

Energie- en eiwitrijke voeding met diabetes mellitus

Deze folder geeft u informatie over een energie- en eiwitrijke voeding. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Van uw diëtist heeft u het advies gekregen om een energie- en eiwitrijk dieet te volgen. Hieronder wordt uitgelegd wat dit inhoudt en hoe u dit kunt toepassen, rekening houdend met uw diabetes mellitus.

In geval van ziekte, behandeling of een operatie is er vaak een verhoogde behoefte aan energie en eiwitten. Bij dit dieet geldt dat alles mag, rekening houdend met de richtlijnen van goede voeding en uw diabetes. Vaak is er sprake van gewichtsverlies. U valt af doordat u minder energie (calorieën) tot u neemt of uw lichaam als gevolg van ziekte meer energie (calorieën) nodig heeft. Energie is een andere naam voor brandstof. In voeding leveren vetten en koolhydraten energie en belangrijke voedingsstoffen, die nodig zijn om te kunnen bewegen, werken, denken en om het lichaam warm te houden.

Naast energierijke producten heeft u ook eiwitrijke producten nodig. Eiwit is een bouwstof die noodzakelijk is voor de opbouw van lichaamsweefsel zoals spieren, organen en bloed. Tijdens een periode van ziekte verbruikt het lichaam extra energie. De eetlust neemt vaak af waardoor u minder energie binnenkrijgt via de voeding. Het lichaam is op de vetreserves aangewezen, waardoor u afvalt. Omdat in de spieren eiwit is opgeslagen, kunnen ook de spieren worden afgebroken en dit is zeer ongewenst. Hierdoor kunt u zich verzwakt voelen. Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem. Ondervoeding heeft meestal als gevolg dat uw herstel minder snel gaat, door een groter risico op het krijgen van complicaties.

Om het afvallen te stoppen, kunt u ervoor zorgen dat u een goede voeding gebruikt. Dit is een voeding waarbij met het eten net zoveel energie, of meer, binnenkomt als het lichaam verbruikt. Dat kan door meer te eten, maar ook door kleine veranderingen of toevoegingen aan de voeding. Ziekte, stress, maar ook wijzigingen in uw voedingspatroon hebben invloed op uw bloedglucosewaarden. In deze brochure vindt u energie- en eiwitrijke voedingsadviezen die zo min mogelijk invloed hebben op uw bloedglucosewaarden.

Voor wie is het energie- en eiwitrijk dieet?

Een energie- en eiwitrijk dieet kan worden ingezet:

- Bij ondergewicht
- Ter preventie of behandeling van een verslechterde voedingstoestand, zoals:
 - o Voor en/of na een operatie;
 - o Bij chemokuren of andere therapieën;
 - o Bij een verhoogde voedingsbehoefte;
 - o Bij een verminderde opname door het lichaam;
 - o Bij een slechte eetlust i.c.m. een verlaagde voedingsinname.

Wat houdt het dieet in?

Kies voor producten waar veel calorieën in zitten, maar houdt in verband met uw diabetes mellitus rekening met de aanwezige koolhydraten en de kwaliteit van de koolhydraten.

Zo kunt u kiezen voor volvette kaas, volle melkproducten (bij voorkeur de naturel variant), vettere vleeswaren en ruim gebruik van margarine en/of roomboter. Voorbeelden van energie- en eiwitrijke voedingsmiddelen:

- Voeg een scheutje opgeklopte of ongeklopte slagroom (zonder suiker) of een klontje boter toe aan bijvoorbeeld: ragout, aardappelpuree, pastasaus, pap of maaltijdsoep.
- Crème fraîche heeft een frisse smaak en kan ongeklopt worden toegevoegd aan saus, puree of soep.
- Neem volle zuivelproducten (bij voorkeur de naturel variant), want deze bevatten meer energie dan magere/halfvolle zuivelproducten. Ook kunt u kiezen voor Griekse yoghurt met een hoog vetpercentage. Melkproducten met vruchten bevatten vaak extra suiker. U kunt de naturel producten op smaak brengen met zoetstof of een suikervrije limonadesiroop.
- Gebruik vette vleeswaren: worstsoorten, paté en smeerworst.
- Eet regelmatig een hartig tussendoortje, zoals: blokjes kaas, BiFi-worstje, gekookt ei met toefje mayonaise, haring, mini kipspies, knakworstje, serranohamrolletjes met roomkaas of surimisticks.
- Drink niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan vol, zodat u minder eetlust heeft.

Producten die veel eiwitten bevatten, zijn: melkproducten, kaas, vlees(waren), vis, ei, kip en vleesvervangers.

