

Energie- en eiwitrijke voeding

U heeft het advies gekregen een energie- en eiwitrijke voeding te gebruiken. Dit is een aangepaste voeding dat extra veel calorieën en eiwitten bevat. Deze richtlijn dient als aanvulling op het advies van de diëtist.

Waarom een energie- en eiwitrijke voeding?

Voeding speelt een belangrijke rol bij een goede gezondheid. Met eten en drinken wordt het lichaam voorzien van energie (calorieën) en voedingsstoffen.

Ziekte, behandeling en eventuele operaties vragen veel van het lichaam, waardoor de behoefte aan voedingsstoffen verhoogd is. Door ziekte kan de inname van voedingsmiddelen verminderd zijn door klachten als een slechte eetlust, misselijkheid, braken, diarree, slikklachten, geur- en smaakveranderingen. Hierdoor kan het gewicht ongewenst afnemen en ondervoeding ontstaan. Ondervoeding kan nadelig zijn voor het herstel, het vergroot de kans op complicaties en kan de opnameduur in het ziekenhuis verlengen. Door een energie- en eiwitrijke voeding wordt de voedingstoestand geoptimaliseerd wat bijdraagt aan een goede conditie, weerstand en herstel bij ziekte.

Gewicht

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

Voedingsstoffen

Voeding (alles wat gegeten en gedronken wordt) en/of supplementen leveren voedingsstoffen. Dit zijn koolhydraten, vetten, eiwitten, mineralen, vitamines en vocht.

Koolhydraten en vetten zorgen voor energie en eiwitten fungeren als bouwstof voor spier- en orgaanweefsel.

Voedingsmiddelen rijk aan koolhydraten zijn o.a.

brood(vervangers), aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten.

Voedingsmiddelen rijk aan vetten zijn o.a. boter, margarine, olie, vis, noten, vlees.

Vlees, vis, gevogelte, vleesvervangers, melkproducten, kaas, noten en ei zijn voedingsmiddelen welke rijk zijn aan eiwitten.

Hoeveel voedingstoffen u nodig heeft is heel verschillend en wordt bepaald door lengte, gewicht, leeftijd, geslacht, ziekte, behandeling en activiteit. Uw diëtist adviseert u over de hoeveelheden die voor u geldend zijn.

Eiwit

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamssweefsel, zoals spieren en organen.

Bij een eiwitverrijkt dieet heeft u ongeveer 1,2 g eiwit per kg lichaamsgewicht nodig indien u geen overgewicht heeft. Dit betekent dat iemand van 75 kg ongeveer 90 gram eiwit per dag nodig heeft.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

In onderstaande tabel staan de hoeveelheden beschreven die worden aanbevolen aan een gezond persoon om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Let op: door ziekte kan de behoefte anders zijn.

Voedingsmiddel	19-50 jaar	51-70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	250 gram (5 opscheplepels)	250 gram (5 opscheplepels)	250 gram (5 opscheplepels)
Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks

Aardappelen, rijst, pasta	4-5 aardappelen of opscheplepels	3-4 aardappelen of opscheplepels	3-4 aardappelen of opscheplepels
Melk(producten)	300-450 ml	450-600 ml	600 ml
Smeer- en bereidingsvetten	40-65 gram	40-65 gram	35-55 gram
Ongezouten noten	25 gram	15-25 gram	15 gram
Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
Vlees, vis, kip, vleesvervangers	100 gram	100 gram	100 gram
Vocht	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Tevens is de aanbeveling om éénmaal per week 2-3 opscheplepels peulvruchten te eten. Onder peulvruchten vallen o.a. bruine-, witte-, kidneybonen, linzen, kikkererwten en kapucijners.

