

# Voedingsadviezen bij een energie- en eiwitverrijkt dieet



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen



## Inleiding

We eten omdat we trek hebben, een hongergevoel hebben of omdat we iets erg lekker vinden. Tijdens ziekte en herstel heeft ons lichaam extra voeding nodig, met name extra energie en eiwitten. Zowel bij activiteit als bij rust of bedlegerigheid. Deze brochure geeft informatie over voeding bij ziekte en herstel, oftewel; een energie- en eiwitverrijkt dieet.

### Wanneer is een energie- en eiwitverrijkt dieet nodig?

Een energie- en eiwit-verrijkt dieet is nodig voor mensen die ondervoed zijn of een groot risico lopen om ondervoed te raken. Onbedoeld gewichtsverlies, vermoeidheid, verminderde weerstand en verlies van spierkracht zijn symptomen van ondervoeding.



### Voordelen van een energie- en eiwitverrijkte voeding

- U blijft in een zo goed mogelijke conditie, in combinatie met bewegen;
- Het verkleint de kans op eventuele complicaties van de medische behandeling;
- Het kan ervoor zorgen dat u geen gewicht verliest of zelfs wat aankomt in gewicht;
- Uw gevoel van welbevinden kan verbeteren;
- Het verbetert de wondgenezing;
- Het verbetert de weerstand en verkleint hiermee de kans op infecties;
- Het verbetert de spierkracht;
- Het verkleint de kans op doorliggen.

### Algemene voedingsadviezen

- Eet kleinere porties. Een grote portie eten kan tegen gaan staan. Schep het bord niet te vol of neem een kleiner bord. Zes kleine maaltijden verdeeld over de dag gaan daarom vaak beter dan drie grote.
- Maak de maaltijd aantrekkelijk door te kiezen voor verschillende kleuren en zorg voor voldoende afwisseling. Een maaltijd in dezelfde kleur (bloemkool, aardappelpuree en vis) kan tegenstaan.
- Eet rustig en kauw goed; neem tijdens het eten af en toe een pauze.
- Eet bij voorkeur om de twee uur.
- Een licht voorgerecht kan de eetlust opwekken. Neem bijvoorbeeld een half uurtje voor het eten een kopje bouillon.

- Sterk gekruide, vette, zure of zoute gerechten spreken meestal niet aan bij een slechte eetlust. Frisse of zachtzure gerechten, zoals een slaatje of vruchtenmoes, worden meer gewaardeerd.
- Voldoende drinken is erg belangrijk. Als u te weinig vocht binnenkrijgt kunt u misselijk worden. Drink echter niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan al vol, zodat u minder eetlust heeft.
- Het kan zijn dat u juist 's nachts trek heeft. Gebruik deze momenten dan ook om iets te eten of te drinken.

## Adviezen voor energie- en eiwitrijke voeding

- Gebruik ruim roomboter of (dieet)margarine.
- 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.
- Voeg extra suiker, honing of siroop toe waar mogelijk, maar pas op dat het niet te machtig of te zoet wordt en gaat tegenstaan.
- Kies voor volle zuivelproducten.
- In plaats van brood kunt u ook vla of pap eten. Daar kunt u suiker en wat ongeklote 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 worstenbroodje, of pannenkoek.
- Neem regelmatig iets tussendoor; een plak cake, ontbijtkoek met boter, schaalpje vla of kwark, roomijs met slagroom en/of vruchtjes, blokjes kaas, Sultana of Evergreen, mueslireep, haring, gemengde noten, slaatje, Franse (room)kaas, pannenkoek, roombroodje, croissant of een saucijzenbroodje zijn voorbeelden van energierijke tussendoortjes.



## Dranken

- Gebruik weinig water, thee en bouillon. Deze producten leveren geen energie en voedingsstoffen maar vullen wel uw maag.
- Gebruik bij voorkeur dubbeldrank of energierijke sportdrink.
- Gebruik volle melk en volle melkproducten.
- Chocolademelk, yoghurt dranken of milkshakes leveren veel energie.
- Gebruik zoveel mogelijk suiker in dranken of gerechten.

## Warme maaltijd

- Gebruik liever geen soep voor de warme maaltijd, dit vult de maag, maar levert niet veel energie.

- Gebruik aardappelen in de vorm van puree. Daar kunt u room, extra boter of margarine aan toevoegen.
- Gebruik de groente het liefst in gekookte vorm in plaats van rauw, aangezien rauwe groenten snel een vol gevoel geven. U kunt een sausje/boter/room bij de gekookte groenten doen.
- Kies voor de vette vlees- en/of vissoorten. Heeft u geen zin in warm vlees? Dan kunt u koude vleeswaren bij de warme maaltijd gebruiken zoals rosbief, rollade of ham. Of verwerk vlees in een salade.
- Kies voor het nagerecht voor bijvoorbeeld vla, pudding en pap of vruchten met slagroom. Vers fruit geeft snel een vol gevoel. Dit kunt u beter nemen in de vorm van vruchtensap.

**Maak dagelijks ruim gebruik van eiwitrijke voedingsmiddelen, bijvoorbeeld:**

- Melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, pap, vla, pudding, kwark, yoghurtdrink; eet/drink tenminste drie á vier porties of 500 ml zuivelproducten per dag.
- Kaas, smeerkaas, pinda kaas; het advies is om in ieder geval twee plakken kaas per dag te eten.
- Vlees, vleeswaar, wild, gevogelte, vis, ei; tenminste 125 gram per dag wordt geadviseerd.



Ook plantaardige voedingsmiddelen als brood, noten, pinda's bevatten veel eiwitten. De Gezondheidsraad adviseert in de richtlijnen goede voeding 15 gram noten per dag.

**Aanvullende adviezen:**

- Eet dunne sneetjes brood met eiwitrijk dubbel beleg.
- Neem een stukje/plakje kaas uit het vuistje, een augurk gerold in vleeswaren of een cracker met kaas.

**Dieetproducten**

Als het ondanks de bovengenoemde adviezen niet lukt om het gewicht en dus uw voedingstoestand op peil te houden, dan kunt u gebruik maken van dieetproducten. Bijvoorbeeld in de vorm van drinkvoeding, energierijk poeder, energierepen. Deze dieetproducten bevatten voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Drinkvoeding die naast energie ook eiwitten bevat, heeft de voorkeur. Er zijn veel verschillende soorten dieetproducten. De diëtist kan aan de hand van haar bevindingen bepalen welke voeding en/of preparaat het beste bij u past. Ook kan zij 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.







**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelanderziekenhuis.nl](http://ommelanderziekenhuis.nl)**

T 088 - 066 1000

OZG (07-19) DIE 438