

## **energie- en eiwitverrijkt dieet**

(dieetadvies bij ondervoeding)

### **Wat is ondervoeding?**

Ondervoeding is in het ziekenhuis een veelvoorkomend probleem. Gemiddeld heeft een op de drie mensen die wordt opgenomen in het ziekenhuis een risico op ondervoeding of is al ondervoed. Ondervoeding betekent dat iemand een tekort aan energie en andere voedingsstoffen heeft. De belangrijkste risicofactor voor het optreden van ondervoeding is ziekte. Daarvoor zijn verschillende redenen, zoals verminderde voedselinname door een slechte eetlust, bijwerkingen van medicijnen zoals misselijkheid, psychische problemen en moeilijkheden met kauwen, proeven, slikken en vertering. Daarnaast kan ook als gevolg van ziekte de behoefte aan voedingsstoffen verhoogd zijn, waardoor een normale voeding niet meer voldoende is. Er is sprake van ondervoeding als iemand in korte of langere tijd onbedoeld is afgevallen.

### **Gewichtsverlies**

Als u minder eet dan u nodig heeft, valt u af. Gewichtsverlies voor, tijdens en kort na een behandeling en/of operatie is niet goed voor conditie en herstel. Dit komt vooral door de afname van de spiermassa. Er is sprake van ondervoeding als iemand in korte tijd of langere tijd onbedoeld is afgevallen: 3 kg in 1 maand of 6 kg in een half jaar. Er kan ook sprake zijn van ondervoeding als het gewicht, in verhouding tot de lengte, erg laag is.

Een persoon met overgewicht die is afgevallen maar nog steeds een te hoog gewicht heeft kan dus ook ondervoed zijn.

Het lichaamsgewicht is een goede maat om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Het is belangrijk uw gewichtsverloop in de gaten te houden door uzelf iedere week te wegen. Het liefst op dezelfde weegschaal en hetzelfde tijdstip. Schommelingen van één à twee kilo zijn normaal en niet verontrustend. In de gewichtstabel achter in deze brochure kunt u iedere week uw gewicht noteren.

## **Voeding en ziekte/ eiwit en energie**

Als er sprake is van gewichtsverlies, is het belangrijk verder gewichtsverlies tegen te gaan met behulp van een energie- en eiwitverrijkte voeding. Eiwit is daarbij een belangrijke bouwstof voor ons lichaam en calorieën leveren energie. Het kan zijn dat u naar verloop van tijd geen eiwit- en energieverrijkte voeding meer nodig heeft, bijvoorbeeld als u een acceptabel gewicht heeft bereikt.

### *Eiwit*

Eiwit is bij ziekte de belangrijkste voedingsstof bij herstel. Het is nodig voor het in stand houden van onze spieren, organen, bloed en voor het genezen van wonden. Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, ei, vegetarische vleesvervangers, noten, kaas, melk en melkproducten.

Probeer elke dag de basishoeveelheden van blz. 3 te gebruiken. Een overzicht van veel gebruikte voedingsmiddelen en de hoeveelheid eiwit die zij bevatten vindt u op blz. 11 en verder. U heeft per dag ... gram eiwit nodig.

### *Calorieën*

Naast eiwit zijn voor de opbouw en herstel van het lichaam ook calorieën nodig. Calorieën leveren energie en zijn als het ware de brandstofleverancier van ons lichaam. De hoeveelheid energie die u nodig heeft is afhankelijk van gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, lichamelijke activiteit en de ernst van uw ziekte.

## Beweging

Bewegen is goed voor conditie, spijsvertering en lichaamsgewicht én het zorgt voor een betere stemming. Om spierweefsel op te bouwen of op peil te houden, is het belangrijk om dagelijks een half uur aan lichaamsbeweging te doen (op een tempo dat u nog gewoon kunt praten). Het hoeft niet aaneengesloten te zijn, meerdere wandelingen van 5 minuten zijn ook goed. Als u dit niet gewend bent, bouw het dan geleidelijk op. Vermoeidheid kan u ervan weerhouden om aan beweging te doen. Vroeger werd bij ziekte en vermoeidheid vaak rust voorgeschreven. Rust heeft echter als gevolg dat de conditie nog verder achteruitgaat. Probeer daarom tijdens ziekte zoveel mogelijk in beweging te blijven. Beweging kan ook een positief effect op de vermoeidheid hebben. Vraag eventueel advies aan een fysiotherapeut.

