

Energie- en eiwitrijke voeding

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.

In geval van ziekte is er vaak een verhoogde behoefte aan energie en eiwitten. Bij dit dieet geldt dat alles mag, rekening houdend met de Richtlijnen Goede Voeding. 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.

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. Deze brochure bevat onder andere handige tips om de voeding energie- en eiwitrijker te maken.

Voor wie is het energie- en eiwitrijke dieet?

Een energie- en eiwitrijk dieet kan worden ingezet bij ondergewicht of ter preventie of behandeling van een verslechterde voedingstoestand, zoals:

- voor en/of na een operatie
- bij chemokuren of andere therapieën
- bij een verhoogde voedingsbehoefte
- bij een verminderde opname door het lichaam
- bij een slechte eetlust, dus een verlaagde voedselintake

Wat houdt het dieet in?

Kies voor producten waar veel calorieën in zitten, zoals: volvette kaas of volle melkproducten, vettere vleeswaren en ruim margarine en/of roomboter. Bij deze voedingsmiddelen krijgt u automatisch meer calorieën binnen, dan bij de magere of halfvolle soorten:

- Voeg een scheutje opgeklopte of ongeklopte slagroom of een klontje boter toe aan bijvoorbeeld: ragout, aardappelpuree, pastasaus, pap, vla of maaltijdsoep.
- Crème fraîche heeft een frisse smaak en kan geklopt worden als slagroom, bijvoorbeeld bij fruit(salade), vruchtenmoes of ijs. Het kan ook ongeklopt worden toegevoegd aan saus, puree of soep.
- Voeg extra suiker, honing of siroop toe waar mogelijk, maar pas op dat het niet te zoet wordt en gaat tegenstaan.
- Neem volle zuivelproducten in plaats van magere of halfvolle, want deze bevatten meer energie. Ook kunt u kiezen voor Griekse yoghurt met een hoog vetpercentage.
- Gebruik vette vleeswaren: worstsoorten, paté en smeerworst.
- Neem regelmatig iets tussendoor, bijvoorbeeld: een plak cake, ontbijtkoek met boter, schaalte vla of pudding, roomijs met slagroom en/of vruchtjes, kroket, haring, gemengde noten, kaassoufflé, slaatje, Franse (room)kaas,

Energie- en eiwitrijke voeding

pannenkoek, roombroodje, croissant of saucijzenbroodje.

- Neem producten die veel suiker bevatten, zoals limonade, vruchtensappen, drinkyoghurt of chocolademelk.
- Drink niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan vol, zodat u minder eetlust heeft.

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

- Eet dunne sneetjes brood met eiwitrijk dubbel beleg. Maak bijvoorbeeld een tosti met ham en kaas.
- Neem een stukje kaas uit het vuistje, een augurk gerold in vleeswaren of een cracker met kaas.
- Drink koffie verkeerd (café latte) en neem eens chocolademelk of anijsmelk.
- Hier volgen wat voorbeelden van eiwitrijke producten die in de supermarkt te vinden zijn: Melkunie Breaker high proteïen, Melkunie Proteïen kwark, Melkunie Proteïen milk drink, Melkunie Proteïen shake, Pur Natur Magere bio-kwark high-proteïen, Pur Natur volle bioyoghurt high proteïen, Vifit proteïne, Skyr en Protino.
- Bouwsteentje en Easy to Eat (verkrijgbaar in het vriesvak van de Jumbo).

Algemene richtlijnen bij het energie- en eiwitrijke 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, hartig.
- Friszure producten bevorderen de eetlust, zoals augurk, tomatensap, fruit.

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:

- Witte broodsoorten geven minder snel een vol gevoel. Heeft u last van obstipatie, dan kunt u beter kiezen voor volkorensoorten.
- Luxe brood(jes) bevat(ten) meer energie. Denk aan een warme (ham/kaas) croissant, krentenbrood met spijs, donut.
- Gebruik margarine of roomboter in plaats van halvarine en besmeer het brood royaal.
- Gebruik volvette kaas of vleeswaren, eventueel dubbel belegd.
- Neem eens (48+) smeerkaas, zachte roomkaas (eventueel met kruiden, knoflook of ananas), paté, smeerworst, zalm-, huzaren-, ham-prei-, kip-kerrie-, eislaatje.
- Ragout is ook lekker op brood.
- (vette) vis: makreel, paling, haring, vis uit blik, gebakken vis.
- Ei, roerei of omelet.

Energie- en eiwitrijke voeding

- In plaats van brood kunt u gebruikmaken van (kant-en-klare) pap. Voeg aan de (warme) pap een klontje boter, suiker en eventueel room toe.
- Als u soep als lunch neemt, kunt er stokbrood of (geroosterd)brood bij eten. Neem bij voorkeur een gevulde crèmesoep of peulvruchtensoep. Voeg aan de soep extra fijngesneden vlees, gehaktballetjes en/of een scheutje room toe.
- Wentelteefjes: 1 ei klutsen, kopje melk toevoegen en mengen, hierin (witte) boterham weken, in koekenpan bakken met klontje margarine/boter.
- Een restje macaroni, een pastetje gevuld met ragout of een pannenkoek zijn prima lunchgerechten.

