

# Eiwit- en energieverrijkte voedingsadviezen met richtlijnen goede voeding

## Inleiding

Een energie- en eiwitverrijkt dieet is bestemd voor mensen met een te laag lichaamsgewicht of bij wie sprake is van onbedoeld gewichtsverlies. Een energie- en eiwitverrijkt dieet wordt bijvoorbeeld geadviseerd wanneer u:

- Langdurig ziek bent.
- Een zware operatie moet of heeft ondergaan.
- Grote operatie- of doorligwonden heeft.
- Ondergewicht heeft.
- onbedoeld bent afgevallen
- Bestraling en/of chemotherapie moet ondergaan.

Bij ziekte en herstel verbruikt het lichaam meer energie (= calorieën) en eiwit (=bouwstof voor onder andere de spieren) dan normaal. Eiwit komt veel voor in: vlees, vis, kaas, ei, (soja)melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten. Door bijvoorbeeld verminderde eetlust, misselijkheid,

emoties en benauwdheid is eten vaak moeilijk, waardoor de inname aan voedingsstoffen minder kan worden. Als u bij ziekte afvalt, verliest u

geen vetreserves maar spiermassa. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft nadelige gevolgen voor uw conditie.

In deze folder worden adviezen gegeven hoe u de voeding energie- en eiwitrijker kunt maken.

## Tips om uw voeding meer eiwit en energie te laten bevatten

- Melkproducten en vruchtensappen bevatten meer calorieën en voedingsstoffen dan (mineraal)water, thee, koffie, bouillon.
- Het is belangrijk om naast de drie hoofdmaaltijden minimaal drie keer iets tussendoor te nemen. Bijvoorbeeld: een extra vleesrolletje, een toastje met vis/ ei, een blokje kaas, vlees- of vissalade, handje nootjes, volle zuivelproducten, beschuit / cracker / toast met vleeswaren, kaas of salade zoals eiersalade, krabsalade, tonijnsalade, vleessalade, aardappelsalade of huzarensalade.
- Wanneer warm vlees tegen staat, kunt u dit vervangen door: kip, vis, omelet, koud vlees zoals rollade of vleeswaren.
- Kies voor dubbel beleg.
- Gebruik ruim vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers.

## Alleen energieverrijkte adviezen

- Neem volle melkproducten in plaats van halfvolle/ magere melkproducten.
- Gebruik eventueel extra suiker in bijvoorbeeld thee, koffie, vla of yoghurt. Indien u dit te zoet vindt, kunt u ook gebruik maken van een voedingssuiker, zoals Fantomalt® of Resource® Dextrine Maltose. Deze producten zijn te koop bij apotheek en drogist en kunnen worden toegevoegd aan dranken, vla, yoghurt, soep en dergelijke. Eventueel oplossen in iets (heet) water om klontering te voorkomen. Gebruik hiervan 10-20 schepjes per dag.
- Voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, vla, vruchtenmoes, soep e.d.
- Gebruik bij de broodmaaltijd ruim (dieet)margarine of roomboter in plaats van (dieet)halvarine.

- Voeg bij de warme maaltijd (vloeibare) margarine of boter toe aan groente, jus of aardappelpuree.
- Voeg eventueel (ongeklopte) slagroom toe aan aardappelpuree of nagerecht.
- extra sausje over groente en/of vlees.

### **Alleen eiwitverrijkte adviezen**

- Als aanvulling op de normale voeding kunt u bijvoorbeeld gebruiken: Protifar of Resource Instant Protein. Overleg met uw diëtist over de te gebruiken hoeveelheid.

### **Controleer uw gewicht**

Om het gewichtsverloop te controleren, is het goed om u 1-2 keer per week te wegen. Mocht het gewicht meer dan 2 kilo afnemen of onvoldoende toenemen, neem dan contact op met uw diëtist.

Wanneer u zich weer goed voelt, u uw streefgewicht heeft bereikt of het gewicht ongewenst stijgt, dan is aan te raden te eten

volgens de Richtlijnen Goede Voeding. Zie tabel op de laatste pagina: 'Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen'

### **Vitamine D**

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer: 088 708 32 20  
Bereikbaar op werkdagen van  
8.30 - 10.00 uur en van 13.30 - 14.30 uur.  
E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

Bron: [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl) Geraadpleegde datum 4-10-2016 NB: dit is een algemene richtlijn, het kan zijn dat uw dieetadvies hiervan afwijkt.

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens meisjes	jongens meisjes	man vrouw zwanger borstvoeding	man vrouw	man vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	250	250	250	250
porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	2
brunie of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	6-8	4-5	6-7	3-4
opschelepel volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	6	4-5	4	3
porties*	1	1	1	1	1	1	1
gram ongezoeten noten**	15	15	25	25	25	25	15
porties zuivel	2	2	3	4	2-3	3	4
gram kaas	-	20	20	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40	40	65	55
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

\*\* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we noterpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

\* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	100
opschelepel peulvruchten	0,5	1-2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max 250	max 250	max 500	max 500	max 500	max 500	max 500	max 500	max 500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet, zie je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.