

Energie- en eiwitverrijkt voedingsadvies

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Advies bestemd voor: _____

Datum: _____

Heeft u vragen over deze folder of het dieetvoorschrift, neem contact op met uw diëtist, tel. (078) _____.

sticker

Aanvullend advies

Inleiding

Eten kan bij ziekte een groot probleem zijn omdat u bijvoorbeeld minder eetlust heeft, misselijkheid en/of vermoeid bent. Uw lichaam heeft bij ziekte juist meer voedingsstoffen nodig heeft. U loopt dan het risico om in een slechte voedingstoestand te krijgen. Daarom adviseert de diëtist energie- en eiwitverrijkte voeding.

Energie hebben wij nodig bij alles wat we doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen. Maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt, zoals ademhalen, praten en het kloppen van het hart.

Eiwitten zijn nodig voor de opbouw en instandhouding van de spieren en ons bloed, de weerstand en voor herstel bij wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Verdeel de eiwitten goed over de dag, zo worden ze optimaal benut.

Algemene richtlijnen

- Eet regelmatig. Probeer om geen maaltijden over te slaan.
- Gebruik kleine maaltijden. Neem daarbij ook minimaal drie tussendoortjes per dag.
- Gebruik voedsel dat gemakkelijk te kauwen is, zoals een plakje cake of kies voor vloeibare voeding, zoals pap, drinkontbijt, vla, yoghurt, etc.
- Probeer dagelijks 1½ liter te drinken. Dit zijn ongeveer 10 glazen of 12 kopjes. Drink vooral dranken die energie bevatten zoals (chocolade)melk, (drink)yoghurt, vla(flip), vruchtensap, gebonden soep.
- Vermijd (eventueel tijdelijk) producten en gerechten die u zwaar vallen.

- Eet niet te veel voedingsmiddelen die u een vol gevoel geven zoals rauwkost, fruit en volkoren producten. Kook liever de groenten. Kies in plaats van fruit voor vruchtensap.
- Kies voor kleine, makkelijke hapjes. Wissel af tussen zoet en hartig, koud en warm. Eet gerust op de tijdstippen dat u wel trek heeft, ook al is dat misschien niet op de 'normale' etenstijden.
- Als brood eten moeizaam gaat, vervang het dan door pap, vla, muesli, melk met beschuit of drinkontbijt. Of neem een sneetje rozijnenbrood, een pannenkoek of maak een wentelteefje of een tosti.
- Als u 's avonds te moe bent om warm te eten, probeer het dan 's middags. Kook voor twee dagen tegelijk. Maak eventueel gebruik van kant-en-klaar producten of gerechten.
- Maak gebruik van een maaltijdservice. Er zijn plaatselijke en landelijke bedrijven die maaltijden aan huis leveren. De maaltijden worden warm geleverd of koelvers/ diepgevroren. Deze kunt u eenvoudig opwarmen in de oven of magnetron.

Tips om uw voeding energierijker te maken

- Gebruik volle producten in plaats van halfvolle of magere.
- Gebruik liever geen lichtproducten, vetarme producten en zoetstoffen.
- U kunt royaal suiker (of honing) gebruiken. Dit kan aan allerlei gerechten toegevoegd worden.
- Als u niet van een zoete smaak houdt, kunt u Fantomalt (van Nutricia) gebruiken. Fantomalt bevat de energie van suiker, maar smaakt niet zoet. Dit is te koop bij de drogist en apotheek.
- Gebruik royaal (dieet)margarine of roomboter op brood en door de groente. Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise bij.

- Ongeklopte slagroom of koffieroom kunt u toevoegen aan: koffie, melk, chocolademelk, karnemelk, vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake, gebonden soep, saus, groente, aardappelpuree.
- Gebruik energierijke tussendoortjes:
 - Een candybar (bijvoorbeeld Mars, Snickers)
 - Een gevulde koek, plakje cake, stroopwafel, ontbijtkoek met Margarine
 - Een handje chips, nootjes of enkele kaaskoekjes

Tips om uw voeding eiwitrijker te maken

Eiwitrijke producten zijn vooral vlees, vis, kip, vleeswaren, vleesvervangers, ei, kaas, melk(producten), sojaproducten, peulvruchten, tofu, tahoe, en noten(pasta), pinda's en pindakaas.