## Wat heeft u per dag nodig?

Als basis voor een gezonde eiwit- en energieverrijkte voeding worden per dag de volgende voedingsmiddelen aangeraden:

Brood	3-4 sneden
Kaas	2 plakken of 40 gram
vleeswaren (beleg)	2 plakken of 30 gram
melk en melkproducten	3 bekertjes/schaaltjes
fruit of vruchtensap	2 porties
vlees, vis, gevogelte, ei, vegetarische vervanging	100 gram
aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	3 stuks of 3 opscheplepels
groenten	3 opscheplepels
boter, margarine, halvarine, olie	brood besmeren en bij warme maaltijd toevoegen
Vocht	1.5 liter (voor 65+ 1.7 liter)

Deze basishoeveelheid levert 65-70 gram eiwit per dag.

## Variatiemogelijkheden

### Broodmaaltijd

Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine of roomboter en gebruik eventueel dubbel beleg.

1 snee brood kan vervangen worden door:

- 2 beschuiten of knäckebröd
- 2 stukjes stokbrood
- ½ broodje of een bolletje
- 1 schaalte/bord/kom pap of vla
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood
- 1 bolletje huzarensalade
- 1 glas drinkontbijt

Tips om voor gevarieerd eiwitrijk hartig broodbeleg:

- kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti
- buitenlandse kaassoorten of volvette smeerkaas
- rosbief met piccalilly
- pindakaas met plakjes komkommer
- chocoladepasta, notenpasta, sandwichspread
- gekookt ei met tomatenketchup/mayonaise, roerei of gebakken ei met spek of kaas of omelet
- warme ragout, hamburger, kroket of knakworstje
- gebakken of gerookte vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm)
- paté
- salades, bijvoorbeeld eiersalade, krabsalade, tonijnsalade of vleessalade
- filet américain of ossenworst

## Warme maaltijd

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken. Een warme maaltijd levert meestal meer calorieën en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als de warme maaltijd u tegen staat, kunt u een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot proberen.

Een kant-en-klaar maaltijd uit koeling of diepvries kan uitkomst bieden als u weinig energie of tijd heeft om te koken. Een uitgebreide broodmaaltijd met hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas vruchtensap en een beker melk of een schaaltje yoghurt kan af en toe de warme maaltijd vervangen.

## Vlees

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees of een vleesvervanging.

Een geschikte vervanging voor 100 gram vlees, kip of kalkoen kan zijn:

- 100 gram vleeswaren: bij de warme maaltijd, op brood of als tussendoortje (uit het vuistje)
- 100 gram vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als ragout (eventueel uit blik)
- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt, als roerei of als omelet
- 70-80 gram kaas (4-5 plakken): als gebakken kaasplak of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer: gebruik het daarom niet vaker dan 1 maal per week als vleesvervanging
- 1 portie vleesvervanger zoals bijvoorbeeld Valess, vegetarische burger, Quorn, tahoe of tempé
- 4 à 5 handjes noten: te verwerken als gehakt of in een maaltijdsalade
- 250 gram gare peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groenten.

Soms kan gebraden vlees tegenstaan. Neem dan koud vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gehakt), rolletjes vleeswaar, vlees van de grill, een ragout met vlees of een vleessalade.

### *Jus en sauzen*

De jus kunt u binden tot een sausje met bloem of maïzena. Voeg naar eigen smaak zout, peper, kruiden of andere smaakmakers zoals een uitje, champignons, tomatenketchup of room toe.

Pastasauzen kunt u verrijken door bijvoorbeeld een scheut olijfolie aan een tomatensaus toe te voegen of (soja)room/crème fraîche/roomkaas aan een kaassaus.

