

Energie- en eiwitverrijkte voeding bij een natriumbeperkt dieet

U heeft het advies gekregen een energie- en eiwitverrijkte voeding te gebruiken. Dit is een aangepaste voeding waar extra calorieën, eiwitten en andere noodzakelijke voedingsstoffen in zitten. Deze folder is voor personen die naast een energie- en eiwitverrijkt voedingsadvies ook een natriumbeperkt dieetadvies hebben. De folder dient als aanvulling op het advies van de diëtist.

Energie- en eiwitverrijkte voeding

Voeding speelt een belangrijke rol bij onze gezondheid. Met eten en drinken wordt het lichaam voorzien van energie (calorieën) en voedingsstoffen. Naast eiwitten (bouwstoffen), vetten en koolhydraten (brandstoffen) heeft het lichaam vitamines, mineralen en water nodig om allerlei processen goed te laten verlopen. Om de lichamelijke conditie, voedingstoestand en weerstand op peil te houden, moet het lichaam alle voedingsstoffen in voldoende mate binnenkrijgen.

Uw ziekte en de behandeling ervan vragen extra energie en eiwit van het lichaam. Ook kan door ziekte de inname van voedingsmiddelen verminderd zijn. Er kunnen klachten optreden zoals een slechte eetlust, misselijkheid, braken, diarree, slikklachten, geur- en smaak-veranderingen met als

gevolg gewichtsverlies en ondervoeding. Wanneer u onbedoeld bent afgevallen, een verminderde eetlust heeft, onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgt of moet aansterken voor of na een operatie, kan er sprake zijn van (een risico op) ondervoeding. Dit kan leiden tot een langzamer herstel en vergroot de kans op complicaties bij operaties en infecties. Door een energie- en eiwitverrijkte voeding te gebruiken kunt u uw conditie en weerstand verbeteren en wordt herstel van ziekte bespoedigd.

Natriumbeperkt dieet

U heeft ook het advies gekregen om minder zout te gebruiken. Met minder zout wordt eigenlijk bedoeld dat uw voeding minder natrium moet bevatten. Uw lichaam kan het natrium uit de voeding niet goed verwerken. Dit kan leiden tot een hoge bloeddruk en het vasthouden van vocht. Wanneer u een verminderde hart- en/of nierfunctie heeft is het extra belangrijk om uw zoutinname te beperken, om te voorkomen dat uw hart en nieren overbelast raken. In deze brochure leest u hoe u een energie- en eiwitverrijkte voeding kunt combineren met een natriumbeperkt dieet. De adviezen die worden gegeven zijn algemeen van aard. Iedere patiënt heeft zijn eigen voedingsgewoonten, voorkeuren en smaak, dus uitproberen van voedingsmiddelen en verschillende smaken is belangrijk.

Energie en eiwitten

De belangrijkste energieleveranciers in de voeding zijn vetten en koolhydraten. De belangrijkste bouwstof is eiwit. Vetten komen onder andere voor in boter, margarine en olie.

Koolhydraten komen onder andere voor in brood(-vervangers), aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten. Eiwit is een bouwstof voor spier- en orgaanweefsel en voldoende eiwit zorgt voor een goede weerstand. Eiwit komt onder andere voor in vlees(-waren) vis, gevogelte, vegetarische vleesvervangers, melkproducten, kaas en ei. Hoeveel vetten, koolhydraten en eiwitten iemand nodig heeft, is heel verschillend en wordt bepaald door lengte, leeftijd, gewicht, ziekte, behandeling en activiteit.

Natrium

Bij het gebruik van een energie- en eiwitverrijkte voeding is het van belang dat u er op let natriumrijke producten zoveel mogelijk uit de voeding weg te laten:

Vermijd natriumrijke producten zoals:

- kant en klare smaakmakers als bouillon, strooiaroma en ketjap.
- kant en klare maaltijden als pizza en koel verse maaltijden van de supermarkt.
- kruidenmixen en alternatieve zoutsoorten als zeezout, Himalayazout en kruidenzout.
- belegen en oude kaas, gezouten vleeswaren als (droge)worstsoorten.
- voorgekruid vlees- vis en kip en vleesvervanger.

