

Eiwit- en energieverrijkte voedingsadviezen

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 gevallen.
- 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.

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