

PATIËNTEN INFORMATIE

Energie- en eiwitverrijkte voeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Patientensticker

Hieronder vindt u adviezen over energie- en eiwitverrijkte voeding.

Deze voeding wordt geadviseerd bij ongewenst gewichtsverlies en/of om gewichtsverlies te voorkomen. Bij ongewenst gewichtsverlies raakt u niet alleen vetmassa kwijt, maar ook de spiermassa wordt minder. Hierdoor kan bijvoorbeeld uw conditie achteruitgaan en kunnen wonden minder snel genezen.

Algemene adviezen

Naast voldoende energie (kcal) is het van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamweefsel, zoals spieren en organen.

Wanneer u ongewenst gewicht verliest of moet herstellen van ziekte/operatie heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal. Er zijn zowel dierlijke- als plantaardige eiwitten.

- Dierlijke eiwitten zitten in producten zoals vlees(waren), vis, kip, gevogelte, ei, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark en (smeer) kaas.
- Plantaardige eiwitten zitten in producten zoals; sojaproducten (zoals sojamelk) tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) noten en pinda's.

Er is wel verschil in de kwaliteit van eiwit. Uit dierlijk eiwit worden spieren beter opgebouwd dan uit plantaardig eiwit. Belangrijk is om bij iedere maaltijd 25-30 gram eiwit te eten (zie tabel).

Algemene voedingsadviezen

- Verdeel uw voeding over de hele dag. Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke 2 uur iets.
- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een (dierlijk) eiwitrijkproduct zoals hierboven beschreven.
- Probeer voor het slapen nog een eiwitrijk product te eten.

- Als u 's nachts wakker wordt, kunt u ook proberen om iets te eten.
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of lichtproducten.
- Weeg u 1 keer per week.
- Op www.goedgevoedouderworden.nl is ook veel info te vinden.

Adviezen bij de broodmaaltijd

- Besmeer uw brood dik met roomboter of (dieet)margarine.
- Kies voor dubbel broodbeleg. Neem volvette kaas en worst of ter variatie een kroket, gebakken ei, vis, (huzaren)salade, ragout bij het brood, een tosti, pannenkoek of pizza.
- Neem pap van volle melk (eventueel met een klontje boter) en suiker, volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt, volle (vruchten) kwark, muesli, cornflakes. Voeg een scheutje ongeklopte slagroom toe.
- Drink een glas volle melk of boerenmelk. Neem ter variatie anijsmelk, chocolademelk of yoghurtdrink van volle melkproducten.
- Warm geroosterd brood bevat soms beter dan gewoon brood.

Adviezen bij de warme maaltijd

- Maak groente af met een klontje boter, margarine, crème fraîche, geraspte kaas of een sausje.
- Als vlees tegenstaat gebruik dan wat vaker vis, kip, ei of een vegetarische vleesvervanger. Of probeer eens een stukje koud vlees bijvoorbeeld rollade, ham of gehakt, dit gaat vaak beter.
- Wanneer u geen zin heeft of te moe bent om te koken, gebruik dan eens kant-en-klaar maaltijden, een extra broodmaaltijd, maaltijdsoep (bijvoorbeeld erwtensoep, bruine bonensoep) of een maaltijdsalade.
- Gebruik een nagerecht, bijvoorbeeld roomijs, volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt of volle (vruchten) kwark. U kunt dit ook 1 uur na de maaltijd nemen. Neem geen grote hoeveelheden rauwkost of bouillon. Deze producten geven snel een vol gevoel en leveren weinig voedingsstoffen.
- Noten /pinda's door een rijstmaaltijd/pastamaaltijd/stamppot/salade

Adviezen voor tussendoor

- Denk bijvoorbeeld eens aan een cracker met boter en kaas, een saucijzenbroodje, een stukje chocolade met noten of koek met noten/amandelen.
- Ook een slaatje, een paar handjes chips of noten, een toastje met Franse kaas of vette vis, blokjes kaas of plakjes worst leveren veel energie.
- Neem eens een extra schaalje roomijs, volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt of volle (vruchten) kwark.
- Drink geen grote hoeveelheden water, koffie of thee want deze dranken leveren weinig energie, maar geven wel een vol gevoel. Maak liever gebruik van dranken die wel energie leveren zoals volle melk, anijsmelk, milkshake, yoghurt dranken, chocolademelk, sojamelk of vruchtensap.
- Aan dranken of toetjes kan (ongeklopte) slagroom toegevoegd worden.

