Energie- en eiwitverrijkt dieet

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

U heeft het advies gekregen een **energie- en eiwitverrijkt dieet** te volgen omdat u ziek bent en/of omdat u binnenkort wordt geopereerd. Dit advies is gegeven omdat uw lichaam nu meer voedingsstoffen nodig heeft dan 'normaal'. Maar juist als u ziek bent, kan eten een probleem zijn, bijvoorbeeld omdat u minder eetlust heeft of omdat u misselijk of moe bent. U loopt dan het risico om in een slechte voedingstoestand te komen. Dit noemen we ook wel ondervoeding.

Er is sprake van een **slechte voedingstoestand**:

- als u in de afgelopen 6 maanden meer dan 5% van uw gewicht bent verloren terwijl dit niet uw bedoeling was; of
- als u in een langere tijd onbedoeld meer dan 10% van uw gewicht bent verloren en een tekort aan voedingsstoffen heeft.

Ook mensen met overgewicht kunnen dus ondervoed raken bij onbedoeld gewichtsverlies!

Bij ondervoeding heeft het lichaam **te weinig belangrijke voedingsstoffen** beschikbaar.

- Het lichaam kiest dan onder andere voor de afbraak van spiermassa om toch voldoende voedingsstoffen beschikbaar te hebben voor alle processen die het moet uitvoeren.
  Denk hierbij aan het op temperatuur blijven, de spieren die gebruikt worden om te zitten of te lopen, ademhalen, etc.
- De afbraak van spiermassa heeft negatieve gevolgen voor de weerstand, complicaties, wondgenezing en de duur van het herstel. Afvallen is dus ongewenst.

Het doel van energie- en eiwitverrijkte voeding is ervoor zorgen dat u niet verder afvalt of misschien wel weer wat kilo's aankomt.
Dit draagt – in combinatie met beweging – bij aan de opbouw van uw spiermassa, weerstand en uithoudingsvermogen.
Ook helpt het bij de genezing van (decubitus)wonden.

Energie

Energie (ook wel kilocalorieën (kcal) genoemd) zit in vrijwel alles wat we eten. Het wordt onderverdeeld in koolhydraten, vetten, eiwitten en alcohol. Het totaal wat u hier van binnen krijgt, moet overeenkomen met de energie die u verbruikt. Zo kan het lichaam zichzelf op een zo goed mogelijke manier onderhouden. Als uw lichaam voldoende energie binnenkrijgt, dan kan het de eiwitten, die u eet of drinkt, gebruiken als bouwstof in plaats van als brandstof.

Eiwit

Eiwitten zijn nodig voor opbouw en instandhouding van de spieren en ons bloed, dragen bij aan de weerstand en helpen bij de wondgenezing.

Normaal gesproken heeft het lichaam 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig. Voor een persoon van 70 kg is dat 56 gram eiwit per dag.

Bij **ziekte** en **ondervoeding** heeft het lichaam dagelijks **meer eiwitten** nodig dan normaal: 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Een persoon van 70 kg heeft dus **tussen de 84 en 105 gram eiwit per dag** nodig.

Eiwit komt vooral voor in de volgende producten:

Product	**Portie**	**Hoeveelheid eiwit**
Vlees, vis en kip	Per portie (100 gr)	20 gram eiwit
Vleesvervanging	Per portie (100 gr)	16 gram eiwit
(Vruchten)kwark/Skyr/ Griekse yoghurt	Per schaaltje (150 ml)	10 gram eiwit
Ei	Per ei	7 gram eiwit
Kaas	Per plak	5 gram eiwit
Melk of melkproducten	Per glas (150 ml)	5 gram eiwit
Vla, pap of yoghurt	Per schaaltje (150 ml)	5 gram eiwit
Peulvruchten	Per opscheplepel (50 gram)	5 gram eiwit
Noten en pinda's	Per handje (25 gram)	4 gram eiwit
Boterham	Per snee	3 gram eiwit

Wat heeft u dagelijks nodig?

Een gezond voedingspatroon volgens de Richtlijnen Goede Voeding bestaat uit de producten in onderstaande tabel.
Meer informatie kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl.