Bij Aziatische gerechten kunt u bijvoorbeeld pindasaus of saus op basis van kokosmelk nemen.

### *Aardappelen*

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook gebruiken:

- gebakken aardappelen, rösti, patates frites, aardappelpuree of stampot met een extra klontje roomboter of (dieet)margarine
- gekookte rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten
- pizza
- (stok)brood
- wrap
- roti
- hartige taart

### *Groente*

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente.

Gekookte groente kunt u serveren met:

- een extra klontje (dieet)margarine, roomboter of crème fraîche
- een sausje van (dieet)margarine, roomboter, bloem of maïzena met melk of bouillon
- geraspte kaas, fijngesneden of gebakken spekjes (lekker bij witlof, prei, andijvie en bloemkool)
- een kant en klaar groentesausje
- Ook kunt u 'a la crèmegroenten' gebruiken

## *Nagerecht*

Varieer en combineer verschillende soorten nagerechten, zoals:

- fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, kwark of pap
- verschillende soorten vla, yoghurt of kwark, pudding, ijs of een ander kant-en-klaar nagerecht, zoals bavarois en mousse.
- Om het nagerecht energierijker te maken, kunt u ongeklepte (slag)room en/of siroop toevoegen.
- Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

## **Vocht**

Drinken is zeer belangrijk om afvalstoffen af te voeren en om uitdroging te voorkomen. Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die ook calorieën en/of eiwit bevatten (in de tabel op blz. 11 kunt u zien hoeveel eiwit onderstaande voedingsmiddelen bevatten):

- volle melk en andere volle melkproducten zoals vla, chocolademelk, yoghurt dranken of drinkontbijt
- vruchtensappen
- limonadesiroop
- gebonden soep
- thee en koffie met suiker of honing en/of (koffie)melk/room
- koffie verkeerd: weinig koffie met veel (volle) melk
- milkshake
- energierijke sportdranken

Bouillon, thee en koffie zonder suiker en (koffie)melk/room en light frisdranken geven een vol gevoel maar leveren géén energie en voedingsstoffen.

## **Fruit**

Probeer per dag twee stuks fruit te gebruiken. Eén stuk fruit kan vervangen worden door:

- 1 glas vruchtensap (bij voorkeur sinaasappelsap of grapefruitsap)
- 3 eetlepels vitamine C-rijke limonadesiroop (bijvoorbeeld Karvan Cevitam of Roosvicee)
- 1 glas vruchtendrank met vitamine C
- 1 glas smoothie

## Tussendoortjes

Het is belangrijk om naast de drie hoofdmaaltijden bij voorkeur drie keer iets tussendoor te nemen. Naast de basishoeveelheid kunt u gebruik maken van de onderstaande tussendoortjes:

- een cracker, beschuit, toast, ruim besmeerd met boter of (dieet)margarine en belegd met bijvoorbeeld worstsoorten, paté, paling, haring, makreel, pindakaas, kokosbrood, chocoladepasta, (zachte) Franse kaassoorten en volle smeerkaas
- een plakje ontbijtkoek, mueslibol of krentenbrood, ruim besmeerd met boter of (dieet)margarine
- een croissant met boter of (dieet)margarine en jam of kaas
- koek, gebak, chocolade, candybar (bijvoorbeeld mars, twix, snickers), cake, muffin, brownie
- een saucijzenbroodje, tosti met ham/kaas of met salami en plakjes ananas of appel, worstenbroodje, kaasbroodje
- een schaalje of handje noten, pinda's, borrelnootjes of chips
- snacks zoals kroket, bitterballen, frikadel, hamburger, loempia, saté, kaassoufflé, patates frites met mayonaise
- een kop koffie met suiker en (koffie)melk/room
- een glas (karne)melk, yoghurtdrink, volle chocolademelk of milkshake
- een glas frisdrank, limonade
- een schaalje (slagroom)vla, volle yoghurt met limonadesiroop, pudding, roomijs
- een kopje gebonden soep met stukjes kip of soepballetjes, groente en vermicelli en een scheutje room
- salade zoals eiersalade, krabsalade, tonijnsalade, vleessalade, aardappelsalade of huzarensalade.



