Alrijne ziekenhuis

Diëtetiek

Energie- en eiwitverrijkt dieet

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

U heeft deze folder ontvangen van de diëtist met informatie over energie- en eiwitverrijkte voeding. Als u ziek bent kan het voorkomen dat u minder eet. Het kan zijn dat u daardoor (ongewenst) gewicht verliest. Uw lichamelijke conditie kan verslechter, wat het risico op ondervoeding vergroot. We adviseren een energie- en eiwitverrijkt dieet om dit proberen te voorkomen. De praktische tips kunnen u helpen bij het verbeteren van uw voedingstoestand. Het kan handig zijn om de informatie uit de folder te delen met uw familieleden en/of verzorgers.

Kans op ondervoeding

Het lukt niet altijd om genoeg energie en eiwitten binnen te krijgen, bijvoorbeeld als je minder trek hebt of misselijk bent. Doordat je minder eet, kan je gewicht verliezen. Hierdoor ontstaat er een kans op ondervoeding.

Ondervoeding heeft soms een negatieve invloed op uw behandeling. Ondervoeding heeft verschillende gevolgen (dit is niet altijd zo):

- Uw wonden genezen minder snel.
- Meer kans op doorligwonden.
- Slechtere weerstand.
- Slechtere resultaten van de behandeling.
- Grotere kans op problemen na de operatie.
- U kunt sneller vallen, omdat u spierkracht verliest;
- Grotere kans dat u langer in het ziekenhuis moet blijven.
- Uw algemene conditie kan slechter worden.
- Grotere kans dat u meer zorg nodig heeft.

Het is belangrijk om een goede voedingstoestand te hebben. Dat kan ervoor zorgen dat u bovenstaande problemen niet krijgt.

Wegen en op gewicht blijven

Aan uw gewicht kan u zien hoe het met uw voedingstoestand gaat. Wordt u lichter? Dan kan het zijn dat u niet genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Weeg 1 of 2 keer per week. Gebruik altijd dezelfde weegschaal en probeer altijd op een vast moment op de dag te wegen, bijvoorbeeld altijd voor het ontbijt. Wordt u ook nog lichter na de adviezen van de diëtist? Neem dan contact op met de diëtist. Als u af en toe 0,5 kg lichter of zwaarder bent, is er niks om u zorgen om te maken. Dit is normaal.

Wat is energie- en eiwitverrijkte voeding?

Energieverrijkte voeding

U haalt energie (kilocalorieën, kcal) uit eiwitten, vetten en koolhydraten.. In volle producten zitten veel kilocalorieën. Voorbeelden hiervan zijn volle yoghurt, volle melk en volvette kaas.

Eiwitverrijkte voeding

Eiwitten zijn de bouwstoffen in het lichaam. Uw spiermassa en organen zijn opgebouwd uit eiwitten. Eiwitten zijn belangrijk voor uw weerstand en het genezen van wonden. Als u lichter wordt, wordt uw

spiermassa ook minder. Dat merkt u meestal ook aan uw conditie.
Niet iedereen hoeft evenveel eiwitten binnen te krijgen. Dit verschilt per persoon en ligt onder andere aan uw gewicht.

Hieronder staan een aantal voorbeelden van producten waar eiwitten inzitten:

- vlees, vis, kip, ei en vleesvervangers (bijvoorbeeld soja, tofu of tempé);
- melk en melkproducten;
- kaas en vleeswaren;
- peulvruchten (bijvoorbeeld bonen en linzen);
- pinda's, noten en zaden.

In de eiwittabel (verder in deze folder) kunt u nog meer producten zien waar eiwitten inzitten.

Tips en adviezen

Onderstaande tips kunnen u helpen om genoeg te blijven eten.

- Eet regelmatig, probeer 6 tot 8 keer te eten op een dag.
- Neem niet te grote porties.
- Probeer geen maaltijden over te slaan.
- Sommige etensgeuren kunnen sterk zijn en zorgen ervoor dat u minder trek heeft in eten. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken, zodat de geuren zo veel mogelijk verdwijnen. Of laat iemand anders voor u koken.
- Wissel af tussen zoete gerechten en hartige gerechten. Wissel ook warme en koude maaltijden af.
- Zorg voor genoeg nachtrust, zodat u niet te moe bent om te eten. Neem als het nodig is een half uur rust voor de maaltijd.
- Eet niet te snel en kauw goed.
- Probeer elke dag te bewegen.
- Drink liever geen lightproducten, hier krijgt u minder/geen energie van.
- Fris-zure producten (bijvoorbeeld een appel, een augurk, vruchtensap of tomatensap) kunnen voor meer eetlust zorgen.
- Eet het nagerecht eventueel wat later na de maaltijd. U kunt muesli, noten of slagroom toevoegen om het energierijker te maken.

