

## Energie- en eiwitverrijkt dieet - Toelichting

U bent de laatste tijd afgevallen zonder dat dit de bedoeling is. Of het kan zijn dat u een risico op een verminderde voedingstoestand hebt. Daarom heeft uw behandelend arts u geadviseerd om aan te komen. De richtlijnen in deze folder kunnen u helpen het lichaamsgewicht op peil te brengen of te houden. Als het lichaamsgewicht op peil is, helpt dat de conditie en weerstand te verbeteren. Wat voor u een goed gewicht is, kunt u samen met uw diëtist bepalen.

In deze folder krijgt u algemene adviezen die bij een energieverrijkte en eiwitverrijkte voeding passen. Verder krijgt u een aantal tips voor de bereiding van de maaltijden. Tot slot vindt u in deze folder een voorbeeld van een basisvoeding, zoals deze wij deze aan volwassenen adviseren.

### Algemene leefregels

De hoeveelheid energie (kilocalorieën) die iemand per dag nodig heeft, hangt af van verschillende factoren zoals gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, lichaamsbeweging en gezondheidstoestand. Het is daarom moeilijk te zeggen hoeveel voeding iemand precies nodig heeft.

Wegen is een goede controle om te zien of u voldoende energie gebruikt om in gewicht aan te komen of gelijk te blijven. Als u afvalt, krijgt u onvoldoende energie binnen en heeft u extra voeding nodig. Wij raden u aan om eenmaal per week op een vaste dag en op een vast moment te wegen op dezelfde weegschaal.

### Tabel om gewichtsverloop bij te houden

| Weegmoment     | Datum | Lichaamsgewicht in kg |
|----------------|-------|-----------------------|
| vaste dag..... |       |                       |
| Week 1         |       |                       |
| Week 2         |       |                       |
| Week 3         |       |                       |
| Week 4         |       |                       |
| Week 5         |       |                       |
| Week 6         |       |                       |

Week 7

Week 8

## Eiwit

U heeft ook extra eiwit nodig. Het lichaam gebruikt eiwitten als bouwstof. Eiwitten zijn belangrijk voor de groei en het herstel van het lichaam. Zo zijn ze bijvoorbeeld onmisbaar bij de genezing van een wond. Van eiwit kan in het lichaam geen voorraad gevormd worden. U moet dan ook iedere dag eiwitten gebruiken. Daarnaast is het belangrijk voldoende energie te gebruiken om de opbouw van spieren of wondgenezing te bevorderen.

Als er sprake is van een ziekte waarbij extra afbraak- of eiwitverlies plaatsvindt, is het mogelijk dat de behoefte aan eiwit hoger ligt dan normaal. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij (open) wonden, na een operatie, of bij ongewenst gewichtsverlies.

Producten die veel eiwit bevatten zijn:

- vlees en vleeswaren, vis, kip, gevogelte of vleesvervanging (bijvoorbeeld tahoe en tempé);
- eieren;
- kaas;
- melk en melkproducten;
- noten;
- peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, kikkererwten).

Uw gewicht op dit moment is ..... kg. Het aantal gram eiwit wat u per dag nodig heeft bedraagt ongeveer ..... gram.

In onderstaande tabel kunt u zien hoeveel eiwitten een product bevat. Daarnaast is het mogelijk dat uw diëtist u persoonlijk advies geeft om uw eiwitintake te verbeteren.

Bekijk de tabel op de volgende bladzijde.

## Gemiddeld aantal grammen eiwit per product

| Product | Gewicht per portie/stuk/plak/glas | Aantal eiwitten | Advies diëtist |
|---------|-----------------------------------|-----------------|----------------|
|---------|-----------------------------------|-----------------|----------------|

### Broodmaaltijd

|   |         |        |  |
|---|---------|--------|--|
| 1 snee brood (rogge, krenten, bruin, wit of volkoren) | 35 gram | 4 gram |  |
|---|---------|--------|--|

|                     |         |        |
|---------------------|---------|--------|
| 1 wit/bruin broodje | 50 gram | 4 gram |
| 1 croissant         | 40 gram | 4 gram |
| 1 plak ontbijtkoek  | 28 gram | 1 gram |
| 1 portie muesli     | 50 gram | 6 gram |

