

Energie- en eiwitverrijkt voeding bij diabetes mellitus

U heeft het advies gekregen een energie- en eiwitverrijkte voeding te gebruiken. Dit is een aangepaste voeding waar extra veel calorieën, eiwitten en andere noodzakelijke voedingsstoffen in zitten. Deze folder dient als aanvulling op het advies van de diëtist naast uw dieet bij diabetes mellitus.

Waarom een 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, heeft het lichaam van alle voedingsstoffen voldoende nodig.

Uw ziekte en de behandeling ervan vergen extra energie van het lichaam, waardoor het lichaam meer energie en voedingsstoffen nodig heeft. Ook kan door ziekte de inname van voedingsmiddelen verminderd zijn. Er kunnen klachten optreden zoals een slechte eetlust, misselijkheid, braken, diarree, slikklachten, geur- en smaakveranderingen met als gevolg gewichtsverlies en ondervoeding. Wanneer u onbedoeld bent afgevallen, een verminderde eetlust heeft, onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt of moet aansterken voor of na een operatie, kan er sprake zijn van (een risico op) ondervoeding. Door een energie- en eiwitverrijkte voeding te gebruiken kunt u ervoor zorgen dat uw conditie, voedingstoestand en weerstand behouden blijft en/of verbetert.

Gewicht

Het is van belang uw gewicht regelmatig te controleren. Wij adviseren u om het gewicht 1-2x per week bij te houden op een vast moment van de dag.

Als u blijft afvallen, is het belangrijk contact op te nemen met uw specialist, huisarts of diëtist.

Koolhydraten, vetten en eiwitten

De belangrijkste energieleveranciers in de voeding zijn koolhydraten en vetten. De belangrijkste bouwstof is eiwit. Hoeveel koolhydraten, vetten en eiwitten iemand nodig heeft, is heel verschillend en wordt bepaald door lengte, leeftijd, gewicht, ziekte, behandeling en activiteit.

- Koolhydraten komen onder andere voor in brood(-vervangers), aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten.
- Vetten komen onder andere voor in boter, margarine en olie.
- Eiwitten komen onder andere voor in vlees(-waren) vis, gevogelte, vegetarische vleesvervangers, melkproducten, kaas, noten en ei.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden mannen en vrouwen

Onderstaande tabel geeft aan wat gezonde mannen en vrouwen ongeveer per dag nodig hebben om voldoende energie, vetten, eiwitten, vocht, vezels, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Let op: omdat uw lichaam bij ziekte meer energie nodig heeft, is de behoefte groter.

Voedingsmiddelengroep	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw
Groente (gram)	250	250	250	250	250	250
Porties fruit	2	2	2	2	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
Volkoren graanproducten of kleine aardappelen (opscheplepels)	4-5	4-5	4	3-4	4	3
Porties vlees, vis, kip, peulvruchten eieren *	1	1	1	1	1	1
Ongezouten noten (gram)	25	25	25	15	15	15
Porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
Kaas (gram)	40	40	40	40	40	40
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	65	40	65	40	55	35
Vocht (liter)	1,5-2	1,5-2	1,5-2	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	100	100	100
Peulvruchten (opscheplepels)	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Vlees (gram)	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
Eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Praktische tips

Hieronder volgen praktische tips om uw voeding te verrijken, zodat u meer energie en eiwitten bevat:

- Verdeel uw maaltijden over de dag, gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes (probeer om de 2 à 3 uur te eten).
- Verdeel koolhydraten goed over de dag en stem uw medicatie in overleg met uw behandelaar erop af.
- Gebruik regelmatig een portie volle zuivel.
- Neem een ruime portie vlees/vis/vleesvervanger bij uw maaltijd.
- Neem geen light- of magere producten, maar kies voor volvette producten.
- Varieer zoveel mogelijk met uw voeding en wissel zuur, zoet en zout en koude en warme gerechten met elkaar af.
- Schenk een scheutje ongeklopte slagroom in de koffie, vla, pap of yoghurt en voeg crème fraîche of kookroom toe in soepen en sauzen.