Advies om uw eten energierijker te maken

Er zijn verschillende manieren om uw voeding energie- en/of eiwitrijker energierijker te maken.

Tips voor de broodmaaltijd en broodbeleg:

- Probeer te wisselen in broodsoorten (bijvoorbeeld beschuit, crackers, knäckebröd, croissant, pistolets, krentenbrood, notenbrood of geroosterd brood).
- 1 snee brood is qua voedingswaarde hetzelfde als 2 crackers of 2 beschuiten.
- Smeer veel roomboter of margarine op uw brood.
- Gebruik dubbel beleg, bijvoorbeeld een dubbele plak kaas, een plak ham en kaas, kaas en appelstroop/jam of pindakaas en hagelslag.
- Kies voor vetrijk broodbeleg (bijvoorbeeld worstsoorten, paté, of volvette kaas en zachte Franse kaassoorten).
- Zalm, makreel, paling, haring of vis uit blik kan ook goed als (brood)beleg.
- Zachte belegsoorten zoals vis-, vlees- en kipsalades, roerei, ragout of smeerkaas maken het kauwen gemakkelijker.
- Wissel koude belegsoorten af met iets warms (bijvoorbeeld kroket, knakworstjes of gebakken vis).
- Neem voor de afwisseling eens een tosti of een pannenkoek in plaats van een boterham.
- In plaats van brood met beleg kunt u ook pap, muesli, cornflakes en drinkontbijt nemen. Maak de pap dan van volle melk en gebruik veel suiker.

Tips voor zuivelproducten:

- Maak gebruik van volle melkproducten in plaats van magere melkproducten.
- Varieer met toetjes zoals pudding, roomyoghurt, roomijs en bavarois.
- U kunt extra ongeklopte (slag)room, crème fraîche of zure room gebruiken. Dit kan verwerkt worden in koffie, (chocolade)melk, yoghurt, vla, kwark, pap, soep, aardappelpuree en saus. Dit kan zowel door warme als koude gerechten gebruikt worden.
- Maak royaal gebruik van suiker of honing in bijvoorbeeld koffie, thee, yoghurt, vla of pap.
- Neem een milkshake (kant-en-klaar of zelfgemaakt, zie recepten achterin de folder) een beker (warme) chocolademelk of anijsmelk.

Tips voor de warme maaltijd:

Algemeen:

- Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken, omdat deze maaltijd meestal meer energie en voedingsstoffen levert dan een broodmaaltijd.
- Indien de warme maaltijd tegen staat, kan een broodmaaltijd met bijvoorbeeld hartig beleg en een melkproduct een goede vervanger zijn.
- Als u weinig energie heeft om te koken, kunt u ook kiezen voor een kant-en-klaar maaltijd uit de supermarkt of van de slager. Ook kunt u gebruik maken van verschillende maaltijdcateraars. Daarnaast is komen voor meerdere dagen mogelijk een optie.
- Een maaltijdsoep is een alternatief voor de warme maaltijd. Bij voorkeur een soep met vlees, vis, kip, kaas, noedels of extra room.
- Om uw maaltijd energierijker te maken, kunt u gebruik maken van extra saus, een royale hoeveelheid jus, olie, boter of margarine. Verwerk vlees, vis of kip door uw gerecht, bijvoorbeeld in stamppotten, macaroni/pasta's en salades.

Vlees, vis, kip en vleesvervangers:

- Gebruik bij voorkeur iedere dag een stukje vlees, vis, kip of vleesvervanging. U kunt alle soorten gebruiken, afhankelijk van uw voorkeur en smaak.
- Kies bij voorkeur voor vette vis- en vleessoorten, deze leveren meer energie.
- Indien u moeite heeft met kauwen, dan kunt u kiezen voor zachte vissoorten of vleessoorten (bijvoorbeeld gehakt en tartaar).
- Als gebraden of gebakken vlees tegenstaat kunt u ook koud gebraden vlees nemen (bijvoorbeeld plakje vleeswaren of vleessalade).
- In plaats van vlees of vis kunt u ook voor een roerei, omelet, ragout of kroket kiezen.
- Goede vleesvervangers zijn (gesmolten) kaas, vegetarische hamburger/schnitzel of vervangende producten op basis van soja/tofu/tahoe/tempé, noten of peulvruchten.

Groenten en fruit:

- Voeg een klontje margarine, roomboter of een (groente)sausje toe aan de groente.
- Door geraspte kaas, fijngesneden ham of gebakken spekjes toe te voegen aan groente wordt dit energierijker. Appelmoes, rabarber of vruchtencompote zijn goede aanvullingen bij de warme maaltijd.