## Adviezen bij eetproblemen

Gebrek aan eetlust is bij ziekte een veelvoorkomend probleem. Ook al heeft u geen zin in eten, probeer toch verdeeld over de dag steeds een klein beetje te eten of te drinken. Soms kunnen eenvoudige aanpassingen deze problemen helpen verminderen.

- Verdeel de maaltijden over de dag. Eet vaker (kleinere) porties, bijvoorbeeld elke twee uur.
- Stem de grootte van uw maaltijden af op uw eetlust. Schep het bord niet te vol. Een grote portie eten kan een geringe eetlust geheel doen verdwijnen. Gebruik liever zes tot zeven kleine maaltijden dan drie grote.
- Probeer telkens iets meer te eten, maar forceer het niet.
- Bij opname in het ziekenhuis heeft het de voorkeur om het 'voor meer energie' menu aan te kruisen zodat u een warme maaltijd krijgt die rijk is aan energie en eiwit.
- Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kunt u even rusten voor de maaltijd.
- Laat de maaltijd zo mogelijk door iemand anders bereiden als u last heeft van overheersende etensgeuren. Koken in de magnetron geeft minder geurverspreiding.
- Kies, als u het kunt verdragen, voor volle producten zoals volle yoghurt, volle melk, roomboter, 48+ kaas en vette vleeswaren.
- Kies voor dranken die eiwit en energie bevatten, zoals zuivel dranken als melk, karnemelk, chocolademelk en yoghurt drink.
- Zorg voor een regelmatige stoelgang. Als u een vol opgeblazen gevoel heeft, zult u minder zin hebben om te eten. De stoelgang wordt verbeterd door:
  - voldoende te drinken (1½ tot 2 liter per dag);
  - vezelrijke producten te gebruiken (vers fruit, groenten, peulvruchten en noten, bruin- of volkorenbrood en andere volkorenproducten);
  - op tijd naar het toilet te gaan en hier voldoende tijd voor nemen.
- Wissel koude en warme en zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Als u minder trek heeft in eten, gaan vloeibare voedingsmiddelen zoals vla, yoghurt en pap vaak beter. Probeer hier in ieder geval gebruik van te maken op deze momenten.

- Neem bij voorkeur niet zo veel voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven zoals bouillon, rauwkost, grof volkorenbrood. Gebruik liever gekookte groente met een klontje boter en fijn volkoren- of bruin brood.
- U kunt de warme maaltijd gemakkelijker eten wanneer u er vruchtenmoes, appelmoes of compote bij gebruikt.
- Een vieze smaak in de mond kan veroorzaakt worden door te weinig drinken. Probeer voldoende te drinken en zorg te allen tijde voor een goede mondverzorging.

### **Extra vitamines en mineralen**

Extra vitamines en mineralen in de vorm van een vitamine- en mineralenpreparaat kunnen een nuttige aanvulling zijn wanneer u door uw ziekte of bijwerkingen van een behandeling niet goed of onvoldoende eet. Deze voedingssupplementen kunnen echter nooit een goede voeding vervangen. Gezonde voedingsmiddelen leveren meer dan de stoffen die in supplementen voorkomen. Een Multi vitaminepreparaat tot 100 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is over het algemeen veilig om te gebruiken. Bespreek met uw diëtist welke vitamines of mineralen u slikt en in welke hoeveelheden.

### **Meer informatie**

Bij het voedingscentrum kunt u terecht voor al uw vragen over gezond en veilig eten en voedselkwaliteit.

Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of bel ☎ (070) 306 88 88 (op werkdagen van 9 tot 17 uur).

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek. Deze is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 en van 13.30 tot 15.30 uur via ☎ (020) 599 34 72 of kijk op [www.olvg.nl/dietetiek](http://www.olvg.nl/dietetiek).

