

VOEDINGSADVIEZEN

BIJ EEN ENERGIE- EN EIWITVERRIJKTDIEET

Inleiding

We eten omdat we trek hebben, een hongergevoel hebben, of omdat we iets lekker vinden. Eten geeft een prettig gevoel, zowel lichamelijk als geestelijk. Dit is zo logisch, dat we er meestal niet bij stilstaan. Dat beseffen we pas als het eten niet meer goed smaakt en het een verplichting wordt.

Wanneer is een energie- en eiwitverrijkt dieet nodig?

Een energie- en eiwitverrijkt dieet is nodig voor mensen die ondervoed zijn.

Verschijnselen van ondervoeding zijn:

vermoeidheid, verminderde weerstand en verlies van spierkracht. Ondervoeding is snel en gemakkelijk te herkennen doordat u gewicht verliest zonder dat u het wilt.

Met gewichtsverlies bedoelen we:

- meer dan 6 kg gewichtsverlies in zes maanden of;
- meer dan 3 kg gewichtsverlies in de afgelopen maand.

Ondervoeding: wat kunt u zelf doen?

Het is belangrijk om uw gewicht te controleren.

- Weeg uzelf één à twee keer per week.
- Gebruik steeds dezelfde weegschaal.
- Weeg op vaste dagen en op een vast tijdstip.
- Weeg uzelf steeds zonder of met dezelfde kleren aan.
- Noteer uw gewicht en de datum.

Hoe kunt u uw voeding energie- en eiwitrijk maken?

Lukt het u niet om met de voeding die u normaal gebruikt op gewicht te blijven?

Volg dan de volgende adviezen op om uw voeding energie- en eiwitrijk te maken.

Algemene adviezen

- Pas de grootte van de maaltijd aan uw eetlust aan. Een groot bord vol met eten zorgt ervoor dat uw eetlust verdwijnt.



- Als u regelmatig iets eet, bijvoorbeeld om de twee uur, lukt het vaak beter om voldoende binnen te krijgen.
- Het kan zijn dat u juist 's nachts trek heeft. Gebruik deze momenten dan ook om iets te eten of te drinken.
- Breng zoveel mogelijk variatie aan in uw voeding.
- Voldoende drinken is erg belangrijk. Als u te weinig vocht binnenkrijgt kunt u misselijk worden. Probeer in ieder geval tien tot twaalf kopjes te drinken (1 ½ liter vocht per dag). Drink als het kan energierijke dranken. Meer informatie hierover leest u onder de paragraaf 'Dranken'.
- Een kopje bouillon, een half uur voor de maaltijd, kan soms de eetlust iets bevorderen. Neem niet te veel, want bouillon levert geen voedingsstoffen maar vult wel de maag.

Adviezen bij misselijkheid en braken

Heeft u 's morgens last van misselijkheid? Dan wil het wel eens helpen om voor dat u opstaat iets te eten. Een beschuit, cracker of toast helpt vaak goed. Vaak wordt uw misselijkheid erger alleen al door de geur van een warme maaltijd. U kunt de warme maaltijd vervangen door een broodmaaltijd. Gebruikt u hierbij:

- een ruime portie hartig beleg. Zoals vleeswaren, ei, vis, kip;
- een portie fruit of rauwkost;
- een glas sinaasappelsap of groentesap;
- een beker melk of een schaaltje yoghurt.

Hoe levert uw voeding meer energie?

Broodmaaltijden

- In volkorenbrood zitten iets meer voedingsstoffen dan in licht bruinbrood, maar volkorenbrood is ook veel vezelrijker en geeft sneller een vol gevoel. Kiest u daarom liever licht bruinbrood. Want drie dunne sneden licht bruinbrood met beleg leveren veel meer voedingsstoffen dan twee belegde volkoren boterhammen.
- Gebruik ruim roomboter of (dieet)margarine. Op geroosterd brood smeert u vaak meer boter dan op gewoon brood.
- Gebruik ruim beleg op uw brood. Als u weinig of geen brood gebruikt, eet u dan een paar plakjes beleg apart. U kunt ook afwisselen met de wat vettere belegsoorten zoals paté, worstsoorten of volvette (smeer)kaas.
- In plaats van brood kunt u ook vla of pap eten. Daar kunt u suiker en wat ongeklopte slagroom bij doen. De slagroom kunt u beter niet kloppen omdat met kloppen veel lucht in de slagroom komt. Dat geeft u een vol gevoel.
- In plaats van brood kunt u ook een pasteitje eten, of gevulde broodjes zoals satébroodje of worstebroodje, of pannenkoek.

Dranken

- Gebruik weinig water, thee en bouillon. Deze producten leveren geen energie en voedingsstoffen maar vullen wel uw maag.
- Gebruik bij voorkeur dubbeldrink of energierijke sportdrink.
- Gebruik volle melk en volle melkproducten.
- Vindt u melk niet lekker? Probeer dan eens chocolade-, anijs-, vanille- of vruchtenmelk. U kunt dit ook afwisselen met een yoghurtdrink zoals Yokidrink, of neem eens een milkshake. In plaats van gewone koffie kunt u ook oploskoffie met warme melk nemen ('Koffie verkeerd').
- Gebruik zoveel mogelijk suiker in dranken of gerechten.