### **Broodbeleg**

|                                       |         |        |
|---------------------------------------|---------|--------|
| 1 plak vleeswaren                     | 15 gram | 3 gram |
| 1 plak kaas                           | 20 gram | 5 gram |
| 1 belegging pindakaas                 | 10 gram | 3 gram |
| 1 belegging jam/vruchtenhagel/muisjes | 15 gram | 0 gram |
| 1 belegging chocolade pasta/hagelslag | 15 gram | 1 gram |

### **Dranken en zuivelproducten**

|                                    |        |         |
|------------------------------------|--------|---------|
| frisdrank                          | 150 ml | 0 gram  |
| vruchtensap                        | 150 ml | 1 gram  |
| melk (chocolade, karnemelk)        | 150 ml | 5 gram  |
| 1 schaalje halfvolle/volle yoghurt | 150 ml | 6 gram  |
| 1 schaalje magere kwark            | 150 ml | 15 gram |
| 1 glas drinkontbijt                | 150 ml | 5 gram  |

### **Warme maaltijd**

|   |          |         |
|---|----------|---------|
| 1 portie vlees/vis/kip of vervanging (bereid zonder zout) | 100 gram | 24 gram |
|---|----------|---------|

|                                |          |        |
|--------------------------------|----------|--------|
| 2 aardappelen                  | 100 gram | 2 gram |
| 1 opscheplepel rijst (gekookt) | 55 gram  | 2 gram |
| 1 opscheplepel pasta (gekookt) | 45 gram  | 2 gram |
| 2 opscheplepels peulvruchten   | 120 gram | 8 gram |
| 1 eetlepel pinda's/noten       | 20 gram  | 5 gram |

### Producten verkrijgbaar in het ziekenhuis

| Gemiddeld aantal grammen eiwit per product: | Gewicht per portie/stuk/plak/glas | Aantal eiwitten | Advies diëtist |
|---|-----------------------------------|-----------------|----------------|
| 1 vuistkaas (oud)                           | 20 gram                           | 6 gram          |                |
| 1 vuistkaas (jong)                          | 20 gram                           | 5 gram          |                |
| 1 zakje nootjes (Nuts About Beans)          | 35 gram                           | 8 gram          |                |
| 1 tosti Carezzo ham/kaas                    | 105 gram                          | 20 gram         |                |
| 1 beker Carezzo soep                        | 150 ml                            | 11 gram         |                |
| 1 glas Carezzo sap                          | 150 ml                            | 11 gram         |                |
| 1 stuk Easy to eat                          | 55 gram                           | 8 gram          |                |
| 1 cheesecake                                | 85 gram                           | 6 gram          |                |
| 1 zonnatura pindacrunch                     | 45 gram                           | 8 gram          |                |
| 1 flesje zuiveldrank                        | 125 ml                            | 14 gram         |                |
| 1 nutridrink compact proteïn                | 125 ml                            | 18 gram         |                |

|                               |        |         |
|-------------------------------|--------|---------|
| 1 nutridrink protein          | 200 ml | 20 gram |
| 1 nutridrink compact          | 125 ml | 12 gram |
| 1 nutridrink                  | 200 ml | 12 gram |
| 1 nutridrink juice style      | 200 ml | 8 gram  |
| 1 renilon 7.5                 | 125 ml | 9 gram  |
| 1 bakje Resource Energy Fruit | 125 ml | 6 gram  |

## Bijvoeding

In overleg met de diëtist blijft u meer energie en eiwit gebruiken totdat u het streefgewicht heeft bereikt. Als u dit dieet volgt in verband met een operatie of wonden, dan blijft u dit dieet gebruiken totdat de wonden weer volledig hersteld zijn.

Het kan zijn dat u niet voldoende eiwit gebruikt. In overleg met uw diëtist kan uw voeding dan aangevuld worden met een eiwitrijke bijvoeding in de vorm van een poedervormig eiwitpreparaat of eiwitrijke drank. Deze producten zijn verkrijgbaar bij de apotheek.

Het gebruik van dieetproducten is meestal kostbaar. Bepaalde dieetproducten kunnen worden vergoed. U heeft dan een schriftelijke verklaring nodig van uw behandelend arts of diëtist.

Als u de drinkvoeding ook thuis moet gebruiken, levert het facilitair bedrijf Sorgente dit bij u thuis af.

Hieronder een aantal tips om uw voedingsinname uit te breiden.

- Probeer zo uitgerust mogelijk te zijn als u gaat eten.
- Eet rustig en kauw goed.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Drie hoofdmaaltijden en meerdere kleine tussendoortjes. Probeer regelmatig te eten.
- Maak de maaltijden niet te groot en neem tussendoor bij de koffie of thee iets extra's.
- Probeer zoete, zure, hartige, warme en koude gerechten af te wisselen.
- Als u weinig eetlust heeft, gebruik dan zo min mogelijk voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven, zoals volkorenbrood, rauwkost en fruit.
- Ook is het beter producten te vermijden die veel 'lucht' bevatten, zoals koolzuurhoudende dranken, geklopte slagroom of geklopt eiwit.
- Drink niet alleen (mineraal)water, koffie, thee of bouillon. Deze dranken leveren bijna geen voedingsstoffen of energie, maar geven wél een vol gevoel.
- Voorbeelden van geschikte dranken vindt u verderop in deze folder onder 'Dranken'.

Hierna vindt u een opsomming van de voedingsmiddelen waarmee u een energierijke en eiwitrijke voeding kunt samenstellen. Vet is een compacte energieleverancier. Dat wil zeggen dat u met een klein volume toch aardig wat kilocalorieën tot u kunt nemen. Kies daarom liefst voor de wat vettere voedingsmiddelen.

## Broodmaaltijden

U kunt alle broodsoorten kiezen. Als u moeite heeft met brood kunt u dit ook vervangen door bijvoorbeeld beschuit of pap. Ook ontbijtproducten zoals muesli of cornflakes zijn een prima keuze.

Besmeer het brood dik met een margarine of roomboter. Margarine en roomboter zijn even vet.

U kunt kiezen wat u het lekkerst vindt.

Gebruik voor de pap, muesli of cornflakes bij voorkeur volle melk en voeg eventueel wat extra room of een klontje boter/margarine aan de pap toe.

## Beleg

Alle belegsoorten zijn geschikt. Probeer zo veel mogelijk de wat vettere, hartige belegsoorten te gebruiken. Deze leveren namelijk meer kilocalorieën. Vette vleeswaren zijn: ontbijtspek, katenspek, salami, paté, smeerworst, boterhamworst, knakworstjes. Denk ook eens aan hummus-, avocado- en notenspread.

Vette kaassoorten zijn volvette (48+) en roomkazen, zoals Goudse, Camembert, Brie, volvette smeerkaas, verse roomkazen (zoals Boursin).

U kunt ook een kroketje of slaatje (zoals een zalmzalade) op brood nemen. Of misschien vindt u een haring of een stukje makreel of paling wel lekker op brood.

Eieren kunt u zowel gekookt als gebakken op brood eten. In een omelet of roerei kan een scheutje room verwerkt worden.

Een tosti of 'panpizza' kunt u maken door uw brood ruim te besmeren met margarine of boter en te beleggen met bijvoorbeeld kaas, ham, uienringen, mosterd en dit in een tosti-ijzer of koekenpan te bakken.

Zoet beleg kan natuurlijk ook. Pindakaas en chocoladesoorten, met name chocoladepasta, zijn wat vetter en leveren daardoor meer kilocalorieën dan jam of vruchtenhagel.

## Dranken

Dranken kunt u naar wens gebruiken. Probeer per dag 1,5 - 2 liter vocht te drinken (circa 10 - 13 kopjes). Drink niet alleen 'energiewarme' dranken zoals (mineraal)water, koffie, thee of bouillon.

Neem in de koffie liever koffieroom of slagroom dan koffiemelk. U kunt de slagroom het beste niet geklopt verwerken, omdat dit minder 'machtig' is dan geklopte room. Op die manier kunt u er meer van gebruiken.

Gebruik volle melk, volle chocolademelk (met slagroom) en volle yoghurt.

U kunt ook yoghurt dranken gebruiken, deze zijn meestal mager; voeg er een scheutje room aan toe.

Milkshakes zijn zelf te maken van volle melk, een scheutje siroop of dessertsaus, een scheutje room en een bolletje roomijs. Kant-en-klare milkshakes zijn natuurlijk ook prima.

