

Voeding bij (risico op) ondervoeding

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

informatie

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. U loopt dan het risico om een slechte voedingstoestand te krijgen. Om dit te voorkomen 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 ademen, 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.

Als u al een dieet heeft

- Als u een dieet voor uw nieren volgt, overleg dan met uw specialist of diëtist.
- Als u diabetes mellitus (suikerziekte) heeft, let dan goed op de hoeveelheid koolhydraten per eetmoment. Als u zelf u bloedsuiker kunt controleren, is het goed om dat wat vaker te doen.

Algemene richtlijnen

- Eet regelmatig. Probeer geen maaltijden over te slaan. Eet gerust op de tijdstippen dat u wel trek heeft, ook al is dat buiten de 'normale' etenstijden.
- Kies vaak voor kleine, makkelijke hapjes. Wissel af tussen zoet en hartig, koud en warm.
- 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 (tijdelijk) producten en gerechten die u zwaar vallen.
- Neem 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.
- Als brood eten veel moeite kost, kunt het u vervangen 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 oven of magnetron.

Tips om uw voeding energierijker te maken

- Gebruik volle producten in plaats van halfvolle of magere.
- Gebruik liever geen lightproducten, vetarme producten en zoetstoffen.
- U kunt royaal suiker (of honing) gebruiken. Dit kan aan allerlei gerechten toegevoegd worden.
- Als u niet van zoet houdt, kunt u Fantomalt (van Nutricia) gebruiken. Het bevat de energie van suiker, maar smaakt niet zoet (te koop bij 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 producten zowel bij de maaltijd als tussendoor.
- Voorbeelden van **zoete** voedingsmiddelen zijn: melk, yoghurt, kwark, vla, chocolademelk, pudding, milkshake, yoghurtdrink. Vooral magere kwark en Skyr (IJslandse yoghurt) bevatten veel eiwit, probeer dagelijks 1x een schaaltje 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 vlees tegenstaat, probeer dan om het vlees koud te eten, eventueel door een salade. Soms gaat dit beter omdat er dan minder geur vanaf komt. Of gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant-en-klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees

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.

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.

Online te koop

www.carezzo.nl en www.boostbuddies.com hebben een ruime keuze van eiwitrijke producten zoals brood, banket, soep, warme maaltijden, toetjes, fruitdrank, shakes en roomijs.

Weer hersteld

Hoe lang is extra voeding nodig?

Extra eiwit en energie zijn meestal niet meer nodig als:

- U weer een goed gewicht heeft bereikt;
- U hersteld bent van ziekte en/of
- Uw activiteitenpatroon weer normaal is.

U kunt dan weer uw normale eetpatroon aanhouden. Zie voor de richtlijnen goede voeding de website van het voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Gewicht bijhouden

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.

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

U kunt voor advies naar uw huisarts gaan als:

- U merkt dat het eten niet goed gaat.
- U merkt dat uw gewicht ongewild afneemt.
- U merkt dat u nog zwaarder wordt.
- Als u vragen heeft over de voeding.

De huisarts kan u dan zo nodig verwijzen naar een diëtist.

U kunt zelf een afspraak maken bij een van de zelfstandig gevestigde diëtisten of bij de thuiszorgorganisatie in uw regio. Deze diëtist wordt vergoed uit de basisverzekering. Houdt u er wel rekening mee dat dit verrekend wordt met uw eigen risico.

Woont u in of bij een woonzorgcentrum, dan kunt u ook informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

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

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2022
pavo 0312