- Eet dunne sneetjes brood met eiwitrijk dubbel beleg. Maak bijvoorbeeld een tosti van volkorenbrood met ham en kaas.
- Neem een stukje kaas uit het vuistje, een augurk gerold in vleeswaren of een cracker met hartig beleg.
- Hier volgen wat voorbeelden van eiwitrijke producten die in de supermarkt te vinden zijn: volle kwark (naturel), Melkunie proteïnekwark, Pur Natur magere bio-kwark high-protein, Pur Natur volle bioyoghurt high protein en Skyr. Easy to eat, Melkunie High Protein Breaker Melkunie protein Tropical shake.

Algemene richtlijnen bij het energie- en eiwitrijk dieet

Er zijn een aantal algemene adviezen die de eetlust bevorderen, namelijk:

- Eet rustig en kauw goed.
 - Sla geen maaltijden over. Gebruik liever naast de hoofdmaaltijden nog kleine maaltijden tussendoor, regelmatig over de dag verspreid.
 - Neem met mate producten die wel een vol gevoel geven, maar weinig of geen calorieën leveren, zoals bouillon, koffie, thee en rauwkost.
 - Vermijd te grote porties en zorg voor variatie.
 - Wissel koud en warm af.
 - Wissel van smaak: zuur, zoet (m.b.v. zoetstof of suikervrije limonadesiroop), hartig.
 - Friszure producten bevorderen de eetlust, zoals augurk, tomatensap en fruit. In verband met diabetes mellitus is het advies om maximaal twee stuks fruit per dag te eten. Het gebruik van vruchtensappen heeft niet de voorkeur, omdat er veel snelle koolhydraten inzitten welke een negatief effect hebben op uw bloedglucosewaarden.
- **Andere tips om de eetlust te bevorderen**
- Zorg voor voldoende nachtrust, zodat moeheid de eetlust niet bederft of het eten niet in de weg staat.
 - Een half uur per dag bewegen in de buitenlucht verdient de voorkeur.
 - Probeer telkens iets meer te eten, maar forceer niets.
 - Overheersende etensgeuren kunnen de eetlust bederven. Ventileer de keuken goed tijdens het koken.

Aanvullende richtlijnen

Hieronder volgen nog adviezen die kunnen worden toegepast bij de maaltijden:

Broodmaaltijden

Om de broodmaaltijd van extra calorieën te voorzien, kunnen de volgende adviezen opgevolgd worden:

- Kies voor dunne sneetjes licht bruinbrood, omdat volkorenbrood sneller een verzadigd gevoel geeft.
- Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter en 2 keer zoveel energie als halvarine. Roomboter heeft niet de voorkeur in verband met de hoeveelheid verzadigd vet.
- Beleg uw brood liever met kaas, pindakaas of vleeswaren. Dit is namelijk eiwitrijker dan zoet beleg en beter voor uw bloedglucosewaarden. Gebruik dubbel hartig beleg en/of neem een extra plakje kaas/vleeswaren uit het vuistje.
- Neem eens iets anders op brood, zoals een kant- en klare broodsalade, huzarenslaatje, roerei, omelet of vis (zalm, haring, makreel, gebakken vis).
- Als vervanging van brood kan ook gebruik worden gemaakt van pap bereid met volle melk (evt. gezout met zoetstof) of drinkontbijt.
- Wentelteefjes: 1 ei klutsen, kopje volle melk toevoegen en mengen, hierin boterham weken, in koekenpan bakken met klontje margarine.

Warme maaltijd

Om de warme maaltijd van extra calorieën te voorzien, kunnen de volgende adviezen opgevolgd worden:

Bouillon of soep

Gebruik soep uitsluitend als het een maaltijdsoep betreft. Deze is goed gevuld en bevat vaak meer calorieën. Een soep als voorgerecht vult vaak de maag waardoor er minder gegeten wordt. Een beetje bouillon of soep, een half uurtje voor de maaltijd, kan wel helpen om de eetlust op te wekken.

Vlees

- Als u moeite heeft met het kauwen van het vlees, kunt u beter tartaar, gehakt,
- kip(filet), gebakken of gestoofde vis, roerei, omelet of ragout nemen. Ragout levert meer calorieën indien wat room of crème fraîche toegevoegd wordt.
- Gebruik in plaats van vlees en vis eens een kroket, Franse kaas, roomkaas, of geraspte kaas door groenten, aardappelpuree of vegetarische producten.
- Als warm vlees u tegenstaat, kunt u plakjes koud vlees zoals rosbief, fricandeau, rollade of ham proberen.
- Als vlees u tegenstaat, is vis een goede vervanger. Ook vleesvervangers als sojaburgers e.d. zijn een optie.

Vleesvervangers

- 1 á 2 eieren: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet.
- 70-80 gram kaas: als gebakken kaasplank of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer. Kies het daarom niet vaker dan één keer per week als vleesvervanging.
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel: kant-en-klaar te koop.
- 75-100 gram Quorn: een vegetarische vleesvervanging.
- 100 gram sojablokjes: te verwerken als gehakt of ragout.
- 150 gram tahoe en tempé.
- 60-80 gram gehakte noten: te verwerken in bijvoorbeeld een maaltijdsalade.
- 250 gram gare peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente.
- Vaak bevatten vleesvervangers koolhydraten, check hiervoor de voedingswaardetabel op het etiket.