- Gebruik eiwitrijke voedingsmiddelen, zowel bij de maaltijd als tussendoor.
 Voorbeelden van **zoete** voedingsmiddelen zijn: melk, yoghurt, kwark, vla, chocolademelk, pudding, milkshake, yoghurtdrink. Vooral Skyr (IJslandse yoghurt) en magere kwark bevatten veel eiwit, probeer dagelijks 1x een schaalte te gebruiken. Of maak uw nagerecht eiwitrijker door een paar lepels kwark door de yoghurt of vla te roeren.
 Voorbeelden van **hartige** voedingsmiddelen zijn: blokjes kaas, stukjes worst, handje noten of pinda's, saucijzenbroodje, toastje met paté, vlees- of vissalade, haring.
- Gebruik dubbel beleg op brood, zoals kaas en vleeswaren. Heeft u meer zin in zoet beleg, zoals jam? Dat kan, maar neem dan ook nog een plakje kaas of vleeswaar 'uit het vuistje'.

- Als warm vlees u tegen staat, probeer dan eens koude vleeswaren bij de warme maaltijd zoals rollade, fricandeau en ham. U kunt ook een koude salade van bij voorbeeld vlees, aardappelen en groente maken en dit in plaats van de warme maaltijd eten.

Eiwit- en energierijke producten

Bij diverse supermarkten kunt u eiwitrijke producten kopen. Het assortiment zal per supermarkt wisselen. Enkele voorbeelden zijn:

- Magere kwark, Skyr (IJslandse yoghurt) en Lindahls kvarg bevatten veel eiwit: 1 schaaltje bevat ongeveer 15 g eiwit.
- Melkunie Proteïen Milkshake, Melkunie Proteïen Kwark en Melkunie Proteïen Yoghurt on-the-go (20 g eiwit per portie).
- Ehrmann High proteïen pudding en Ehrmann High proteïen yoghurt (20 g eiwit per portie).
- Eiwitrijke repen, zoals Eat natural protein packed (10 g eiwit per reep), Calvé pindakaasreep (8 g eiwit per reep).
- Bouwsteentje (8 g eiwit per gebakje), een eiwitrijk gebakje (ook in mini verkrijgbaar) en Easy to eat (8 g eiwit), een eiwitrijke mousse. Beide in meerdere smaken als diepvriesproduct te koop. Voor info www.innopastry.com
- Een energierijk product is Almhof roomyoghurt, in diverse smaken.

Via internet kunt u bestellen:

- Protino (14g eiwit) van Arla is een frisse zuiveldrank in een klein flesje (125 ml). Te bestellen via www.protinobestellen.nl
- Carezzo heeft een ruime keuze van eiwitverrijkte voeding in brood, banket, warme maaltijden, fruitdrink, soep en roomijs. Bestellen via www.carezzo.nl

Er verschijnen steeds nieuwe producten. Als deze eiwitrijk zijn, staat er vaak 'proteïne' op de verpakking. Lees het etiket om te zien of het product eiwitrijk is. Let erop dat de hoeveelheid eiwit per portie bij voorkeur meer dan 8 gram is.

Tips bij mogelijke klachten

Misselijkheid

Er zijn veel oorzaken voor misselijkheid zoals spanningen, medicijnen, behandelingen en een lege maag. Daarnaast verergert vooral een vochttekort het misselijkheidgevoel. Een aantal adviezen:

- Ga niet meteen na een maaltijd liggen. Blijf rechtop zitten gedurende 30-45 minuten na het eten.
- Sla geen maaltijden over, door te weinig te eten kan misselijkheid ontstaan of verergeren.
- Eet en drink op momenten dat u minder misselijk bent.
- Als u 's morgens last heeft van misselijkheid, kan het helpen om voor het opstaan een beschuit, cracker of toast te eten.
- Vermijd de aanblik van eten en sterke geuren van eten. Als u zelf moet koken, zet dan een raam open of zet de afzuigkap aan. Maak eventueel gebruik van kant-en-klaar producten of koude gerechten.
- Soms verergert de geur van de warme maaltijd de misselijkheid. Een broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, kaas, vis en kip), een portie fruit of glas vruchtensap/groentesap en een beker melk of een schaalte yoghurt kan af en toe de warme maaltijd vervangen.
- Vermijd te vet, te warm, sterk gekruid en geurig eten.
- Probeer voldoende te drinken. Streef naar 1½ liter drinken per dag. Dit komt overeen met ongeveer 10 glazen of 12 kopjes.
- Drinken van cola (niet te koud en bij voorkeur zonder prik omdat het koolzuur tot oprispingen kan leiden) of zuigen op een ijsklontje, een waterijsje of een stukje fruit uit de koelkast (zoals ananas, kiwi of appel) kan misselijkheid verminderden.
- Zorg voor een goede mondhygiëne. Een frisse smaak kan het misselijkheidgevoel onderdrukken.

