Behandeling

Energie- en eiwitverrijkt dieet

Tijdens ziekte heeft het lichaam (tijdelijk) extra energie en eiwit nodig.

Tijdens ziekte kan de inname van voeding juist minder zijn, bijvoorbeeld door een verminderde eetlust of andere klachten. Hierdoor kan een risico op ondervoeding ontstaan. Als u bent opgenomen in het ziekenhuis krijgt u daarom een energierijk en eiwitrijk menu aangeboden. We stimuleren u ook om extra tussendoortjes te gebruiken. Na ontslag kunt u thuis doorgaan met deze adviezen thuis zolang dat nodig is beter te worden.

De diëtist is de deskundige op het gebied van voeding. Misschien heeft u een ander dieet of voedselallergie. Probeer de adviezen uit deze folder zoveel mogelijk te combineren met uw huidige voeding. Bij problemen of vragen kunt u aan uw arts vragen om een verwijzing voor de diëtist. Dit kan ook nodig zijn als u blijft afvallen terwijl u de adviezen uit deze folder opvolgt.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Energie en eiwitrijke voeding

Ondervoeding

Ongeveer 1 op de 3 patiënten in het ziekenhuis heeft een risico op ondervoeding. Als u door ziekte, een verminderde eetlust en/of een operatie minder eet dan uw lichaam nodig heeft, verliest u vooral spiermassa. Hierdoor neemt het risico op ondervoeding toe. Ondervoeding heeft negatieve gevolgen voor het lichaam. Het herstel kan langzamer gaan, het risico op infecties neemt toe en de spiermassa en conditie kunnen afnemen. Dit kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat u langer in het ziekenhuis moet blijven of dat uw behandeling uitgesteld moet worden. Ondervoeding kan ook ontstaan bij mensen met overgewicht.

Een voeding met voldoende energie en eiwit is belangrijk voor een goed herstel.

Energie

Energie (calorieën) is de brandstof voor uw lichaam. Dit heeft u bijvoorbeeld nodig om te bewegen en uw lichaam warm te houden. Bij ziekte werkt uw lichaam extra hard om te herstellen. U heeft dan extra energie nodig. Energie wordt vooral geleverd door koolhydraten (suikers en zetmeel) en vetten. Eiwitten leveren ook energie, maar eiwitten worden vooral gebruikt als bouwstof in plaats van brandstof.

Eiwit

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn nodig voor het opbouwen en behouden van spieren en cellen. Eiwitten zitten vooral in vis, vlees, gevogelte, kaas, eieren, zuivelproducten, noten en peulvruchten. Bij gewichtsverlies, ziekte, een operatie en wonden is extra eiwit nodig voor het herstel. Het is belangrijk om de eiwitten goed over de dag te verdelen om de spieropbouw zo

goed mogelijk te behouden.

Uw gewicht

Het bijhouden van uw gewicht is een hulpmiddel om te bepalen of u voldoende energie binnenkrijgt. Tijdens ziekte en behandelingen is het belangrijk om niet (verder) af te vallen. Soms kan het nodig zijn om weer aan te komen. U kunt uw gewicht in de gaten houden door u 1 tot 2 keer per week te wegen:

- Weeg uzelf in de ochtend voor het ontbijt.
- Probeer altijd dezelfde weegschaal te gebruiken.
- Weeg u steeds op het zelfde moment van de dag.

Als u afvalt meld dit dan bij uw arts of diëtist.

Algemene adviezen

De volgende tips kunnen u helpen om voldoende te eten:

- Gebruik vaker kleine maaltijden, verspreid het eten over de dag.
- Gebruik zo veel mogelijk halfvolle of volle producten, zoals (half)volle yoghurt, (half)volle melk en volvette kaas (48+).
- Gebruik zo min mogelijk magere en light producten.
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Koffie, thee en water leveren geen energie en eiwitten. Gebruik liever zuivelproducten, smoothies, shakes of vers vruchtensap.
- Gebruik ruim margarine of roomboter op brood.
- Neem de tijd voor het eten en eet rustig.
- Probeer in een rustige omgeving te eten.
- Kook meerdere porties en vries in wat u overhoudt.

