

Eiwit- en energieverrijkte voedingsadviezen

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

Inleiding

Een energie- en eiwit verrijkt dieet is bestemd voor mensen met een te laag lichaamsgewicht of bij wie sprake is van onbedoeld gewichtsverlies. Een energie- en eiwit verrijkt 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 eerder spiermassa dan vetreserves. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft nadelige gevolgen voor uw conditie.

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, handje nootjes, volle zuivelproducten, beschuit / cracker / toast met vleeswaren, kaas of salade zoals eiersalade, vleessalade, vissalade, 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 energie verrijkte 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 en dergelijke.
- 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.
- Doe een extra sausje over groente en/of vlees.

* Let op: vruchtensappen bevatten veel suikers. Bent u bekend met diabetes dan kunnen vruchtensappen en suiker een snelle stijging van de bloedsuiker geven.

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Alleen eiwit verrijkte adviezen

- Als aanvulling op de normale voeding kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van een eiwitrijke poeder of eiwit verrijkte siroop. Voor meer informatie, vraag uw diëtist.

Controleer uw gewicht

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

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.

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

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

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

Wanneer u zich weer goed voelt, u uw strefgewicht heeft bereikt of het gewicht ongewenst stijgt, dan is aan te raden te eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding. Zie onderstaande tabel: 'Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen'.

	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	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	man	vrouw	vrouw zwanger	vrouw borst-voeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
brnie of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-7	minimaal 6	6-7	3-4	4-6	3-4
opschepleps volkoren graan- producten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties*	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1+	1+	1	1	1	1
gram ongezoeten noten**	15	15	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel	2	2	3	3	4	3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	-	20	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
gram smeers- en bereidingsvetten	30	30	45	40	55	40	40	40	40	40-50	50	50	65	40	55	35
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

** Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta 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	50-60	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
opschepleps peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	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	max. 500	500-625	max. 625	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	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.