Algemene tips:

Hieronder volgen praktische tips om de voeding te optimaliseren:

- Verdeel de maaltijden over de dag, gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden (om de 2 à 3 uur).
- Sla geen (tussen-)maaltijden over.
- Varieer zoveel mogelijk en wissel zure, zoete, hartige, koude en warme gerechten met elkaar af.
- Eet rustig en kauw goed.
- Neem geen light- of magere producten, maar volle producten.
- Water, koffie en thee bevatten weinig energie. Gebruik suiker in thee en koffie of kies voor een energierijke drank. Voeg bijvoorbeeld siroop of slagroom toe aan de drank.
- Zorg voor voldoende rust, eet als u niet te moe bent.

Tips voor de broodmaaltijd:

Hieronder volgen praktische tips om de inname tijdens de broodmaaltijd te optimaliseren:

- Wissel brood af met knäckebröd, beschuit, rijstwafels, roggebrood, notenbrood, krentenbrood of ontbijtgranen als Brinta, havermout, cornflakes muesli met volle zuivel.
- Broodjes bevatten meer energie dan een gewone snee brood. 1 broodje staat gelijk aan 2 snee brood.

- Besmeer uw brood ruim met (dieet)margarine.
(Dieet)margarine bevat evenveel energie als roomboter, maar bevat minder (ongezonde) verzadigde vetten en meer (gezondere) onverzadigde vetten.
- Neem een dubbele portie beleg op brood, kies bij voorkeur voor hartig beleg als vleeswaren, (smeer)kaas, ei.
- Lekker als afwisseling voor de broodmaaltijd is gebakken ei, knakworstjes, vis op brood, tosti, panini, ragout op brood, maaltijdsoep of een wrap/tortilla met beleg.

Tips voor de warme maaltijd:

Hieronder volgen praktische tips om de inname tijdens de warme maaltijd te optimaliseren:

- Wissel aardappelen af met rijst, pasta, aardappelpuree, frites, aardappelkroketjes of gebakken aardappelen.
- Voeg aan aardappelpuree, stampot of groenten extra kaas, margarine, room of kruidenkaas toe.
- Eet vruchtenmoes of compote bij de maaltijd.
- Bereid vlees/kip/vis/vleesvervanger in een ruime hoeveelheid margarine en maak hier een jus van.
- Als warm vlees u tegen staat, kunt u dit ook verwerken in bijvoorbeeld een stampot of ovenschotel. Eventueel kunt u er ook voor kiezen om koud vlees te gebruiken.
- Ei, vis, peulvruchten en vleesvervangers zijn goede alternatieven voor vlees.

Eiwit- en energierijke tussendoortjes

In onderstaande tabel staan voorbeelden van energie- en eiwitrijke tussendoortjes.

Voedingsmiddel	Energie (kcal)	Eiwitten (gr)
Skyr creamy yoghurt (150 ml)	153	14
Breaker Protein (200 ml)	168	12
Volle vruchtenkwark (150 ml)	240	10
Mueslireep (Eat natural protein packed)	229	10
Croissant ham/kaas	245	10
Rundvleesslaatje (150 gr)	390	8
Gekookt ei	75	7
Volle vruchtenyoghurt (150 ml)	140	6
Bouwsteentje mini (30 gr)	110	5,5

Volle chocolademelk (150 ml)	131	5
Pinda's/noten (20 gr)	125	5
Stukje 48+ kaas (20 gr)	75	5
Plakje worst (20 gr)	65	3

Drinkvoeding

Wanneer via de dagelijkse voeding onvoldoende voedingstoffen worden ingenomen en/of het lichaamsgewicht onbedoeld afneemt kan drinkvoeding een goede aanvulling zijn om de voeding te verrijken. Drinkvoeding is een kant- en klare drank met veel energie en eiwit in een relatief kleine portie. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding. De diëtist zal adviseren of en welke drinkvoeding nodig is. Drinkvoeding kan, als de diëtist dit heeft voorgeschreven worden vergoed vanuit uw zorgverzekering. Het eigen risico is hierbij wel van toepassing.

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 van maandag t/m vrijdag van 8:30-10.00 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.

556904102023