Adviezen bij klachten

Verminderde eetlust

- Eet kleine porties verdeeld over 6 tot 8 momenten per dag.
- Neem 30 minuten voor de maaltijd een klein kopje bouillon om de eetlust op te wekken. Drinkt niet te veel vlak voor de maaltijd. Dit vermindert juist de eetlust.
- Neem het nagerecht 30 tot 60 minuten na de warme maaltijd of wat later op de avond.

Droge mond

- Neem regelmatig kleine slokjes water.
- Gebruik boter, room, jus en sausjes bij de warme maaltijd.
- Kauw op kauwgom of zuig op een ijsblokje of zuurtje.
- Gebruik friszure producten, zoals augurk, zilveruitjes, appel, sinaasappel, tomaat, komkommer, ananas, karnemelk en yoghurt.

Kauw of slikproblemen

- Snijd het eten fijn of maal het fijn met een staafmixer, keukenmachine of blender.

- Gebruik zachte fruitsoorten, zoals banaan, peer en perzik. Maak hier eventueel een smoothie van.
- Kook aardappelen en groenten goed gaar. Kies voor zachte groentesoorten, zoals broccoli en bloemkool.
- Voeg ruim room, jus of saus toe.
- Maak gebruik van vloeibare producten. Vraag aan uw diëtist meer informatie over vloeibare voeding.

Misselijkheid

- Voorkom een lege maag door regelmatig (6 tot 8 keer per dag) iets kleins te eten.
- Gebruik koud voedsel, bijvoorbeeld vleeswaren in plaats van een stuk vlees bij de warme maaltijd.
- Als de warme maaltijd u tegenstaat, gebruik dan een broodmaaltijd of een maaltijdsalade.
- Als u last heeft van sterke geuren, gebruik dan zo min mogelijk sterk ruikende producten zoals ui en knoflook.
- Drink voldoende.

Vol gevoel

- Eet kleine porties verdeeld over minstens 6 momenten per dag. Neem alleen producten die ook energie leveren.
- Vloeibare voeding kan soms zorgen voor een minder vol gevoel.
- Eet en drink niet op hetzelfde moment.
- Neem het nagerecht 30 tot 60 minuten na de warme maaltijd of wat later op de avond.

Verandering van smaak

Door medicijnen of een behandeling kan uw smaak veranderen.

- Probeer verschillende soorten voeding uit. Sommige dingen die u eerder niet lekker vond, smaken nu mogelijk wel.
- Drink voldoende.
- Zorg voor een goede mondverzorging.

Adviezen per eetmoment

Tips om te variëren per eetmoment

Broodmaaltijden

- Neem ook eens krentenbrood, roggebrood of notenbrood. In plaats van een snee brood kunt u ook variëren met kaas-uienbrood, een bagel, een afbakbroodje, een krentenbol, een zacht bolletje, een mueslibol, een zoet broodje of een (ham-kaas) croissant.
- U kunt 1 boterham vervangen door 2 crackers of 2 beschuiten met boter en vleeswaren of kaas.
- Besmeer uw brood ruim met margarine of roomboter
- Beleg uw brood ruim met dubbel beleg. Combineer bijvoorbeeld 2 soorten beleg, zoals kaas met salami, pindakaas met hagelslag of ham met roomkaas.
- Neem als afwisseling op brood een wentelteefje, tosti, pannenkoek, worstenbroodje, saucijzenbroodje of een goed gevulde maaltijdsoep.
- Neem bij elke broodmaaltijd een zuivelproduct, zoals (chocolade) melk, kwark, yoghurt, yoghurtdrank, vla of (kant-en-klare) pap.
- Neem eens een extraatje op of bij de boterham, zoals:
    - Een gekookt of gebakken ei, omelet of roerei.
    - Vis, zoals zalm, sardines, haring, tonijn.

- Een salade, zoals eiersalade, kipkerrie salade, tonijnsalade, vleessalade, zalmsalade of huzarensalade.
- Een warme snack, zoals knakworst of ragout.

Warme maaltijd

Vis, vlees of variatie

Een eiwitrijke maaltijd bevat minimaal 1 portie (100 gram) vis, kip, ei, vlees. Dit mag ook een vegetarische vervanging zijn, zoals kaas, kant- en klare vervangers, tahoe of tempé, ongezouten noten of peulvruchten.

Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Als alternatief voor gekookte aardappelen kunt u ook denken aan:

- Aardappelpuree bereid met (half)volle melk, ongeslagen room, een klontje boter, margarine of olie.
- Gebakken of gefrituurde aardappelen.
- Witte rijst, zilvervliesrijst of rijst met noten.
- Pasta, zoals macaroni, spaghetti of gevulde pasta.
- Bruine- of witte bonen, linzen of kapucijners.
- Tarly, couscous of quinoa.
- Taco's of wraps.

Groenten

- Diepvriesgroenten en blik- en potgroenten kunt u prima gebruiken als afwisseling van verse groenten.
- Maak gekookte groente af met een klontje margarine, roomboter, olie of een sausje.
- Roerbak groente eens in olie of boter.
- Rauwkost geeft snel een vol gevoel. Gebruik rauwkost dan ook niet te veel.
- Voeg eventueel geraspte kaas of ham toe aan de groente. Dit past bijvoorbeeld bij witlof, prei, andijvie en bloemkool.

Jus of saus

Voeg jus of saus toe aan groente of vlees.

- U kunt hierbij denken aan kant-en-klare sauzen, zoals pindasaus, cocktailsaus, knoflooksaus, roomsaus, champignonsaus, kerriesaus, mayonaise of ketchup.
- Verdun de jus zo min mogelijk met water.
- Voeg aan de jus of saus extra room toe.

Nagerecht

U kunt het nagerecht ook 30 of 60 minuten na de warme maaltijd nemen. Voeg eventueel honing, saus of slagroom toe aan uw nagerecht. Gebruik als nagerecht bijvoorbeeld:

- Yoghurt, kwark of vruchtenyoghurt.
- Vla of pudding.
- Roomijs.
- Bulgaarse, Griekse en Franse yoghurt.
- Chocolademousse.
- Appelmoes, compote of fruit. Kies hier niet te vaak voor. In deze producten zitten bijna geen eiwitten.

Eiwitrijke (tussen)maaltijden

Crackers of brood	Aantal gram eiwit
2 crackers met zuivelspread en kip	19
2 crackers met gerookte zalm	18
2 crackers met gerookte forel/makreel	20
2 crackers met tonijn (uit blik)	14
2 crackers met 30+ kaas	15
1 tosti (van 2 sneden) met ham en 30+ kaas	16

Zuivel	Aantal gram eiwitten
1 Breaker High Protein	12
1 flesje Melkunie Proteïn Shake	20
1 schaaltje (150 gram) Lindahls Kvarg (ook lactosevrij)	17
1 schaaltje Hüttenkwark	17
1 schaaltje naturel skyr	17
1 schaaltje Melkunie Protein Kwark	15
1 schaaltje halfvolle yoghurt	6
1 schaaltje halfvolle kwark	11

Hartig hapje	Aantal gram eiwitten
6 blokjes 30+ kaas (80 gram)	20
3 cheestrings	15
6 vegetarische balletjes (Vegetarische slager)	17
3 handjes (ongezouten) noten (80 gram)	15
2 gekookte eieren omwikkeld met rookvlees	18

Hartig hapje	Aantal gram eiwitten
1 haring	13
1 omelet van 2 eieren met een scheutje melk	15
1 omelet van 2 eieren met fetakaas	25
1 banaan-ei pannenkoekje (van 2 eieren) garneren met 3 eetlepels kwark	20

Merknamen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

Dieetproducten

Het verschilt per situatie of het nodig is om aanvullende dieetproducten te gebruiken. Er bestaan verschillende soorten medische drinkvoedingen of dieetvoedingen. De diëtist kan bepalen welke voeding en/of preparaten het beste bij u past. De vergoeding van een aantal producten kan alleen als er een indicatie voor is. Dit gaat via de zorgverzekeraar. Er kan van u een eigen bijdrage worden gevraagd. Dit heeft te maken het met eigen risico, dat per jaar wordt vastgesteld.

Vitamines en mineralen

Krijgt u tijdens een langere periode minder voeding binnen? Dan krijgt u in de meeste gevallen onvoldoende vitamines en mineralen binnen. Om een risico op een tekort te voorkomen kunt u een multivitaminesupplement gebruiken met 50-100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH).

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u bellen naar de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zo nodig kunt u dan een afspraak maken met de diëtist of wordt u doorverwezen naar een diëtist bij u in de buurt, die eventueel ook aan huis kan komen.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code DIE-007

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis