

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

### **Dranken en zuivelproducten**

|             |        |           |
|-------------|--------|-----------|
| frisdrank   | 150 ml | 0<br>gram |
| vruchtensap | 150 ml | 1<br>gram |