Warme maaltijd

- Soep: gebruik liever geen soep voor de warme maaltijd.
- Aardappelen in de vorm van puree. Daar kunt u room, extra boter of margarine aan toevoegen. Of in gebakken of gefrituurde vorm.
- Groente: gebruik de groente liefst in gekookte vorm. U kunt daar een sausje bij doen en/of boter en/of room. Rauwe groenten geven snel een vol gevoel.
- Vlees, het beste kunt u de wat vette vlees- of vissoorten gebruiken. Het vlees kunt u ook paneren of als ragout waar u extra boter of room bij kunt doen. Heeft u geen zin in warm vlees? Probeert u dan eens koude vleeswaren bij de warme maaltijd zoals rosbief, rollade, casselerrib of ham. Ook kunt u vlees verwerken in een koude salade die u dan kunt gebruiken in plaats van de warme maaltijd.
- Nagerecht: vla, pudding en pap, vruchten met slagroom. Vers fruit geeft snel een vol gevoel. Dit kunt u beter nemen in de vorm van vruchtensap.

Voorbeelden van tussendoortjes

- Cake, soesje, Berliner bol, puddingbroodje, donut, tompoes, Mergpijpje, gebakje, bolus.
- Ontbijtkoek, fruitkick, sultana, evergreen, mueslireep.
- Cracker of beschuit met roomboter en ruim beleg. Krentenbol met roomboter, ham/kaas croissant, mini-pizza, broodje bapao, broodje kroket, hotdog.
- Blokjes kaas, blokjes worst, haring, hazarensalade, zalm/tonijn/krabsalade.
- Slagroomvla, griekse of turkse yoghurt, slagroomijs, mini-magnum, roomtoetje, roomkwark, pap met extra boter of ongeklepte slagroom, zacht fruit met slagroom, slagroomijs

Zijn er ook dieetproducten?

Lukt het u ondanks de adviezen niet om uw gewicht en dus uw voedingstoestand op peil te houden? Dan kunt u gebruik maken van zogenoemde dieetpreparaten of kant-en klare drinkvoeding. Er bestaan verschillende soorten. De kant en klaar drinkvoeding/dieetpreparaten bevatten voedingstoffen, vitamines en mineralen. De diëtist kan aan de hand van haar bevindingen bepalen welke voeding en/of preparaat het beste bij u past. Zij kan hiervoor een machtiging regelen. Er kan van u een eigen bijdrage worden gevraagd. Dit heeft te maken met het eigen risico, dat per jaar wordt vastgesteld.

Adviezen voor een energieverrijkte vloeibare voeding

Het kan nodig zijn dat u uw voeding in vloeibare of gemalen vorm gebruikt, bijvoorbeeld door slikklachten of problemen met kauwen. Hieronder vindt u tips en adviezen voor een energieverrijkte vloeibare voeding.

Algemene adviezen

- In plaats van drie hoofdmaaltijden kunt u beter zes tot acht kleine maaltijden per dag gebruiken.
- Om een betere eetlust te krijgen is het belangrijk dat u afwisseling aanbrengt in de voeding. Bijvoorbeeld in kleur, temperatuur en smaak. Zoals zoet, hartig en het gebruik van kruiden en/of specerijen.
- Hartige gerechten kunt u verdunnen met bouillon. En zoete gerechten met volle melk of vruchtensap.
- Drinkt u met een rietje? Knip dit dan zo kort mogelijk af. Het drinken kost dan minder kracht.
- Wordt u te moe als u vaste voeding eet, omdat u moet kauwen? Dan is het goed om het eten vooraf fijn te snijden. U kunt ook extra vloeibare gerechten nemen. Een schaalte vla of pap eet gemakkelijker dan een boterham.

- Hulpmiddelen bij het maken van mixvoeding of glad gebonden voeding zijn een staafmixer, keukenmachine, mengbeker of blender, roerzeef.

Adviezen voor de broodmaaltijden

In plaats van brood kunt u gebruik maken van:

- kant- en klare vla, pap, pudding, yoghurt of kwark (de volle soorten);
- zelfgemaakte vla, pap of pudding van volle melk, gebonden met havermout, brinta, rijstebloem, custard of puddingpoeder en gezoet met suiker. Zie RECEPTEN.

Adviezen voor de warme maaltijd

In plaats van de gebruikelijke warme maaltijd kunt u ook gebruik maken van:

- kant- en klare peutervoedingen, bijvoorbeeld Olvarit, Zonnatura;
- kant- en klare maaltijdsoepen (erwten- of bonensoep) of zelf bereiden, zie recepten;
- een zelfbereide maaltijdmix, zie receptuur;
- al deze maaltijden kunt u energierijker maken met dieetmargarine, jus, ongeklepte slagroom en/of koffieroom.

