Energie- en eiwitrijke voeding

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

Waarom een energie- en eiwitrijke voeding?

Voeding is belangrijk voor een goede gezondheid. Door te eten en te drinken krijgt het lichaam energie en voedingsstoffen binnen. Als u gezond bent, kunt u het advies van het Voedingscentrum volgen. Bij ziekte, medische behandeling en operaties kan de inname van voedingsmiddelen verminderd zijn door bijvoorbeeld slechte eetlust, misselijkheid, braken, diarree, slikklachten, geur- en smaakveranderingen, terwijl er juist meer voedingsstoffen nodig zijn voor herstel. Het gewicht kan onbedoeld afnemen en er kan ondervoeding ontstaan. Dit is nadelig voor het herstel. Er is dan meer kans op complicaties en dat kan de opnameduur in het ziekenhuis verlengen. Door een energie- en eiwitrijke voeding te gebruiken, verbetert de voedingstoestand. Dit zorgt voor een betere conditie, weerstand en herstel bij ziekte.

Energie

Energie (calorieën) is de brandstof voor uw lichaam. Het is onder andere nodig om te bewegen en het lichaam warm te houden. Bij ziekte werkt uw lichaam extra hard aan herstel en heeft u extra energie nodig. Energie wordt vooral geleverd door koolhydraten (suikers en zetmeel) en vetten.

Kies voor volle zuivelproducten als:

- volle melk
- volle/room yoghurt
- volle/room vla
- boter/margarine en beleg op brood, etc.

Eiwit

Eiwitten leveren ook energie, maar worden vooral gebruikt als bouwstof in plaats van brandstof. Ze zijn nodig voor het opbouwen en behouden van spieren en cellen. Bij gewichtsverlies, ziekte, een operatie en wonden is extra eiwit nodig voor herstel. Eiwitten zitten vooral in vlees, vis, vegetarische vleesvervangers, ei, kaas, zuivelproducten, noten en peulvruchten.

Hoeveel eiwitten per dag?

Bij herstel heeft u per dag 1,2 tot 1,5 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Dit betekent dat iemand van 75 kg ongeveer 90 gram eiwit per dag nodig heeft. Het is belangrijk om de eiwitten goed over de dag te verdelen om de spieropbouw zo goed mogelijk te ondersteunen. Verdeel de eiwitten in steeds ongeveer 20 g per maaltijdmoment over de dag. Streef naar minimaal 4 maaltijdmomenten over de dag. U kunt uw voeding ook zelf berekenen met behulp van de eetmeter-app van het Voedingscentrum waarin u eiwit en/of energie kunt selecteren.

Uw diëtist zal met u bespreken hoeveel eiwit u nodig heeft. Onderstaande tabel geeft inzicht in de hoeveelheid eiwit in voedingsmiddelen.

Voedingsmiddel	**Hoeveelheid**	**Eiwit (gram)**
Volle melk/volle yoghurt/volle vla	150 ml	5
Volle kwark	150 ml	12
Eiwitverrijkte (proteïne) zuivel	150 ml	15
Vleeswaren	20 g	4
Kaas (plak of blokje)	20 g	5
Ei	50 g	6
Pindakaas	20 g	4
Brood (alle soorten), 1 snee	35 g	3
Muesli	50 g	6
Muesli reep	1 stuk	10
Noten (handje)	25 g	5
Vlees / vis / kip of vegetarisch product	100 g (gaar)	24
Drinkvoeding compact / gewoon *)	125 ml / 200 ml	12
Drinkvoeding eiwitverrijkt compact / gewoon *)	125 ml / 200 ml	18

*) zie onder drinkvoeding meer informatie

Tips en adviezen om een voeding met meer energie en eiwit te gebruiken:

Algemeen

- Probeer uitgerust te zijn als u gaat eten.
- Eet rustig en kauw goed.
- Verdeel de maaltijden over de dag.3 hoofdmaaltijden en meerdere kleine tussenmaaltijden.
- Eet regelmatig iets, om de 2 à 3 uur, en maak de maaltijden niet te groot.
- Probeer zoete, zure, hartige, warme en koude gerechten af te wisselen.
- Neem geen light-, halfvolle of magere producten, maar kies voor volle zuivelproducten.
- Drinkt liever energierijke dranken of gebruik suiker en melk in thee en koffie om deze dranken energierijker te maken. Water, zwarte koffie en thee bevatten weinig energie, maar geven wel een vol gevoel.
- Als u weinig eetlust heeft, kunt u rauwkost en bouillon beter mijden. Dit geeft snel een vol gevoel en levert weinig energie en eiwit. Ook producten met veel ‘lucht’ kunt u beter mijden, zoals koolzuurhoudende dranken of geklopte slagroom of geklopt eiwit.
- U kunt wel een scheutje ‘ongeslagen’ room aan gerechten toevoegen.