	Man	Vrouw
Groente	250 gram	250 gram
Fruit	2 stuks	2 stuks
Brood	6-7 volkoren boterhammen	4-5 volkoren boterhammen
Vis/peulvruchten/vlees/ei	100 gram	100 gram
Ongezouten noten	25 gram	25 gram
Zuivel	2-3 porties (van 150 ml)	2-3 porties (van 150 ml)
Kaas	40 gram	40 gram
Smeer- en bereidingsvetten	65 gram	40 gram
Vocht	1,5-2 liter (incl. melk)	1,5-2 liter (incl. melk)

Het kan zijn dat deze hoeveelheden voor u niet haalbaar zijn. Bijvoorbeeld vanwege een slechte eetlust, misselijkheid, spanning of bijwerkingen van de medicatie.
Dan zijn er adviezen die u kunnen helpen om er toch voor te zorgen dat u voldoende energie en eiwitten binnenkrijgt.

Hieronder staan adviezen om de eetmomenten energie- en/of eiwitrijker te maken.
Sommige adviezen lijken strijdig met gezonde voeding.
Maar op dit moment is het belangrijker dat u voldoende energie en eiwit binnenkrijgt om uw lichaam zo sterk mogelijk te houden, ook als de energie uit minder gezonde producten komt.
Het kan zijn dat u al een dieet volgt. Bijvoorbeeld een eiwitbeperkt dieet, een voedingsadvies bij diabetes mellitus of een dieet bij een verhoogd cholesterolgehalte.
Heeft u vragen over toepassing van een eiwitrijke voeding binnen uw huidige dieet, bespreek dit dan met uw diëtist.

Algemene tips

- Gebruik vaker kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Probeer geen maaltijdmomenten over te slaan.
- Varieer zoveel mogelijk: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten regelmatig af.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- Eet een broodmaaltijd (met bij voorkeur hartig beleg) als de warme maaltijd u tegenstaat.
- Gebruik voornamelijk volle producten, zoals volle melk en 48+ kaas.
- Verwerk royaal olie of margarine bij de bereiding van groente, aardappelpuree of pap en gebruik veel olie of mayonaise door sauzen en dressings.
- Drink niet alleen water en thee; gebruik ook producten met meer energie en/of eiwit, zoals (chocolade-)melk, drinkyoghurt, vruchtensap, milkshakes, koffie met warme volle melk en/of slagroom en smoothies.
- Drink liever geen bouillon en heldere soepen. Dit geeft snel een vol gevoel, maar levert weinig calorieën. Kies liever voor een gebonden soep.
- Wanneer het bereiden van de maaltijd te veel energie kost, maak dan gebruik van een maaltijdservice of kies voor kant- en- klaar maaltijden van de supermarkt, slager of traiteur.

Broodmaaltijd
Maak eens een tosti
Neem in plaats van boterhammen een schaaltje pap gemaakt met volle melk of een schaaltje volle yoghurt met muesli en honing
Vervang uw boterhammen eens door een pannenkoek of maak wentelteefjes
Gebruik dik margarine of roomboter op brood
Gebruik dubbel (hartig) beleg of combineer beleg; bijv. pindakaas met hagelslag of kaas, hummus met avocado of appelstroop met kaas
Neem eens ander beleg op uw boterham, zoals een verse salade (kipkerrie- of eisalade), gebakken vis of vissticks, een kroketje, een gebakken ei of roerei, knakworstjes of tonijn uit blik(op olie)

Vervang de ‘gewone’ boterham door een (afbak)broodje of croissant. Ook suikerbrood of krentenbrood met roomboter is een goede vervanger.

Melk, melkproducten en kaas
Maak vooral gebruik van volle en volvette producten zoals volle (chocolade-) melk, volle kwark, volle yoghurt en volle kaas (48+ of 50+)
Voeg een scheutje ongeklopte room toe aan uw schaaltje yoghurt of kwark
Voeg een klontje boter en/of ongeklopte room toe aan de pap
Voeg slagroom, vruchtensap of fruit toe aan uw toetje
Geef de kwark of yoghurt eens een andere smaak door bijv. limonadesiroop, honing, nootjes, cruesli/muesli of hagelslag toe te voegen
Maak eens een milkshake met volle melk en/of roomijs en fruit