In plaats van suiker kunt u ook een voedingssuiker in thee, koffie en pap doen. Voedingssuiker smaakt nauwelijks zoet, maar levert wel evenveel kilocalorieën als gewone suiker. U kunt er dan meer van gebruiken om dezelfde zoete smaak te krijgen.

Voedingssuikers, zoals Fantomalt en druivensuiker zijn te koop bij drogist en apotheek.

## De warme maaltijd

### Soep

Soep vult de maag en levert nauwelijks waardevolle voedingsstoffen. Als u niet veel trek heeft, neem dan geen soep vlak voor de warme maaltijd. Een kopje bouillon (circa een half uur vóór de maaltijd) kan de eetlust opwekken, maar werkt niet 'versterkend'.

Een maaltijdsoep, zoals erwtensoep of bruine bonensoep, kunt u in plaats van de warme maaltijd gebruiken.

Maaltijdsoepen kunt u zelf maken, maar kant-en-klare soep uit blik of diepvries is ook goed. U kunt deze soepen verrijken door er extra rookworst en spekjes aan toe te voegen.

De Carezzo soep is een product dat u onder andere kunt krijgen bij ons in het ziekenhuis. Deze soep is verrijkt met extra eiwit en energie en kan gebruikt worden ter aanvulling van de warme maaltijd.

### Vlees, vis, kip, gevogelte

Alle soorten zijn te gebruiken. De voorkeur gaat ook hier uit naar de wat vettere soorten of gepaneerde soorten. Voor de bereiding kunt u alle soorten margarine, boter, bak- en braadvetten of olie gebruiken. Frituren is naast bakken en braden een prima bereidingswijze.

Voorbeelden van vettere vleessoorten en kip zijn: doorregen runderlap, klapstuk, hamburger, runderrollade, runderrib- en sucadelap, rundervink, rundergehakt, half-om-half gehakt, rookworst, verse worst, saucijs, braadworst, slavink, speklap, rib- of schouderkarbonade, spareribs, varkensrollade, lamskarbonade, lamskotelet, kip met vel, kipnuggets, kipburger, alle gepaneerde vlees- en kipsoorten.

Voorbeelden van vettere vissoorten zijn: ansjovis, bokking, haring, makreel, paling, sardines, lekkerbekje en andere gepaneerde vissoorten. Ook vis in olie uit blik is een goede keuze.

### Vegetarische vleesvervangers

Alle vegetarische vleesvervangers zijn geschikt.

### Jus of saus

De boter, margarine of bak- en braadvet die bij de bereiding van het vlees gebruikt wordt, is een goede basis voor de jus of saus.

Extra boter of margarine en een scheutje room, crème fraîche, of zure room kunnen de jus verrijken. Dit kan ook bij andere warme sauzen, zowel zelfgemaakte als de poedervormige sausjes of de sauzen uit blik.

Kruidenboter, knoflooksaus en andere koude sauzen op basis van mayonaise zijn goed te gebruiken in plaats van jus.

## Groenten

Maak de groenten af met een klontje boter of margarine. Bladgroenten kunt u binden en een scheutje room toevoegen. Ook kunt u de groenten 'versieren' met een sausje, verrijkt met een klontje boter of margarine en een scheutje room, crème fraîche of zure room.

Rauwkost en sla kunt u aanmaken met mayonaise of een mengsel van olie en azijn. Mayonaise is vetter dan slasaus of fritessaus en verdient daarom de voorkeur. Om de salade wat rijker aan energie en eiwit te maken kunt u de salade aanvulling geven door middel van avocado, kaas en noten.

Bedenk wel dat rauwkost een vol gevoel geeft zonder veel energie te leveren: gebruik dit daarom met mate!

## Aardappelen, rijst, pasta

Gebakken aardappelen en gefrituurde aardappelgerechten zoals patat leveren meer kilocalorieën dan gekookte aardappelen. Aardappelpuree kan gemaakt worden met volle melk, een scheutje room en een klontje boter of margarine.

Verwerk door macaroni- en spaghettischotels ook extra vet in de vorm van (knoflook)olie, een kaassaus en vetter vlees (zoals varkensgehakt). Ook rijst en mie kunnen gebakken worden in olie met bijvoorbeeld stukjes spek. Nasi goreng en bami goreng worden ook zo gemaakt.