Adviezen voor tussendoortjes

Tussen de hoofdmaaltijden door kunt u gebruik maken van:

- vruchtenmoes, bijvoorbeeld appelmoes
- dubbeldrank
- melk en melkdranken (de volle soorten), bijvoorbeeld chocomel;
- koffie verkeerdt;
- milkshake, kant-en-klaar of zelfgemaakt (zie recepten);
- (glad) gebonden soep;
- dieetproducten of energierijke drinkvoeding op voorschrift van uw diëtist.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de secretaresse van de afdeling Dietetiek, telefoon (073) 553 20 19. Zij is dagelijks te bereiken van 09.00 tot 14.00 uur. Zij kan zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist. Ook is het mogelijk dat zij u doorverwijst naar een diëtist van de thuiszorg of een diëtist met een eigen praktijk. Deze kunt u vinden in de gouden gids.

Recepten

Pap of vla

Nodig:

- 2 dl volle melk
- 2-3 afgestreken eetlepels rijstbloem, custard of ander bindmiddel zoals haver-mout, griesmeel, brinta
- 1,5 afgestreken eetlepel suiker of honing
- scheutje ongeklopte slagroom

Hoe maakt u het klaar?

De rijstbloem of de custard en de suiker met een beetje melk tot een glad papje roeren. De rest van de melk aan de kook brengen en binden met rijstbloem- of custardmengsel. Het geheel twee minuten laten koken (eventueel zeven).

Milkshake (3 dl)

Nodig:

- 1 dl volle melk
- 1 bolletje roomijs
- 1 dl slagroom
- suiker naar smaak

Om de basismilkshake lekkerder te maken kunt u het volgende erbij doen:

- vers fruit of fruit uit blik. Bijvoorbeeld banaan, aardbeien, perzik, abrikozen, kiwi;
- vruchtenmoes, vruchtensap of tweedrank;
- limonadesiroop of roosvicee;
- cacao;
- sterke koffie of koffiempoeder;
- advocaat of likeur;
- vanillesuiker.

In plaats van melk kunt u ook gebruik maken van diverse soorten vla of kant- en klare drinkvoeding in diverse smaken. Voor een frizure smaak kunt u in plaats van melk ook karnemelk, yoghurt of kwark nemen.

Hoe maakt u het klaar?

Maak de cacao en koffiempoeder met een klein beetje melk aan tot een glad papje. Daarna kunt u alle andere producten erbij doen. Het ijs kunt u in grove stukken snijden. Doet u fruit in de milkshake? Dan kunt u dit ook het beste fijnsnijden. Mix het geheel met een mixer, mengbeker, staafmixer of keukenmachine.

Maaltijdsoep: kant-en-klare erwten/bonensoep met vlees of variatie

Peulvruchtensoep zelf bereiden:

Nodig:

- 70 gram erwten/bonen
- 500 ml water
- 1 bouillontablet
- peper, kruidnagel, room (slagroom/koffieroom)
- dieetmargarine

- De peulvruchten een avond van tevoren in 500 ml. water in de week zetten;
- De peulvruchten in ongeveer een uur gaar koken in het weekwater met het bouillontablet en kruiden, of klein blik/pot peulvruchten nemen en deze pureren en bouillon toevoegen;
- De gare peulvruchten door een zeef wrijven;

- De puree aan het kookvocht toevoegen en de soep vijf à tien minuten laten doorkoken;
- De soep eventueel afmaken met room;
- U kunt de soep met een staafmixer tot een gladde massa pureren.

Basisrecept warme maaltijdmix

Nodig:

- 1 - 2 aardappelen
- 2 lepels groente (asperges, bleekselderij en zuurkool zijn erg draderig en daarom minder geschikt. Tomaten kunt u het beste eerst ontvellen).
- Ca. 75 gram vlees, vleesvervanging, kipfilet, een gekookt ei of vis.
- Flinke klont boter
- Volle melk (afhankelijk van de gewenste dikte).
- Eventueel peper, nootmuskaat, kerrie of verse kruiden naar smaak.

Hoe maakt u het klaar?

De aardappelen en de groente goed gaar koken. De kipfilet of het vlees koken, zacht bakken of koken in wat bouillon. Aardappelen, groente, vlees, boter en kookvocht pureren in de mengbeker met een staafmixer of in een keukenmachine. Verdun dit met volle melk. U kunt het op smaak maken met peper en nootmuskaat.

Voorbeelden van combinaties:

- Aardappelen met ui, kerrie, gehakt en bloemkool.
- Aardappelen met wortel en varkensvlees
- Aardappelen met sperziebonen en tartaar
- Aardappelen met spinazie en roerei
- Spaghetti met tomatensaus, gekookte ham en geraspte kaas
- Rijst met kerriesaus, doperwtjes en varkensvlees

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