Jus of saus

- Maak een sausje bij de groenten op basis van boter of margarine, bloem en melk. Voeg eventueel wat room toe.
- De jus kunt u binden tot een saus met bloem of maïzena. Voeg naar uw eigen
- smaak zout, peper, kruiden en andere smaakmakers zoals een uitje,
- champignons of room toe.
- Ook kan er gebruik gemaakt worden van zakjes sauspoeder. De saus kan energierijker gemaakt worden door room of crème fraîche toe te voegen.

Groenten

- Gekookte groenten geven een minder vol gevoel dan rauwe groenten.
- Kook de groenten bij voorkeur en maak deze af met een klontje boter of een
- sausje.

Aardappelen

- Van aardappelpuree eet u ongemerkt meer. Maak van de aardappelpuree met boter of margarine en volle melk.
- Maak gebruik van geraspte kaas, bijvoorbeeld over de groenten of over macaroni.
- Gebakken gerechten zijn calorierijker dan gekookte; een restje gekookte aard-
- appelen kunt u bakken in margarine of een plantaardige olie.
- Eenpansgerechten zoals macaroni, spaghetti, nasi, bami en chili con carne worden doorgaans als smakelijk ervaren. Deze maaltijden zijn zelf te bereiden of kant-en-klaar te koop bij de slager of supermarkt. Indien u pasta of rijst gaat koken, kies dan bij voorkeur voor een volkoren variant of zilvervliesrijst.

Nagerecht

- Als u een melkproduct als nagerecht neemt, kies dan bij voorkeur een volle naturel variant. U kunt dit op smaak brengen met behulp van stukjes vers fruit, zoetstof of een suikervrije limonadesiroop;
- Wordt een nagerecht teveel, wacht dan nog een (half)uurtje.

Tussendoortjes

Omdat er waarschijnlijk met drie hoofdmaaltijden niet genoeg energie binnenkomt, worden de tussendoortjes belangrijker. Maak er een kleine maaltijd van.

- Beschuit, cracker, knäckebröd met hartig beleg, zoals een kant- en klare broodsalade, roomkaas, paté of pindakaas
- Schaaltje volle yoghurt of kwark (eventueel op smaak gebracht met zoetstof of suikervrije limonadesiroop)
- Handje ongezouten noten
- Portie vis, zoals haring, paling, makreel, zalm of gebakken vis
- Hartige tussendoortjes, zoals: blokjes kaas, schijfjes/plakjes worst, BiFi-worstje, gekookt ei met toefje mayonaise, mini kipspies, knakworstje, serranohamrolletjes met roomkaas of surimisticks.

Vocht

Gebruik voldoende vocht: 1,5 – 2 liter per dag. Dit is nodig om de afvalstoffen uit uw lichaam te verwijderen. Voldoende vocht voorkomt of vermindert een gevoel van misselijkheid. In verband met uw diabetes mellitus is het advies om te letten op de aanwezige hoeveelheid koolhydraten in de diverse dranken. Indien u behoefte heeft aan een glas frisdrank, kies dan bij voorkeur voor een light of zero-variant.

Preparaten

Mocht u ondanks alle tips en adviezen afvallen of niet (voldoende) aankomen, dan kunt u dieetpreparaten gebruiken die veel energie en/of eiwitten bevatten. De diëtist kan u hierover meer informatie verstrekken en aangeven welk product voor u het meest geschikt is. Uw diëtist kan hier een machtiging voor aanvragen bij uw verzekering, zodat u bepaalde

Energie- en eiwitrijke voeding met diabetes mellitus

producten vergoedt krijgt.

Gezond voor hart en bloedvaten?

Na het lezen van de maaltijdsuggesties vraagt u zich misschien af of het wel gezond is zoveel boter, slagroom en eieren te eten. Vet is toch slecht voor hart en bloedvaten? Dat is inderdaad het geval als u jaren te veel vet en cholesterol gebruikt. Het is niet bezwaarlijk als het wat ruimere gebruik van eieren en vette en/of suikerrijke producten beperkt blijft tot een periode van ziekte en herstel. Juist dan heeft het lichaam extra eiwit en energie nodig en komen die 'ongezonde' producten goed van pas. Eet er dus gerust van in deze periode waarin u moet aansterken.

Tot slot

Het is mogelijk dat tijdelijk uw medicatie en/of insulinetherapie voor diabetes mellitus aangepast moet worden. Overleg hierover met uw behandelend arts en/of diabetesverpleegkundige. Heeft u verder nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek via het nummer 088 125 44 25.