

Energie-en eiwitrijk dieet bij (risico op) ondervoeding

Bij opname in het ziekenhuis zijn vragen over uw voedingstoestand gesteld. Het blijkt dat u (risico op) ondervoeding heeft. Daarom bieden we u een energie- en eiwitrijk dieet aan tijdens uw opname in het ziekenhuis. U krijgt drie keer per dag een energie- en eiwitrijk tussendoortje.

Inleiding

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

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

Bij ziekte en herstel, zoals na een operatie, verbruikt het lichaam meer energie (calorieën) en eiwit (bouwstof voor spieren) dan normaal. Eiwit zit veel in vlees, vis, kaas, ei, soja)melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten. Door minder eetlust, misselijkheid, emoties en benauwdheid kan eten moeilijk zijn en krijgt u minder voedingsstoffen binnen. Als u onbedoeld gewicht verliest, verliest u spiermassa en niet vet. Verlies van spiermassa is niet goed en heeft negatieve gevolgen voor uw conditie.

Tijdens opname

Tijdens uw opname krijgt u een menukaart met energie- en eiwitrijke voeding. Hierbij krijgt u drie keer per dag een energie- en eiwitrijk tussendoortje aangeboden, zodat u voldoende voeding binnen kunt krijgen.

Ook thuis is het nog steeds belangrijk om voldoende te eten en te drinken. In deze folder worden adviezen gegeven hoe u de voeding energie- en eiwitrijker kunt maken.

Eiwitrijke adviezen

- Kies voor melkproducten in plaats van (mineraal)water, thee, koffie en bouillon.
- Neem naast de drie hoofdmaaltijden minimaal drie keer iets tussendoor zoals: een extra vleesrolletje, een toastje met vis/ei, een blokje kaas, vlees- of vissalade, handje noten, volle zuivelproducten, beschuit/cracker/toast met vleeswaren, kaas of salade zoals eiersalade, krabsalade, tonijnsalade, vleessalade, aardappelsalade of huzarensalade.

- Kies voor dubbel beleg.
- Gebruik ruim vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers.
- Wanneer warm vlees tegenstaat, kunt u dit vervangen door: kip, vis, omelet, koud vlees zoals rollade of vleeswaren.

Energieverrijkte adviezen

- Neem volle melkproducten in plaats van halfvolle/magere melkproducten.
- Voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, vla, vruchtenmoes* of soep.
- 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 het nagerecht.
- Doe een extra sausje over groente en/of vlees.

Via onderstaande link kunt u zoeken naar energie-en eiwitrijke producten die verkrijgbaar zijn in diverse supermarkten of via websites.

<https://www.goedgevoedouderworden.nl/energie-en-eiwitrijke-producten/>

Webwinkels met eiwitverrijkte producten

- www.carezzo.nl: onder andere brood, soepen, zuivelranken, fruitranken, cake en muffins.
- www.fijn-proevers.nl: producten speciaal geschikt bij kauw- en slikproblemen, onder andere smoothies, hartige tussendoortjes, soepen, snacks en warme maaltijden.

Controleer uw gewicht

Om uw gewicht 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 huisarts.

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 Schijf van Vijf. Zie tabel op de laatste bladzijde: '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 IE) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw huisarts voor meer informatie hierover of kijk op www.voedingscentrum.nl

Vragen en verdere dieetbegeleiding thuis

Mocht u naar aanleiding van deze informatie vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Indien u verdere begeleiding wenst, kunt u contact opnemen uw huisarts of direct met een diëtist van de thuiszorg of een zelfstandig gevestigde diëtist bij u in de buurt.

Vind een diëtist bij u in de buurt via bijvoorbeeld www.nvdietist.nl/uitgebreid-zoeken of via www.vindeendietist.nl

Afdeling diëtetiek ZGT

- Telefoonnummer: 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 08.30-12.30
- Email : dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patientenportaal 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 voor u hebben klaar gezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.