Bij vermoeidheid

- Gebruik voedingsmiddelen waarop u niet lang hoeft te kauwen, zoals zachte vleessoorten (gehakt, slavink, worstsoorten, ragout), vis, ei-gerechten, gekookte groenten, aardappelpuree en vers brood.
- U kunt ook voeding (gedeeltelijk) vloeibaar eten, door bijvoorbeeld brood te vervangen door pap of kwark met muesli.
- U kunt kant-en-klare producten (blik, gekoeld of diepvries) nemen, het klaarmaken hiervan vraagt minder inspanning.
- Maak eventueel gebruik van een maaltijdservice.

Broodmaaltijd

- Wissel brood af met knäckebröd, beschuit, rijstwafels, notenbrood, krentenbrood
- Probeer geroosterd brood of een tosti.
- Besmeer ruim met boter/margarine, neem liever geen halvarine omdat dit minder energie levert.
- Neem een dubbele portie beleg op brood, kies bij voorkeur voor hartig beleg als vleeswaren, (smeer)kaas, ei of gebruik een broodsalade (bijvoorbeeld eiersalade of tonijnsalade).
- Vettere soorten leveren meer energie (denk aan roomkaas, brie, smeerworst, etc).
- Varieer in beleg; gebakken/gekookt ei, knakworstjes, vis, kroket, ragout, humus, avocado, notenspread.
- Als zoet beleg beter gaat, kies dan voor pindakaas of chocoladepasta, dan kunt u een paar plakjes hartig beleg extra los gegeten worden.

- Als brood voor u moeilijk te eten is, dan kunt u dit ook vervangen door een extra warme maaltijd of u kunt een wrap/tortilla met hartig beleg nemen.
- Gebruik ontbijtgranen als Brinta, havermout, cornflakes of muesli met volle zuivel.

Warme maaltijd

- Soep of bouillon vlak voor het eten kan een (te) vullend gevoel geven en bevat bovendien weinig energie en voedingsstoffen, neem dit dus liever niet vooraf.
- Wissel aardappelen/rijst/pasta af met aardappelpuree, frites, aardappelkroketjes of gebakken aardappelen.
- Voeg aan aardappelpuree, stamppot of groenten wat extra kaas, margarine, room of kruidenkaas toe.
- Bereid vlees/kip/vis/vleesvervanger in een ruime hoeveelheid margarine/boter en maak hier een jus of saus van die u ruim gebruikt bij uw maaltijd.
- Als warm vlees u tegen staat, kunt u dit verwerken in bijvoorbeeld een stamppot of ovenschotel. Eventueel kunt u er ook voor kiezen om koud vlees te gebruiken.
- Ei, vis, peulvruchten en vleesvervangers zijn goede alternatieven voor vlees.
- Een maaltijdsoep (met groenten, vlees/kip en/of peulvruchten) kan een warme maaltijd vervangen.
- Gebruik een zuivelproduct als dessert, bijvoorbeeld volle kwark, volle yoghurt of vla. Neem dit eventueel een uurtje na de maaltijd.
- Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegen staat.

Drinkvoeding

Als het niet lukt om voldoende voeding te gebruiken en/of het gewicht onbedoeld afneemt, dan 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 kan u adviseren of en welke drinkvoeding nodig is. Als uw diëtist drinkvoeding voorschrijft, wordt de drinkvoeding vergoed door de zorgverzekeraar. Het eigen risico is hierbij wel van toepassing.

Gewicht

Controleer uw gewicht regelmatig, bijvoorbeeld één keer per week. Als u blijft afvallen, neem dan contact op met uw specialist, huisarts of diëtist.

Beweging

Voor het houden of krijgen van een betere conditie is het, naast een goede voeding, ook van belang om zoveel mogelijk te blijven bewegen. Spieren herstellen beter en worden sterker als ze in beweging zijn, mits er voldoende energie en eiwit gegeten wordt. Zelfs kleine inspanningen helpen hierbij al mee. Denk aan een rondje lopen, de trap op, etc. Probeer dit steeds iets uit te breiden en gebruik voeding met extra eiwit rondom de activiteit.

Contact

De informatie en adviezen zijn algemeen en mogelijk van tijdelijke aard. U kunt bij uw 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 met de diëtist in het HagaZiekenhuis heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis nodig.

Afdeling Diëtetiek Den Haag

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

Afdeling Diëtetiek Zoetermeer

- Van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 10.00 uur (buiten deze tijden kunt u inspreken op het antwoordapparaat)
- Telefoonnummer: (079) 346 25 82

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.