Slijmvorming

- Melkproducten geven vaak een plakkerig gevoel in uw mond. Dit kan verdwijnen door na de melkproducten een slokje water, frisdrank of vruchtensap te nemen.
- Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en kwark geven vaak minder gevoel van slijmvorming dan zoete melkproducten. Probeer de melkproducten ook te spreiden over de dag.
- Laat melkproducten niet onnodig weg uit uw voeding. Ze bevatten veel eiwitten, energie en calcium.
- Spoelen met kamillosan, bosbessensap, koolzuurhoudende dranken of mineraalwater kan de slijm oplossen.
- Zet 's nachts wat te drinken naast het bed, zodat u af en toe een slokje kunt nemen.
- Schakel niet onnodig snel over op vloeibare voeding. Het maken van kauwbewegingen bij het gebruik van vast voedsel, stimuleert de speekselproductie.

Dieetpreparaten

Als 'gewoon' eten u tegenstaat en het u niet lukt om voldoende voeding binnen te krijgen, kunt u ook gebruik maken van dieetpreparaten. De diëtist kan u hierover meer informatie geven. Er kan een machtiging geregeld worden voor vergoeding van dieetpreparaten door de zorgverzekeraar.

Gewichtsverloop

Vaker dan één keer per week wegen heeft meestal geen zin, tenzij u een ander advies van uw arts heeft gekregen. Aandachtspunten zijn:

- Maak steeds gebruik van dezelfde weegschaal.
- Weeg zonder schoenen, jas en andere zware kleding.

- Maak de zakken van uw kleding leeg, voordat u gaat wegen.
- Weeg op een vast tijdstip en zo mogelijk nadat u geplast heeft, bij voorkeur in de ochtend.

Het aankomen in gewicht kost tijd. Een gewichtstoename van één kilo in een periode van drie tot vier weken is al een goed resultaat. Als u onbedoeld toch afvalt, neem dan contact op met uw diëtist.

In onderstaande tabel kunt u uw gewicht bijhouden. Zo kunt u zien of uw gewicht stabiel is, afneemt of juist toeneemt.

Week	Datum	Gewicht
Week 1		kg
Week 2		kg
Week 3		kg
Week 4		kg
Week 5		kg
Week 6		kg
Week 7		kg
Week 8		kg

Algemene tips

Bewegen is belangrijk!

U kunt pas spiermassa gaan opbouwen als u voldoende eiwit gebruikt én uw spieren traint. Daarom is het belangrijk om voldoende te bewegen, als dit is toegestaan voor u.

U kunt al een goed resultaat bereiken als u elke dag een paar keer een stukje gaat wandelen. Begin met een paar minuten en probeer dit elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede afstemming tussen inspanning en rust.

Het beste is om binnen een half uur nadat u lichaamsbeweging heeft gehad, een eiwitrijk product te gebruiken zoals een schaalkje kwark.

Een fysiotherapeut of een gespecialiseerde sportschool kunnen u begeleiden bij beweging.

Let op vitamine D

Vitamine D is, samen met voldoende calcium (kalk), nodig voor sterke botten en spieren. Advies gebruik vitamine D:

- Volwassenen met een getinte huid of volwassenen die weinig buiten komen en vrouwen van 50 t/m 69 jaar dagelijks 10 mg.
 - Voor vrouwen én mannen van 70 jaar en ouder dagelijks 20 mg.
- Melkproducten bevatten calcium, zorg dat u deze voldoende neemt.

Voedselinfectie voorkomen

Ouderen en mensen met een verminderde weerstand, krijgen eerder een voedselinfectie. Zorg dat vlees en vis altijd goed gaar is. Was groente onder stromend water. Kook het eitje hard en zorg dat de koelkast op 4°C staat. Kijk voor meer tips om een voedselinfectie te voorkomen op www.voedingscentrum.nl/tipsveilig

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust uw diëtist. Het telefoonnummer vindt u voor in de folder.

Uitsluitend voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken kunt u op maandag-, dinsdag- en donderdagochtend bellen naar tel. (078) 652 33 97.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Voedingsadvies drink- of sondevoeding

Soort en hoeveelheid voeding:

Soort en hoeveelheid voeding:

Wanneer de voeding op is, kunt u zelf bellen voor een nieuwe levering:

- Mediq Tefa, tel. (030) 282 12 22
- Eurocept, tel. (035) 528 83 75
- Sorgente, voor drinkvoeding: tel. (030) 634 62 62 en voor sondevoeding: tel. (030) 634 62 69.

Neem contact op met uw diëtist als:

- De machtiging verlopen is.
- U ongewenst gewicht verliest.
- U vragen of problemen heeft met uw voeding.

Vergoeding

Soms kan een vergoeding geregeld worden voor drink- en /of sondevoeding. Houd u er rekening mee dat dit verrekend wordt met uw eigen risico van uw zorgverzekering.

Trombosedienst

De drink- of sondevoeding die u gebruikt kan invloed hebben op uw bloedstolling. Meld het daarom aan de Trombosedienst als u drink- of sondevoeding gebruikt of hiermee stopt.

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2019
pavo 0767