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 of 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 1x 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 bijv. een maaltijdsalade.
- 250 gram gare peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente.

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 maizena. 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.

Groente:

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

Energie- en eiwitrijke voeding

Aardappelen:

- Van aardappelpuree eet u ongemerkt meer. Maak van de aardappelen puree met boter of margarine en melk.
- Maak gebruik van geraspte kaas bijvoorbeeld over de groenten of over macaroni.
- Gebakken gerechten zijn calorierijker dan gekookte. een restje gekookte aardappelen in boter en olie kunt u bakken.
- 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.

Nagerecht:

- Compote of vruchtenmoes bevatten meer calorieën door er suiker en room aan toe te voegen.
- Als u een melkproduct als nagerecht neemt, kies dan bij voorkeur de volle melkproducten.
- Yoghurt, kwark, pap, vla, pudding en ijs kunt u verrijken met suiker, honing, limonadesiroop, kant-en-klare puddingsaus, vers fruit, muesli en/of slagroom.
- Wordt een nagerecht teveel, wacht dan nog een (half)uurtje.

Tussendoortjes:

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

- Koek en gebak zijn goede energieleveranciers. Kies bij de koffie en thee eens voor bijv. een amandelbroodje, bonbon, plakje cake, stukje chocolade, eierkoek, gevulde koek, kokosmakroon, liga, plakje ontbijtkoek, sprits, stroopwafel etc..
- Krentenbol, (ham/kaas) croissant of saucijzenbroodje.
- In de namiddag of avond een paar toastjes met (Franse)kaas, paté of salade.
- Paling, haring of makreel met toast/brood.
- Zoutjes, nootjes, blokjes kaas en worst, dadels, vijgen, kroket en saté zijn ook energierijke tussendoortjes.
- Een schaalte vla, stukje fruit, schaalte compote of een kopje (gevulde) soep.

Vocht

Gebruik voldoende vocht: anderhalf tot twee liter per dag. Dit is nodig om de afvalstoffen uit uw lichaam te verwijderen. Voldoende vocht voorkomt of vermindert een gevoel van misselijkheid.

Energierijke dranken

- Neem thee met suiker of honing en voeg eventueel een scheutje melk toe.
- Drink koffie met suiker en (koffie)room of melk of neem koffie verkeerd.
- Limonade, frisdrank, vruchtensap en tweedrank kunnen voor de nodige afwisseling zorgen. Dubbeldrank bevat veel suiker en levert daardoor meer energie dan vruchtensap.
- In plaats van melk, kunt u ook chocolademelk, anijsmelk of drinkyoghurt nemen.
- Milkshakes leveren veel energie. Ze zijn niet alleen te koop bij de snackbar, maar ook eenvoudig zelf te bereiden volgens het basisrecept hierna. Maak in één keer een hoeveelheid voor de hele dag en bewaar het tot gebruik in de koelkast.

Milkshake (basisrecept): een milkshake bestaat uit: vier delen melkproduct, twee delen ijs, één deel toevoegingen. Een andere verhouding is natuurlijk ook mogelijk. Bij de samenstelling van een milkshake kunt u uitgaan van de ingrediënten in de onderstaande tabel.

Bereiding:

1. Snijd het ijs in grove stukken (schep klaar ijs is erg gemakkelijk in gebruik).
2. Voeg het melkproduct en de andere toevoegingen (vruchten klein snijden) toe.
3. Mix het geheel met behulp van een (staaf-) mixer of mengbeker.
4. Bij de bereiding van de milkshake kunnen ook energie- en/of eiwitrijke producten worden toegevoegd, zoals eiwitrijke poederpreparaten. Vraag hiervoor advies aan uw diëtist.

Melkproduct	Ijs	Toevoegingen
melk	diverse smaken en soorten	vruchten (evt. uit blik)
karnemelk		vruchtenmoes (vruchten)
yoghurt		limonadesiroop
kwark		ingedikt vruchtensap
		puddingsaus
		slagroom
		koffieroom
		(bruine) suiker
		honing
		jam
		chocoladevlokken
		hagelslag

Preparaten

Mocht u ondanks alle tips en adviezen afvallen of niet (voldoende) aankomen, dan kunt u dieetpreparaten gebruiken die veel energie en/of eiwit bevatten. Dieetproducten die naast eiwit ook energie leveren, verdienen de voorkeur. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding. Uw diëtist kan hier een machtiging voor aanvragen bij uw verzekering zodat u bepaalde producten vergoed krijgt. Laat u vooraf goed adviseren door uw diëtist

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.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist: Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar dietetiek@adrz.nl of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.