Aardappelen rijst en pasta:

- Gebakken aardappelen, frites en aardappelpuree bevatten meer energie dan gekookte aardappelen.
- U kunt aardappelen, rijst en pasta verrijken door geraspte kaas, room(kaas), een extra klontje margarine, roomboter of een scheutje volle melk toe te voegen.

Tips voor dranken:

- Probeer voldoende te drinken, het advies is 1,5 - 2 liter per dag. Kies bij voorkeur dranken die ook energie en/of eiwit bevatten, zoals vruchtensappen en melkproducten.
- Bouillon, thee/koffie zonder suiker en melk en light frisdranken geven een vol gevoel maar leveren nagenoeg geen energie en voedingsstoffen. Kies daarom bij voorkeur voor iets anders.
- Maak royaal gebruik van suiker, honing of melk in bijvoorbeeld koffie en thee.
- Maak zelf milkshakes of smoothies (zie recepten achterin de folder).

Tips voor tussendoortjes:

- beschuit, creamcracker of knäckebröd met roomboter of margarine en dubbel beleg;
- een plak ontbijtkoek of krentenbol met roomboter or margarine;
- mueslireep of biscuits zoals een evergreen®, sultana® of een liga milkbreak®;
- koek, plak cake (met slagroom), gebak of roomsoesjes;
- een schaaltje volle yoghurt, volle vla, volle kwark, pap of roomijs;
- een candybar (mars®, snickers®, nuts®, twix®, m&m's®), een stuk chocolade of snoepgoed;
- een milkshake (kant-en-klaar of zelfgemaakt, zie recepten achterin de folder), een beker (warme) chocolademelk of anijsmelk;
- blokjes kaas, stukjes worst, rolletjes vleeswaren of toastjes met salade, paté of franse kaas;
- een handje noten, chips, studentenhaver of pinda's.

Medische drinkvoeding

Er bestaat een mogelijkheid dat het niet lukt om voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen met de normale voeding. Daarom bestaat er energie- en/of eiwitverrijkte drinkvoeding. Dit levert een grote hoeveelheid energie, eiwitten en toegevoegde vitamines en mineralen. Deze verrijking geeft een aanvulling op uw dagelijkse voeding en dient als een ondersteunend middel om aan voldoende voedingstoffen te komen. In overleg met de diëtist kan worden besloten of het starten van drinkvoeding nodig is.

Adviezen tijdens opname

Probeer tijdens uw opname bij elke hoofd- en tussenmaaltijd wat te eten en te drinken. Dit betekent dat u ongeveer 6 eetmomenten heeft op een dag. Ook kunt u eten en/of drinken van thuis mee laten nemen.
Verdere vragen en/of onduidelijkheden kunnen tijdens uw opname besproken worden met uw diëtist.

Eiwit tabellen

Broodmaaltijd	**Eiwit (gram)**
1 snee brood	3
1 wit/bruin broodje of krentenbol	4
1 mueslibol	6
1 croissant	4
1 beschuit	1
1 knäckebröd	1
1 plak ontbijtkoek	1
5 eetlepels muesli (50 gram)	5
1 portie kaas (20 gram)	5
1 portie vleeswaren (15 gram)	3
1 portie vlees-, vis- of eiersalade (15 gram)	2
1 ei	6
1 kop soep (250 ml)	2
1 kop maaltijdsoep (250 ml)	8

Melkproducten (per 150 ml of 150 gram)	**Eiwit (gram)**
1 glas melk of karnemelk	5
1 schaaltje vla	3
1 schaaltje (vruchten)yoghurt	6
1 schaaltje volle kwark	11
1 schaaltje vruchtenkwark	9
1 schaaltje pap	5
1 glas drinkontbijt	5
1 schaaltje hangop	15

Warme maaltijd	**Eiwit (gram)**
1 (gemiddeld) portie warme maaltijd	25
1 portie vlees (à 100 gram)	20
1 portie vis (à 100 gram)	22
1 portie vleesvervanging (à 100 gram)	12
1 kleine gekookte aardappel of 1 opscheplepel aardappelpuree (50 gram)	1
1 opscheplepel pasta (50 gram)	3
1 portie tortellini met kaas of vleesvulling (250g)	20
1 opscheplepel rijst (55 gram)	2
1 opscheplepel patat (50 gram)	2
1 opscheplepel peulvruchten (60 gram)	5
1 opscheplepel groente (50 gram)	1
1 opscheplepel vleesragout (50 gram)	4
1 uitsmijter (met 2 eieren, 50 ml melk, een plak kaas en een plak ham)	21

