

## Energie- en eiwitverrijkte voeding

U heeft het advies gekregen om energie- en eiwitrijke voedingsmiddelen te gaan gebruiken. Met uw huidige voeding krijgt u te weinig voedingsstoffen binnen, bijvoorbeeld omdat u minder eetlust heeft of omdat uw voedingsbehoefte is verhoogd door ziekte of een (operatie)wond. Deze folder geeft u tips en adviezen voor een energie- en eiwitverrijkte voeding.

Energie is een verzamelnaam voor brandstoffen in het lichaam. Brandstoffen zijn nodig voor de dagelijkse werkzaamheden van ons lichaam.

Eiwitten zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Het lichaam heeft eiwitten nodig voor het aanmaken en herstellen van allerlei lichaamsweefsels.

### Gewichtsverlies

Wanneer u met uw voeding minder energie inneemt dan uw lichaam verbruikt, uit zich dit in gewichtsverlies. Het lichaam is dan op reserves aangewezen. Niet alleen de vetreserves (energie) worden aangesproken, maar ook de spieren (eiwitten) worden afgebroken. Hierdoor kunt u zich slap gaan voelen. Gewichtsverlies bij ziekte is ongewenst, omdat het voortdurend aanspreken van de reserves het lichaam uitput.

### Een goede voedingstoestand

Het lichaam heeft een goede voedingstoestand wanneer het elk moment over voldoende energie, eiwitten, vitamines en mineralen kan beschikken. Een goede voedingstoestand is een voorwaarde voor een goede conditie en extra belangrijk als u ziek bent. U voelt zich beter en uw weerstand tegen infecties is hoger. Een schommeling in het gewicht van 1 tot 2 kilo is normaal. U hoeft zich dan geen zorgen te maken.

### Algemene tips

- Gebruik volle (melk)producten.
- Gebruik bij voorkeur dranken waar voedingsstoffen en energie in zitten zoals volle melk, yoghurtdrink, volle chocolademelk, drinkontbijt, vruchtensap, siroop en frisdrank (geen light).  
In dranken als water, thee, koffie of bouillon zitten geen voedingsstoffen.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag en neem naast de hoofdmaaltijden ook meerdere (energierijke) tussendoortjes.

- Heeft u weinig eetlust? Neem dan niet te grote porties in één keer. De aanblik van een bord vol met eten kan erg ontmoedigend zijn.
- Probeer zoveel mogelijk afwisseling te brengen in de maaltijden, zodat u voorkomt dat producten tegen gaan staan.
- Neem voldoende tijd en rust om te eten.

## Eetlustopwekkend

- Een krachtige bouillon een half uur voor de maaltijd kan de eetlust opwekken.
- Kruiden en specerijen.
- Probeer de maaltijden aantrekkelijk op te dienen. Als de maaltijd er lekker uit ziet, zal dit de eetlust ten goede komen.
- Beweging in de buitenlucht.

## Adviezen

Er zijn verschillende manieren om met uw voeding meer energie en eiwitten in te nemen. Afhankelijk van wat voor u haalbaar is, kunt u een keuze maken uit één of meerdere van de volgende adviezen.

## Dranken

Gebruik zoveel mogelijk volle melk(producten).

Andere suggesties voor melk zijn:

- Milkshakes van (room)ijs, volle melk en fruit of vruchtensap
- Anijsmelk van volle melk met een klontje anijs
- Vanillemelk van volle melk met een zakje vanille suiker
- Volle melk met honing
- Volle melk met een scheut koffie

## Broodmaaltijd

- Besmeer het brood royaal met roomboter of (dieet)margarine.
- Neem dubbel beleg op brood en/of een extra plak kaas of vleeswaren uit het vuistje.
- Neem eens een snack op of bij de boterham zoals:
  - Gebakken of gekookt ei, omelet of roerei
  - Vis zoals haring, paling, makreel, kibbeling, zalm of sardines
  - Flensje (eventueel met hartige of zoete vulling)
  - Slaatje (huzaren, zalm, vis of Russisch ei)
  - Worstenbroodje of saucijzenbroodje
  - Kroket, frikadel of bitterballen
  - Loempia