## Nagerechten

Kant-en-klare toetjes zijn er in heel veel soorten: met of zonder slagroom, in grote en kleine verpakkingen. Kies wat u lekker vindt. De voorkeur gaat uit naar een nagerecht van volle melk, roomkwark, volle yoghurt of roomijs.

U kunt ook uw nagerecht zelf bereiden. Gebruik hiervoor dan volle melk of volle melkproducten. Het toetje kan verrijkt worden door de volgende toevoegingen: (slag)room, suiker of voedingssuiker, honing, jam of een scheutje limonadesiroop of dessertsaus. Ook zijn dessertsauzen geschikt over roomijs of pudding.

Flensjes of pannenkoeken met stroop, dessertsaus of (slag)room als nagerecht kan ook. Deze kunt u ook kant-en-klaar kopen. U vindt deze producten zowel in het koelvak als in de diepvries van de meeste grote supermarkten.

Vers fruit als nagerecht is minder geschikt omdat het eten van veel vers fruit een vol gevoel geeft zonder dat het veel energie levert. Vruchtenmoes (zoals appelmoes) met een scheutje room zou wel kunnen.

Een nagerecht kan een waardevolle energiebron zijn. Als u na de warme maaltijd eigenlijk al genoeg gegeten heeft, wacht dan een uurtje voordat u het nagerecht gebruikt.

## Smaakmakers

U kunt alle kruiden, specerijen en kant-en-klare sauzen gebruiken. Geschikte toevoegingen zijn een klontje (kruiden)boter, room, zure room, crème fraîche, mayonaise en bijvoorbeeld satésaus, knoflooksaus en cocktailsaus. Zoete sauzen zoals puddingsaus en (warme) chocoladesaus zijn bij het nagerecht goed te gebruiken.



## Bereidingswijzen

Er zijn verschillende bereidingswijzen die de voeding energierijker maken. Denk daarbij aan frituren, bakken, braden en paneren. Een beschrijving van deze technieken is in elk goed kookboek te vinden.

Ook gratineren is een manier om wat extra kilocalorieën te verwerken. Een gerecht moet dan bedekt worden met kaas, paneermeel met boter, room of een saus. In de oven wordt dan een bruin korstje gevormd. Dit kan toegepast worden bij:

- groenten, bijvoorbeeld witlof met kaas;
- aardappelen, zoals aardappelpuree;
- pastaschotels, zoals lasagne.

Probeer in ieder geval altijd een klontje boter, margarine of wat olie extra toe te voegen.

## Tussendoortjes

Maak er een gewoonte van ook tussen de maaltijden in iets te eten. Dit kan een snee brood met beleg zijn, maar ook een hartige of zoete snack. Voorbeelden van zoete versnaperingen zijn: gevulde koeken, amandelbroodjes, cake met slagroom, marsepein, chocolade, stroopwafels, candybar, slagroomgebakje, mokkagebakje.

Een cracker, beschuit of een toast, met een ruime hoeveelheid boter en beleg zoals paté, vis, kaas of volle smeerkaas kunt u ook tussendoor eten.

Denk ook eens aan krentenbrood, ontbijtkoek of een mueslibol met een ruime hoeveelheid boter.

Als hartige snack kunt u bijvoorbeeld gebruiken: gefrituurde gerechten zoals kroket, bamibal, bitterballen, frikandel, frites (met mayonaise of pindasaus), loempia. Ook pinda's, gemengde noten, studentenhaver, chips, stukjes worst of kaasblokjes zijn energierijke tussendoortjes.

Om de eiwitbehoefte tegemoet te komen zijn er ook eiwitrijke producten die u als tussendoortje kunt nuttigen. Voorbeelden van energie- en eiwitrijke tussendoortjes zijn: diverse soorten (ongezouten) noten, zoals pinda's, amandelen, pistache, cashew en walnoot, een stuk kaas uit het vuistje, knakworstjes of kipspiesjes. Daarnaast biedt het assortiment van de supermarkt ook vaak producten die herkenbaar zijn aan de termen "eiwitrijk" of "proteïne" op het label. Enkele voorbeelden van dergelijke producten zijn: Skyr kwark, Breaker High proteïne en Vifit Proteïne.