<b>U heeft per dag ..... gram eiwit nodig</b>	<b>gram eiwit</b>
<b>Broodmaaltijd:</b>	
1 snee brood (rogge, krenten, bruin, wit, volkoren)	3
1 wit / bruin bolletje of krentenbol (50 g)	5
1 croissant	3
1 knäckebröd / ontbijtkoek / beschuit	1
1 pakje cornflakes (24 g)	2
1 kuipje muesli (50 g)	5
1 ei	7
1 belegging kaas	5
1 belegging vleeswaren	2
1 belegging pindakaas	2
1 bakje vlees- /vis- / scharreleisalade	6
1 kuipje filet americain (40 g)	7
1 portie ossenworst (35 g )	6
1 portie smeerleverworst (25 g )	3
1 vishapje OLVG	8
1 belegging zoet beleg	0
boter / margarine / halvarine	0
1 kop soep / energie+ soep OLVG	5
<b>Melk en melkproducten (150 ml of 150 g):</b>	
1 glas melk / karnemelk / chocolademelk	5
1 beker pap	5
1 beker energie+ eiwit+ pap OLVG	18
1 bakje vla of yoghurt	5
1 bakje magere vruchtenyoghurt	5
1 bakje roomyoghurt (Paradijs)	3
1 bakje Griekse roomyoghurt (naturel)	8
1 bakje magere naturel kwark	15
1 bakje volle naturel kwark	11
1 bakje magere vruchtenkwark	9
1 bakje halfvolle vruchtenkwark (Polderland)	7
1 beker Vifit (250 ml)	8
1 glas Goedemorgen drinkontbijt	5

	<b>gram eiwit</b>
<b><i>Dranken:</i></b>	
thee/koffie	0
limonade / frisdrank / vruchtensap	0
bouillon	0
<b><i>Fruit</i></b>	
1 bakje appelmoes / fruitmoes / compote	1
1 bakje gewelde pruimen	0
1 portie fruit	1
<b><i>Warme maaltijd:</i></b>	
1 portie vis (100 g rauw)	22
1 portie vlees of kip (100 g rauw)	20
1 portie vleesvervanging	12
1 sauslepel jus of saus	0
2 kleine gekookte aardappelen	2
2 opscheplepels aardappelpuree	2
2 opscheplepels macaroni / pasta	3
2 opscheplepels rijst	3
2 opscheplepels peulvruchten	8
2 opscheplepels frites	4
2 opscheplepels groente	2
<b><i>Tussendoortjes OLVG</i></b>	
1 flesje drinkvoeding Fresubin 2 kcal / Protein Energy	20
1 flesje drinkvoeding Nutridrink yoghurtstyle	12
1 flesje drinkvoeding Fresubin Jucy	8
1 bakje energie+ eiwit+ kwarkvla	12
1 beker milkshake	8
1 beker yoghurt drank	7
1 bakje energie+ eiwit+ vruchtenmoes	6
1 bakje notenmelange (50 g )	12
1 zakje gezouten pinda's (60 g )	17
babybel / kaaspuntje (20 gram)	4
1 verpakt reepje kaas OLVG (30 g)	7

	<b>gram eiwit</b>
<b><i>Tussendoortjes overige</i></b>	
1 gevulde koek / plak cake / stroopwafel	2
1 portie slagroomsoesjes (3 stuks)	3
1 brownie (65 g) / muffin (50 g)	3
1 pakje sultana	3
1 snickers	6
1 zakje M & M pinda (50 g)	5
1 stuk slagroomtaart	5
1 mars / bounty / twix / balisto / milky way	2
1 bolletje roomijs	2
1 stukje franse kaas (voor 1 toastje)	4
1 klein blokje kaas (10 g)	2
1 plak worst (15 g)	2
1 haring	12
1 eetlepel gemengde noten (20 gram)	5
1 zakje chips	3
1 saucijzenbroodje	7
1 worstenbroodje	9
1 kaascroissant	8
1 kroket	7
1 bitterbal	2
1 frikadel	10
1 bakje frites met saus (mayonaise, curry, ketchup)	7



**Datum:**

**Sticker naam en tel  
dietist**

**Sticker patiënt**

**Redactie en uitgave**  
Afdeling diëtetiek  
9.2013/Diëtetiek/604-140