Pizza

Saté

Ragout

- Kies voor variatie en neem naast brood ook eens knäckebröd, beschuit, (cream) crackers, roggebrood, ontbijtkoek, broodje, croissantje, krentenbol, krentenbrood, noten- of mueslibrood, suikerbrood of pap.
- Maak eens een tosti, waarbij u het brood aan twee kanten besmeerd met roomboter of (dieet)margarine.
- Rooster het brood af en toe.
- Haal het brood door een geklopt ei en dan door volle melk en bak deze in roomboter of margarine. Zo krijgt u wentelteefjes. Lekker met suiker en kaneel.
- Indien u moeite hebt met het eten van vaste voeding zoals brood, beschuit en knäckebröd, kunt u ook kiezen voor pap, vla, (vruchten)yoghurt, kwark of drinkontbijt.
- Pap kunt u kant-en-klaar kopen maar ook gemakkelijk zelf maken van volle melk, suiker en een bindmiddel zoals haverwortel, rijst, rijstbloem, griesmeel, Brinta of Bambix. Eventueel kunt u een klontje margarine of roomboter of een scheutje ongeklopte room toevoegen.

### Warme maaltijd

- In bouillon zitten weinig voedingsstoffen, ook al heeft u de soep van een goed stuk vlees getrokken. Een klein beetje bouillon voor de maaltijd kan wel de eetlust opwekken. Kies bij voorkeur voor gebonden soepen en verwerk in een heldere soep of bouillon gehaktballetjes, stukjes kip of geraspte kaas.
- Kies voor variatie en neem in plaats van gekookte aardappelen ook eens aardappelpuree met boter en room, gebakken aardappelen, aardappelkroketjes, rösti, patat, pasta, rijst, stampot met boter en room, peulvruchten of maaltijdsoep.
- Een soep met veel groenten, vlees en aardappelen, rijst of pasta e.d. kan een complete maaltijd zijn (maaltijdsoep). Ook een soep met peulvruchten zoals erwtensoep, bruine- en witte bonensoep vormen een maaltijdsoep. Voeg aan een maaltijdsoep ook boter of room toe.
- Wissel af met de wat vettere vlees- of vissoorten zoals gehakt, gepaneerde schnitzel, worstsoorten, schouderkarbonade, speklap, lekkerbekje, kibbeling, vissticks, makreel, paling, haring en forel.
- Vlees kunt u fijnsnijden of malen en verwerken in hachee en ragout.
- Vlees kan eventueel vervangen worden door peulvruchten, noten, eieren (omelet), gebakken kaasplak of een vegetarische vervanging zoals tahoe/tofu, quorn, seitan, tempeh en sojavees.
- Gebruik royaal jus of saus.

- Als u zich te moe voelt of moeite hebt om maaltijden te bereiden, kunt u kiezen voor kant- en klaar maaltijden of producten uit blik, glas of diepvries. Deze hoeft u alleen maar op te warmen.
- Gebruik een nagerecht (eventueel een uur na de maaltijd).  
Kies voor volvette nagerechten, zoals:
  - volle yoghurt of yoghurt met vruchten
  - volle vlasoorten of slagroomvla
  - volle kwark of roomkwark
  - pudding met slagroom
  - pap (zoals rijste- griesmeel- of havermoutpap)
- Gebruik naast of na de warme maaltijd appelmoes, compote, stoofpeertjes, rabarber of fruitsalade (eventueel met slagroom).

### Tussendoortjes

Voorbeelden van energierijke tussendoortjes:

- koek(jes), plak cake, gebak, appelflap, stukje chocolade, candybar, handje rozijnen of krenten
- (room)ijsje, schaalte vla of yoghurt, milkshake, glas vruchtensap, beker chocolademelk
- brood (zie broodmaaltijd), huzaren- of zalsalade, blokjes kaas of worst, een handje noten, pinda's, borrelnootjes, studentenhaver of chips, een warme snack zoals een kroket of een bakje kibbeling, haring, kroepoek, kaaskoekjes, gebonden soep

Als u op stap gaat of onderweg bent, neem dan ook iets te eten mee zoals een koek (Liga, Sultana, Evergreen, gevulde koek, stroopwafel), een krentenbol, een candybar, een pakje vruchtensap of (chocolade)melk.