Een tussendoortje hoeft niet altijd 'vaste voeding' te zijn. Ook dranken komen hiervoor in aanmerking, zoals milkshakes, volle chocolademelk, volle melk en yoghurt dranken.

## Te moe?

Wanneer het eten en/of de bereiding ervan u veel moeite kost, kan uw eetlust verminderen. Daarom de volgende adviezen:

- Gebruik voedingsmiddelen, waarop niet lang gekauwd hoeft te worden, zoals zachte vleessoorten (gehakt, worstsoorten, ragout), vis, ei-gerechten, goed gare groenten, aardappelpuree, vers brood.
- Soms is het verstandig de voeding (gedeeltelijk) vloeibaar te maken. Vervang dan het brood bijvoorbeeld door pap.

- Verdeel het eten over de dag. Vaker een klein beetje eten is minder vermoeiend dan een uitgebreide maaltijd.
- Gebruik kant-en-klare producten (blik, gekoeld of diepvries). Het klaarmaken hiervan vraagt minder inspanning.
- Maak eventueel gebruik van een maaltijdservice. U kunt bij de Gemeentelijke Sociale Dienst navragen welke instanties in uw gemeente aanwezig zijn.

Soms is het nodig dieetproducten te gebruiken, uw diëtist kan u daarin adviseren.

## Hygiëne

Voedselvergiftigingen zijn vaak het gevolg van onvoldoende hygiëne. Een voedselvergiftiging kan uw conditie verslechteren. Probeer dit te vermijden door de volgende aanwijzingen op te volgen:

- Was altijd uw handen vóórdát u voedsel gaat bereiden, vóór u gaat eten en na gebruik van het toilet.
- Kijk op de verpakking naar de houdbaarheidsdatum en het bewaaradvies.
- Gebruik geen voedingsmiddelen waarvan de uiterste houdbaarheidsdatum verstreken is.
- Verhit kip, ei, vis en vlees tot het goed gaar is.
- Vergeet nooit groenten en fruit te wassen of te schillen.
- Bewaar resten altijd afgedekt in de koelkast en nooit langer dan 2 dagen en verhit ze door en door.
- Reinig schalen, schotels, vleesplanken, aanrecht en dergelijke, waar rauwe voedingsmiddelen in of op hebben gelegen.
- Gebruik iedere dag een schoon vaatdoekje.

Voor extra informatie over de richtlijnen op het gebied van voeding en hygiëne kunt u de volgende webpagina bezoeken: 5x veilig: 5 stappen om voedselinfecties te voorkomen, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Goede voeding

De tabel op de volgende bladzijde geeft u een indruk hoeveel voedingsmiddelen volwassenen gemiddeld per dag nodig hebben. Om in gewicht aan te komen, heeft u tijdelijk meer voeding nodig. U kunt dan ruimer gebruikmaken van de aanbevolen voeding of de voeding verrijken zoals in voorgaande hoofdstukken beschreven is.

Lees verder op de volgende pagina.

| Voedingsmiddel: | Hoeveelheid per dag voor |                   |                     |                   |                  |                |
|-----------------|--------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|----------------|
|                 | 20-50 jaar<br>Vrouw      | 20-50 jaar<br>Man | 50-70 jaar<br>Vrouw | 50-70 jaar<br>Man | 70+'ers<br>Vrouw | 70+'ers<br>Man |