Tussendoortjes	**Eiwit (gram)**
1 portie fruit	1
1 mueslireep	2
1 grote candybar (60g)	3
1 glas milkshake (250ml)	8
1 plakje/blokje kaas	3
1 plakje vleeswaren	3
1 handje gemengde noten (25g)	6
1 koek (een stroopwafel)	2
1 pakje Liga Milkbreak®	4
1 Snickers®	4
1 plakje cake	5
1 klein zakje M&M's® pinda (20g)	5
1 Easy to eat®	8
1 Bouwsteentje®	10
1 blikje Chocomel® (á 250ml)	8
1 schaaltje vruchtenkwark (150ml)	9
1 schaaltje vruchtenmoes (150ml)	4
1 portie poffertjes (6 stuks)	6
1 schaaltje chocolademousse (150ml)	5
2 bolletjes vanille roomijs (120g)	4
1 Bifi®-worstje	10
1 broodje kroket	11
1 broodje hamburger	20

Medische drinkvoeding	**Eiwit (gram)**
1 flesje Nutridrink (compact)	12
1 flesje Nutridrink Yoghurt style	12
1 flesje Nutridrink Compact Proteïn	18
1 flesje Nutridrink Juice Style	8

Recepten voor energierijke dranken

Een milkshake kan bestaan uit een combinatie van een melkproduct, ijs en extra toevoegingen. Het is ook mogelijk om verschillende melkproducten met elkaar te combineren. De verhoudingen kunnen naar wens worden aangepast.
Hieronder staan enkele suggesties voor de samenstelling weergegeven.

Melkproduct	**IJs**	**Toevoegingen**
Melk	Roomijs	Vruchten (vers/blik) of jam
Karnemelk	Vanille-ijs	Vruchtenmoes
Yoghurt	Aardbeienijs	Limonadesiroop
Vla	Chocolade-ijs	Slagroom
Kwark	Mokka-ijs	Sterke koffie
Hangop	Hazelnoot-ijs	Koffiepoeder
Drinkvoeding	Sorbet-ijs	Cacao

In onderstaande recepten is uitgegaan van hoeveelheden voor 1 persoon.

Aardbeien-yoghurt shake (Bevat per 1-persoonsportie 500 kcal en 10 gram eiwit)

- 100 ml volle yoghurt
- 2 bolletjes roomijs
- 50 gram aardbeien (vers, uit de diepvries of op siroop)
- 50 ml ongeklopte slagroom
- 1 zakje vanillesuiker

Prak de aardbeien met een vork fijn. Meng in een kom de aardbeien, yoghurt, roomijs, slagroom en vanillesuiker met een mixer totdat dit een schuimig mengsel wordt. Schenk uit in een glas.

Hazelnoot-chocolademelk (Bevat per 1-persoonsportie 500 kcal en 7 gram eiwit)

- 150 ml volle melk
- 1 theelepel cacaopoeder
- 1 eetlepel (15 gram) suiker
- 1 eetlepel (15 gram) hazelnootpasta
- 50 ml ongeklopte slagroom
- 1 eetlepel (15 gram) nougatine

Breng de melk aan de kook. Maak vervolgens een apart mengsel van de cacaopoeder, suiker en een scheutje van de hete melk. Giet dit mengsel al roerend en in kleine hoeveelheden terug bij de kokende melk. Voeg vervolgens de hazelnootpasta op dezelfde manier toe. Laat dit even doorkoken en zet dan het vuur uit zodat de chocolademelk iets kan afkoelen. Klop vervolgens de slagroom stijf met wat suiker en bestrooi dit met de nougatine. Roer de slagroom vervolgens door de chocolademelk en schenk uit in een glas.

Tropische shake (Bevat per 1-persoonsportie 310 kcal en 12 gram eiwit)

- 150 ml volle yoghurt
- 150 ml karnemelk
- ½ banaan
- 100 gram mango of ananas blokjes
- 1 eetlepel limonadesiroop

Prak de banaan met een vork fijn. Meng in een kom de banaan met het overige fruit en voeg de yoghurt, de karnemelk en de limonadesiroop toe. Mix het geheel met een mixer goed door elkaar. Schenk uit in een glas.

Banaan-aardbeien milkshake (Bevat per 1-persoonsportie 560 kcal en 10 gram eiwit)

- 150 ml volle melk
- 2 bolletjes roomijs
- 50 gram aardbeien (vers, uit de diepvries of op siroop)
- ½ banaan
- 50 ml ongeklopte slagroom

Prak de aardbeien en de banaan met een vork fijn. Meng in een kom de aardbeien, de banaan, melk, roomijs en slagroom met een mixer totdat dit een schuimig mengsel wordt. Schenk uit in een glas.

Meer informatie

Heeft u nog vragen? Neem contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De afdeling diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.