### Verrijk uw voeding

U kunt uw voeding rijker aan energie maken door er bepaalde voedingsmiddelen aan toe te voegen, zoals:

- roomboter of (dieet)margarine, bijvoorbeeld door groente, aardappelpuree, saus, soep en pap
- ongeklopte slagroom (geklopte slagroom kan een vol gevoel geven), bijvoorbeeld toegevoegd aan yoghurt, kwark, vla, pap, melk, karnemelk, chocolademelk, milkshake, koffie, vruchtensap, soep, saus en jus
- crème fraîche en zure room, bijvoorbeeld door pastasaus, gebonden soep, puree, jus, saus en groenten
- kaas, bijvoorbeeld noten-, schimmel- of volvette Hollandse kaas over of door de groenten, pasta, puree, ovenschotel en salade

- mayonaise of andere sauzen
- spekblokjes door of bij de stampot, groente of salade
- suiker, honing, siroop, stroop, bijvoorbeeld door koffie, thee, melk, vla, yoghurt, pap, vruchtenmoes en vruchtensap

U kunt eventueel gebruik maken van voedingssuiker als u ondanks de voorgaande adviezen toch afvalt. Voedingssuiker (bijvoorbeeld Fantomalt) is een soort poedersuiker dat niet zoet smaakt, maar waar wel veel energie in zit. Per glas, beker of schaalje kunt u ongeveer 3 schepjes toevoegen. Het advies is om per dag ongeveer 100 gram (15–20 schepjes) te gebruiken. U kunt het bijvoorbeeld in yoghurt, kwark, vla, pap, milkshake, koffie, thee en vruchtensap gebruiken. Tevens kunt u Fantomalt meekoken.

Het is te koop bij de apotheek en drogist.

### **Drinkvoeding**

Drinkvoeding is een drank waar extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen in zitten. Het is te verkrijgen in verschillende smaken en samenstellingen op basis van melk, yoghurt, vruchtensap, vruchtenmoes, vla en soep. Drinkvoeding wordt geadviseerd als u door middel van “normale” voeding niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Als u drinkvoeding wilt gaan gebruiken overleg dan altijd met de diëtist. Hij/zij kan beoordelen of u drinkvoeding nodig heeft. Tevens kan hij/zij advies geven over de soort en hoeveelheid drinkvoeding die het meest geschikt voor u is. Indien nodig kan de diëtist proberen vergoeding voor in de thuissituatie te regelen bij uw verzekering.

# maasziekenhuis Pant<sup>e</sup>in

Het bedrijf dat uw drinkvoeding levert, is:

Bedrijf	Telefoonnummer

Adviezen die de diëtist u geeft, zijn de volgende:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Dieetproducten die u gaat gebruiken en het tijdstip waarop:

Tijdstip	Soort product

### Gewichtsverloop

Het is belangrijk om uw gewichtsverloop in de gaten te houden. Probeer u daarom iedere week te wegen. Het liefst op hetzelfde tijdstip, zonder kleding (of met steeds dezelfde kleding) en na het plassen. In de tabel kunt u uw gewicht per week noteren.

Week	Datum	Gewicht (in kg)
Week 1		
Week 2		
Week 3		
Week 4		
Week 5		
Week 6		
Week 7		
Week 8		
Week 9		
Week 10		
Week 11		
Week 12		
Week 13		
Week 14		
Week 15		

### Gezonde voeding

Het kan zijn dat u naar verloop van tijd geen energie- en eiwitverrijkte voeding meer nodig heeft. Het is dan goed om over te schakelen op 'gewone' gezonde voeding. Eventueel kunt u deze overschakeling met uw diëtist overleggen. De adviezen kunt u nalezen in de brochure 'De schijf van vijf', eventueel via de website van Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### Meer informatie

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de diëtisten van het Maasziekenhuis. U kunt op werkdagen tijdens kantooruren contact opnemen met 0485-845226. U kunt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer op het antwoordapparaat inspreken. U wordt door één van de diëtisten teruggebeld.

Als u onder behandeling bent van de diëtist, kun u haar ook per email bereiken: [dietetiek@pantein.nl](mailto:dietetiek@pantein.nl). Vergeet niet uw naam en geboortedatum te vermelden.