Tips voor de broodmaaltijd

- Besmeer uw boterham ruim met (dieet)margarine. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter, maar bevat minder (ongezond) verzadigd vet.
- Probeer ook eens (volkoren) knäckebröd, (volkoren) beschuit, (volkoren) cracottes, roggebrood of volle melk met bijvoorbeeld muesli of pap zoals havermout of brinta.
- Luxe broodsoorten zoals krentenbrood, notenbrood, mueslibrood of een croissant bevatten meer energie dan een gewone snee brood.
- Kies bij voorkeur voor hartig beleg op brood en neem hiervan een dubbele portie, bijvoorbeeld:
 - Kaas: 48+ kaas, buitenlandse kazen, smeerkaas 48+
 - Vleeswaren
 - Pindakaas
- Beperk zoet beleg zoals vruchtenhagel, chocolade- en hazelnootpasta, appelstroop, chocoladehagelslag, honing en jam tot maximaal één keer per maaltijd.
- Kies ook eens een gebakken/gekookt ei of vis voor op brood.
- Rooster uw boterham of maak een tosti of panini.

Tips voor melk en melkproducten

- Neem karnemelk of volle melkproducten, zoals volle melk, volle yoghurt, volle vla, volle koffiemelk.
- Neem dagelijks minimaal 2 à 3 porties melkproducten, afhankelijk van uw leeftijd.

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, aardappelpuree, frites of aardappelkroketjes.
- Voeg aan aardappelpuree of stampot extra kaas, margarine of room toe.

Groente:

- U kunt alle soorten groente eten. Voeg ook hier een extra scheutje 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 jus van. Als warm vlees u tegenstaat, kunt u dit ook verwerken in bijvoorbeeld een stampot of ragout. U kunt ook koude vleeswaren proberen.
- Ei, vis, kip, peulvruchten en vegetarische vleesvervangers zijn goede alternatieven voor vlees. Probeer hier een extra portie van te eten tijdens de hoofdmaaltijd.

Soepen:

- Bouillon en een heldere soep bevatten nauwelijks energie, maar geven snel een vol gevoel. Eet liever gebonden soep of een maaltijdsoep. Voeg hier eventueel een scheutje room aan toe.

Energie- en eiwitrijke tussendoortjes/producten

Hieronder staan voorbeelden van tussendoortjes en producten die u kunt gebruiken om de hoeveelheid energie en eiwit in uw voeding te verhogen:

Portie	Energie (kcal)	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)
150 gram volle kwark	180	11	6
Mueslireep (à 30 gram)	170	8	8
1 gekookt ei	65	6	0

150 gram rundvleesslaatje	385	8	12
20 gram (ongezouten) pinda's of noten	130	5	3
halve avocado	170	2	2
20 gram 48+ kaas	75	5	0
20 gram worst	65	3	1

Drinkvoeding

Wanneer u met gewone voeding onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, is drinkvoeding een goed alternatief om voedingstoffen aan te vullen. Drinkvoeding is een kant- en klare drank met veel energie en eiwit in een kleine portie. Drinkvoeding wordt gebruikt als aanvulling op uw gewone voeding of als volledige vervanging van de maaltijden wanneer de maaltijden niet meer gebruikt kunnen worden. 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. De hoeveelheid koolhydraten per soort drinkvoeding verschilt. Wanneer u drinkvoeding gaat gebruiken kan het zijn dat uw bloedglucosespiegel stijgt door de koolhydraten in de drinkvoeding. Belangrijk is om, in overleg met uw arts of diëtist, uw medicatie hier op aan te passen en de drinkvoeding goed te verdelen over de dag.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze brochure zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis Zoetermeer nodig. U kunt op werkdagen van 8.30 uur tot 10.00 uur telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek via: (079) 346 25 82.

Meer informatie over gezonde voeding kunt u nalezen op www.voedingscentrum.nl

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.

555629052023