Kook zoveel mogelijk met verse producten zonder toevoegingen.

Voor een uitgebreid natriumbeperkt dieetadvies kunt u de folder 'Richtlijnen voor het natriumbeperkte dieet' van uw diëtist ontvangen.

Praktische tips

Hieronder volgen praktische tips om uw voeding te optimaliseren:

- Verdeel uw maaltijden over de dag, gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes (probeer om de 2 à 3 uur te eten).
- Drink/eet regelmatig een portie zuivel.
- Neem een ruime portie vlees/vis/vleesvervanger bij uw maaltijd.
- Neem geen light- of magere producten, maar neem liever volvette producten.
- Varieer uw voeding zoveel mogelijk en wissel zuur, bitter en zoet en koude en warme gerechten met elkaar af.
- Schenk een scheutje ongeklopte slagroom in de koffie, vla, pap of yoghurt en zure room of crème fraîche in soepen en sauzen.

Tips voor de broodmaaltijd

- Besmeer uw boterham ruim met ongezouten (dieet)margarine. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter, maar bevat minder (ongezond) verzadigd vet.
- Probeer ook eens knäckebröd, beschuit, roggebrood, cracottes, notenbrood of mueslibrood. Luxe broodsoorten zoals krentenbrood, notenbrood, mueslibrood, bevatten meer energie dan een gewone snee brood.
- In plaats van brood kunt u ook volle melk, yoghurt of kwark met bijvoorbeeld muesli of cornflakes en pap zoals havermout of brinta nemen. Voeg honing, noten en pitten toe voor meer energie.
- Neem een dubbele portie beleg op brood:
 - Kaas: 48+ kaas minder zout, Emmenthaler, verse geitenkaas en Mozzarella
 - Vleeswaren die veel eiwit en weinig zout bevatten zijn onder andere:
 - Kalkoen- en kipfilet, tartaar, rosbief en fricandeau. Besmeer voor extra energie met mayonaise.
 - 100% Pindakaas, notenpasta of tahin.

- Besmeer uw boterham ruim met zoet beleg zoals vruchtenhagel, chocolade- en hazelnootpasta, appelstroop, chocoladehagelslag, honing en jam.
- Kies ook eens een gebakken ei op brood of maak een tosti of panini.

Tips voor melk en melkproducten

- Kies voor volle melkproducten, zoals volle melk, volle yoghurt, volle vla, volle koffiemelk.
- Neem dagelijks uw aanbevolen porties zuivel, de hoeveelheid verschilt per leeftijd en kunt u vinden in de tabel met aanbevolen hoeveelheden.

Tips voor de hoofdmaaltijd

Aardappelen, rijst en pasta:

- Bak of frituur aardappelen in plaats van deze te koken en eet er een sausje bij zoals mayonaise of jus.
- Wissel aardappelen af met rijst, pasta en aardappelpuree.
- Voeg aan aardappelpuree of stampot extra margarine of room toe.

Groente:

- Neem verse groente of groente uit de diepvries zonder toevoegingen. Voeg ook hier extra boter of room toe.
- Eet liever gekookte groente, dit geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente.

Vlees, vis en vleesvervangers:

- Bereid uw vlees in een ruime hoeveelheid margarine en maak hier een natriumarme jus van. Als warm vlees u tegenstaat, kunt u dit ook verwerken in bijvoorbeeld een stampot of ragout. U kunt ook koude plakjes gebraden rollade proberen.
- Ei, vis, kip, peulvruchten en vegetarische vleesvervangers zoals tahoe zijn goede alternatieven voor vlees. Let bij vegetarische vleesvervangers wel op het zoutgehalte.

Soepen:

- Kant en klare soep en soep gemaakt van bouillon of soepzakjes bevat veel zout en geven een vol gevoel. Deze soepen passen niet goed binnen dit voedingsadvies. Indien u toch graag soep eet, maak dan natriumarme gebonden soep of natriumarme maaltijdsoep. Voeg hier eventueel een scheutje room aan toe of vlees of kipstukjes.

