie en zijn de brandstofleverancier van ons lichaam. Vette en zoete producten, zoals vette vis, vet vlees en volle melkproducten, bevatten vooral veel kilocalorieën. Maar koek of gebak bijvoorbeeld ook.

Voordelen van energie- en eiwitverrijkte voeding:

- Het zorgt voor behoud van spierweefsel en verbetering van spierkracht
- Verbeteren van de weerstand en de kans op infecties verkleinen
- Het verkleint de kans op complicaties van de medische behandeling
- Het verbetert de wondgenezing
- Het verkleint de kans op doorligplekken
- Uw gevoel van welbevinden kan verbeteren
- U blijft in een zo goed mogelijke conditie (in combinatie met bewegen)

De basis van het energie- en eiwitverrijkt dieet is in eerste instantie gezonde voeding. Soms is het niet haalbaar om de voedingsbehoefte te behalen met enkel gezonde voedingsmiddelen. In dat geval kan er geadviseerd worden de voeding aan te vullen met minder gezonde alternatieven.

Wegen

Het lichaamsgewicht is in veel gevallen een goede graadmeter om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Het is belangrijk om 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. Indien u vocht vasthoudt is het gewicht een minder goede graadmeter.

Tips voor meer eetlust

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, of tijdens elke uitdeeltijd van eten in het ziekenhuis
- Fris-zure producten stimuleren vaak de eetlust, zoals een glaasje vruchtensap, tomatensap of enkele partjes fruit. Het advies is om deze producten een half uur voor de warme maaltijd te gebruiken
- 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
- Gebruik niet te veel producten die snel een vol gevoel geven maar weinig voedingswaarde hebben, zoals rauwkost, bronwater, frisdrank of kauwgom
- Ga indien mogelijk aan tafel eten in plaats van in bed

Het licht natriumbeperkte, energie- en eiwitverrijkte dieet



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 en volvette kaas
- Neem een broodmaaltijd of zuivelproducten als de warme maaltijd u tegenstaat

Ontbijt en lunch

- Besmeer brood, crackers, ontbijtkoek en beschuit royaal met boter of margarine
- Gebruik maximaal 4 keer per dag hartig beleg op brood, vanwege het natrium
- Kies ook eens varianten als pindakaas, chocoladepasta, notenpasta of sandwichspread
- Als brood niet lukt, dan kunt u ook gebruik maken van bijvoorbeeld een (verrijkte)pap, 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

- Water, koffie en thee leveren geen energie en eiwitten, maar vullen wel uw maag. Kies bij voorkeur dus voor een volle zuivel drank.

Tussendoor

- Neem tussendoor iets extra's zoals: (ongezouten) nootjes, een koek of gebakje, roomijs of een vol zuivelproduct
- Doe ongeklopte slagroom door vla, yoghurt, kwark, pap of een milkshake
- Doe geklopte slagroom op de koffie of chocolademelk

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 margarine aan toevoegen
- Aan gekookte groente kunt u extra margarine of room toevoegen
- Kies bij voorkeur voor vette vis of een vetter stukje vlees
- Voeg extra vlees en vermicelli toe aan de soep. Een niet gevulde soep levert erg weinig calorieën en eiwitten. Let op, gebruik voor de soep natriumarme bouillon
- Wanneer u rauwkost neemt, maak deze dan aan met olie of een lepel mayonaise en garneer de rauwkost bijvoorbeeld met croûtons of kaas
- Een nagerecht kunt u garneren met bijvoorbeeld slagroom, puddingsaus, crème fraîche, schuimpjes, wafels, hagelslag of chocoladevlokken

Het licht natriumbeperkte, energie- en eiwitverrijkte dieet



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. Deze medische 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.