Warme maaltijd
Kies vaker voor gebakken aardappelen en gebruik ruim sauzen
Kies eens voor gefrituurde aardappelballetjes, frites of aardappelkroketjes
Warm eens een kant en klare quiche op in de oven
Aardappelpuree eet vaak makkelijker dan gekookte aardappels. Voeg dan extra boter, room of kaas toe
Wissel aardappelgerechten af met rijst en pasta, voeg ook daar extra room, saus en kaas aan toe
Roer een klontje margarine of boter door de groenten
Gebruik wat appelmoes, compote, rabarber of stoofperen bij de maaltijd
Bereid vlees(vervangers) en vis in ruim margarine of olie en maak er een smakelijke jus van
Tartaar of fijngemaakt gehakt zijn gemakkelijk te eten en goed te verwerken in bijvoorbeeld stamppot of pastagerechten
Gebruik eens koud vlees of vis in een salade
Varieer met temperatuur, soms lukt een pastasalade beter dan een warme maaltijd

Lukt de warme maaltijd helemaal niet, probeer deze dan alsnog te vervangen met een broodmaaltijd of bijv. pap
Staat vlees u tegen, vervang dit dan door een vleesvervanger, een stukje vis of 2 tot 3 gebakken eieren

Tussendoortjes

Het advies is om tussen de maaltijden door kleine hapjes extra te eten. Wissel af in wat u lekker vindt en kies voor makkelijke producten.

Voorbeelden zijn:

- Melk-/zuivelproducten, zie het kopje melkproducten en kaas hierboven
- Handje pinda's, noten, borrelnootjes of studentenhaver
- Een lekkerbekje, haring of gerookte zalm
- Een plakje kaas of vleeswaren uit het vuistje of op een toastje
- Een saucijzen- of worstenbroodje
- Een gekookt of gevuld eitje

Minder eiwitrijk, maar wel veel energieleverende tussendoortjes zijn:

- Een candybar als Mars of Snickers
- Gevulde koek of roze koek
- Plak ontbijtkoek met dik margarine of boter
- Chips en zoutjes
- Chocolade
- Gebak
- Loempia, kroket, kaassoufflé of bami hap

In de supermarkt

Er komen steeds meer producten op de markt waar extra eiwit in zit of aan is toegevoegd. Hieronder een overzicht.

Product	Hoeveelheid	Hoeveelheid gram eiwit
Skyr	170 ml	17
Proteine pannenkoek AH	1 pannenkoek	6
Melkunie Protein kwark	200 ml	20
Melkunie Protein shake	225 ml	20

Melkunie protein yoghurt	200 ml	20
Melkunie breaker high protein	200 ml	13
Proteine reep	1 reep	5-10
HiPro proteïne kwark	200 ml	25
Ehrmann high protein pudding	200 ml	20

Dieetproducten

Als het, ondanks de adviezen, niet lukt om voldoende energie en eiwit binnen te krijgen, dan kunt u uw voeding nog aanvullen met dieetproducten. Voor het aanvragen van deze producten is overleg nodig met uw arts en/of uw diëtist. Ook kan de diëtist of arts een vergoeding voor de kosten van de dieetproducten aanvragen bij uw zorgverzekeraar. Wel geldt een verplicht eigen risico. Hoe lang deze voeding nodig is, is in overleg met uw diëtist.

Gewichtsverloop

Een goede manier om zelf te kijken of u op gewicht blijft, is door regelmatig te wegen op de weegschaal.
Wekelijks wegen is in principe voldoende.
Als u gewicht blijft verliezen, neem dan contact op met uw (huis-)arts of diëtist.

Heeft u nog vragen over voeding of over uw dieetadvies?

- Bent u nog onder begeleiding van de diëtist in het ziekenhuis, dan kunt u bellen naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek: tel. 010 – 258 5155.
- Bent u **niet** onder de begeleiding van de diëtist in het ziekenhuis, dan kunt u contact zoeken met een diëtist in de eerste lijn. Dit kan via de huisarts, maar ook door te bellen naar de NVD (Nederlandse Vereniging van Diëtisten): tel. 030 – 63 46 222.
  Of kijk op www.nvdietist.nl en kies voor ‘zoek een diëtist’.
  Ook op www.dcn-voedingsadvies.nl of op www.dietistencoalitie010.nl kunt u een diëtist vinden.