Eiwitrijke producten*Onderstaande voedingsmiddelen leveren rond de 10 gram eiwit*

- 1 beker (250 ml) melk of karnemelk
- 1 beker (250 ml) drinkyoghurt of chocolademelk
- 1 grote beker (300 ml) zuiveldrinkontbijt
- 1 bord (250 ml) pap, vla of yoghurt
- 1 schaalje (150 ml) Griekse of Bulgaarse yoghurt
- 1 snee brood dik besmeerd met pindakaas
- 1 croissant (ham)kaas
- 1 Saucijzenbroodje (75 gram)
- 2 toastjes met roomkaas of zalm/tonijn/krab (salade)
- 1 minipizza
- 1 stukje kip of varkenssaté met saus
- 40 gram noten of pinda's
- 1 schaalje (vruchten) kwark

- portie (100 gram) tahoe of tempé
- 3 opscheplepels gare peulvruchten

Onderstaande voedingsmiddelen leveren 14 tot 20 gram eiwit

- 1 haring
- 5 blokjes kaas of worst
- vlees- of visgerecht van ongeveer 100 gram, bijvoorbeeld: gehaktbal, saté, verse worst, een lekkerbekje of 2 kroketten
- proteïne verrijkte zuivel of repen

Apps

Om bij te houden of u genoeg eiwitten eet kunt u een app gebruiken. Noteer per eetmoment wat u eet. Zo merkt u op tijd dat u niet genoeg eet. U kunt er dan voor kiezen om meer producten met eiwitten te eten. U kunt gebruik maken van verschillende apps om bij te houden wat u eet. Gebruik bijvoorbeeld:

- eiFIT app-Voeding & Beweging.NU
- eetmeter - Mijn Voedingscentrum
- Hoeveel calorieën zitten erin? - Caloriechecker Voedingscentrum (kijken naar eiwitten)

Recept voor een energierijke Milkshake (175 kcal en 10 gram eiwit per glas)

Voor 2 glazen heeft u nodig:

- 200 ml melkproduct: volle melk, (Bulgaarse) yoghurt, vla of volle kwark
- 100 gram ijs (2 bolletjes): roomijs naar keuze
- 50 gram (3-4 eetlepels) toevoeging: vruchten (uit blik), vruchtenmoes, slagroom, cacao of koffie(poeder)

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een mengbeker en mix het geheel met behulp van een (staaf-)mixer.

Dieetproducten

Wanneer u gebruik moet of wilt maken van een dieetproduct kan uw diëtist u hierover adviseren. In sommige gevallen vergoedt uw ziektekostenverzekeraar de kosten en dient de diëtist een aanvraag hiervoor in bij uw ziektekostenverzekeraar.

In andere gevallen komen de kosten voor eigen rekening. Hieronder vindt u een opsomming van diverse dieetproducten:

- *Kant-en-klare drinkvoedingen.* Deze zijn er in diverse merken, soorten en smaken. Ter aanvulling op uw huidige voeding of wanneer het eten (bijna) helemaal niet meer gaat ter vervanging van de gewone voeding.
- *Dieetvoedingen in poedervorm.* Er zijn verschillende mogelijkheden. U gebruikt deze poeders ter aanvulling op uw dagelijkse voeding.

Levering dieetproducten kan verzorgd worden door:

- *Apotheek:* Deze heeft vaak maar een beperkt assortiment.
- *Facilitairbedrijf:* Heeft veel merken, soorten en smaken op voorraad. Bezorgt producten thuis, zonder extra kosten.

Trombosedienst

Drink- en sondevoeding bevatten vitamine K en dit kan invloed hebben op de stolling van het bloed.

- Als u een Cumarinederivaat gebruikt met de werkzame stof Acenocoumarol (Sintrom Mitis®) of Fenprocoumon (Marcoumar®) moet het gebruik van drink- of sondevoeding bekend zijn bij uw trombosedienst.
- Als u stopt met de drink- of sondevoeding moet u dit zelf aan de trombosedienst door geven.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