Bereiding:

- Kost het u veel inspanning om een maaltijd te bereiden, kook dan voor meerdere dagen en vries porties in.
- Kant- en klare maaltijden uit de supermarkt bevatten veel zout en worden afgeraden.
- Indien u niet in staat bent om te koken kunt u natriumarme maaltijden via een maaltijdservice laten bezorgen.
- Er zijn slagers die kant en klare maaltijden aanbieden welke natriumarm bereid worden, vraag hiernaar bij uw slager.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden mannen

Onderstaande tabel geeft aan wat een gezonde man ongeveer per dag zou moeten eten om voldoende energie, vetten, eiwitten, vocht, vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Let op: omdat uw lichaam bij ziekte meer energie nodig heeft, is de behoefte groter.

	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
Groente (gram)	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	6-8	5-6	4-6
Volkoren graanproducten of kleine aardappelen (opscheplepels)	4-5	3-4	4
Porties vlees, vis, kip, peulvruchten eieren *	1	1	1

Porties zuivel	2-3	3	4
Kaas (gram)	40	40	40
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	65	65	55
Vocht (liter)	1,5-2	1,5-2	1,5-2

*Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

Vis (gram)	100	100	100
Peulvruchten (opscheplepels)	2-3	2-3	2-3
Vlees (gram)	max. 500	max. 500	max. 500
Eieren	2-3	2-3	2-3

Voor meer informatie hierover zie www.voedingcentrum.nl

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden vrouwen

Onderstaande tabel geeft aan wat een gezonde vrouw ongeveer per dag zou moeten eten om voldoende energie, vetten, eiwitten, vocht, vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Let op: omdat uw lichaam bij ziekte meer energie nodig heeft, is de behoefte groter.

	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
Groente (gram)	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	4-5	3-4	3-4
Volkoren graanproducten of kleine aardappelen (opscheplepels)	4-5	3-4	3
Porties vlees, vis, kip, peulvruchten eieren *	1	1	1

Porties zuivel	2-3	3-4	4
Kaas (gram)	40	40	40
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	40	40	35
Vocht (liter)	1,5-2	1,5-2	1,5-2

*Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

Vis (gram)	100	100	100
Peulvruchten (opscheplepels)	2-3	2-3	2-3
Vlees (gram)	max. 500	max. 500	max. 500
Eieren	2-3	2-3	2-3

Voor meer informatie hierover zie www.voedingcentrum.nl

Geschikte tussendoortjes

Hieronder staan voorbeelden van tussendoortjes die u kunt gebruiken om de hoeveelheid energie en eiwit in uw voeding te verhogen zonder dat uw zoutinname sterk toeneemt.

Portie	Energie (kcal)	Eiwitten (gram)	Natrium (mg)
150 gram volle kwark	180	11	45
1 gekookt ei zonder zout	75	7	75
Plak 48+ kaas minder zout (20 gram)	70	5	30
20 gram ongezouten noten	130	5	0
Halve avocado	180	2	4
20 gram pindarotsjes puur	120	4	3
1 mueslireep naturel	90	2	23

Gewicht

Het is van belang uw gewicht regelmatig te controleren, bijvoorbeeld één keer per week. Uw specialist kan u verzoeken vaker te wegen. Als u blijft afvallen, is het belangrijk contact op te nemen met uw specialist, huisarts of diëtist.

Drinkvoeding

Wanneer u met gewone voeding onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, is drinkvoeding een goed alternatief om voedingsstoffen aan te vullen. Drinkvoeding is een kant- en klare drank met veel energie en eiwit in een kleine portie. De drinkvoeding is over het algemeen natriumarm. Drinkvoeding wordt gebruikt als aanvulling op uw gewone voeding of als volledige vervanging van de maaltijden wanneer de maaltijden niet meer gebruikt kunnen worden. Wanneer u een vochtbeperking heeft dient u de drinkvoeding mee te tellen bij uw totale vochtinname. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding. De diëtist zal voor u nagaan welke soort drinkvoeding u nodig heeft. Ook kan de diëtist een machtiging voor vergoeding van drinkvoeding via uw zorgverzekeraar aanvragen, mits u hiervoor in aanmerking komt.

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.

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.

518708042023