|  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Brood  | 4-5<br>snedes   | 6-8<br>snedes   | 3-4<br>snedes   | 6-7<br>snedes   | 3-4<br>snedes   | 4-6<br>snedes   |
| Graanproducten of<br>kleine aardappelen<br>(per opscheplepel)                        | 4-5<br>lepels   | 4-5<br>lepels   | 3-4<br>lepels   | 4 lepels        | 3 lepels        | 4 lepels        |
| Groenten<br>(per opscheplepel)   | 5 lepels        | 5 lepels        | 5 lepels        | 5 lepels        | 5 lepels        | 5 lepels        |
| Fruit  | 2<br>porties    | 2<br>porties    | 2<br>porties    | 2<br>porties    | 2<br>porties    | 2<br>porties    |
| (Melk)producten  | 2-3<br>porties  | 2-3<br>porties  | 3-4<br>porties  | 3<br>porties    | 4<br>porties    | 4<br>porties    |
| Kaas   | 2<br>plakken    | 2<br>plakken    | 2<br>plakken    | 2<br>plakken    | 2<br>plakken    | 2<br>plakken    |
| Vlees/vis/kip,<br>vleesvervangers of<br>peulvruchten                                 | 1 portie        | 1 portie        | 1 portie        | 1 portie        | 1 portie        | 1 portie        |
| Margarine voor het<br>besmeren van brood en de<br>bereiding van de warme<br>maaltijd | 40<br>gram      | 65<br>gram      | 40<br>gram      | 65<br>gram      | 35<br>gram      | 55<br>gram      |
| Ongezouten noten   | 25<br>gram      | 25<br>gram      | 15<br>gram      | 25<br>gram      | 15<br>gram      | 15<br>gram      |
| Vocht  | 1,5-2<br>liter* | 1,5-2<br>liter* | 1,5-2<br>liter* | 1,5-2<br>liter* | 1,5-2<br>liter* | 1,5-2<br>liter* |

\* Als uw arts u een vochtbeperking heeft voorgeschreven, gebruik dan niet meer dan de toegestane hoeveelheid vocht.

© Gezond Genieten met de Schijf van Vijf, Voedingscentrum 01/2016

## Vervangingen

Als u moeite heeft met sommige producten kunt u met een andere keuze ook een goede voeding binnenkrijgen.

Een aantal suggesties voor variatiemogelijkheden zijn:

### 1 snee brood

kan vervangen worden door:

- 2 beschuiten of knäckebröd
- 2 sneetjes stokbrood
- 1/2 puntje of bolletje
- 1 schaalpje pap of vla
- 1 snee krentenbrood
- 1 bolletje huzarensalade

### Vleeswaar voor 1 snee brood

kan vervangen worden door:

- kaas of smeerkaas voor 1 snee
- pindakaas voor 1 snee
- vis voor 1 snee
- ei, kip- of zalmzalade

### 1 beker melk

kan vervangen worden door:

- 1 beker yoghurt of yoghurt drank
- 1 beker chocolademelk
- 1 schaalpje pudding, vla of pap
- 1 blokje kaas uit het vuistje
- 1 eetlepel noten

### 1 portie vlees (100 gram)

bij de warme maaltijd kan vervangen worden door:

- 1 portie kip, vis, garnalen, mosselen of 2 haringen
- 3 handjes noten
- 5 blokjes kaas uit het vuistje
- 1 kwarktoetje
- 3 bekertjes melk
- 3 opscheplepels gare peulvruchten

### 1 aardappel

kan vervangen worden door:

- 1 opscheplepel bereide peulvruchten
- 1 opscheplepel bereide rijst of pasta
- 1 snee brood of 2 sneetjes stokbrood
- punt pizza

### 1 portie groenten

kan vervangen worden door:

- 1 portie fruit
- 1 glas groentensap

### 1 portie fruit

kan vervangen worden door:

- 1 glas vruchtensap
- 1 eetlepel vitamine C-rijke limonadesiroop

## Vitamine D

U heeft in Nederland 10 mcg vitamine D suppletie per dag nodig als u aan één of meerdere van de volgende criteria voldoet:

- alle kinderen tot en met 3 jaar
- alle zwangeren
- alle vrouwen vanaf 50 jaar
- iedereen met een getinte of donkere huid
- iedereen die minder dan 15 à 30 minuten per dag onbeschermd in de zon komt met minimaal de handen en het gezicht, zoals mensen die nachtdiensten draaien of een sluier of hoofddoek dragen.

Let op! Voor iedereen vanaf 70 jaar geldt een advies van 20 mcg vitamine D per dag.

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/vitamineD](http://www.voedingscentrum.nl/vitamineD) of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

## Contact

De informatie en adviezen zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen.

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift of het maken van een poliklinische afspraak kunt u telefonisch contact opnemen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis nodig.

## Afdeling Diëtetiek Zoetermeer

- van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 10.00 uur
- telefoonnummer: (079) 346 25 82.

## Afdeling Diëtetiek Den Haag

- van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

## Feedbackradar

Wij horen graag uw mening over onze dienstverlening. U kunt de zorg van uw diëtist beoordelen via <https://www.hagaradar.nl/>

Bij voorbaat dank!



## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

