



Energie- en eiwitrijke voeding

Vóór, tijdens en/of na een opname in het ziekenhuis kan het nodig zijn dat u aangepaste voeding nodig heeft.

Waarom energie- of eiwitrijke voeding

Bijvoorbeeld om:

- Uzelf voor bereiden voor een operatie of behandeling.
- Na een operatie of behandeling om uw conditie te verbeteren.
- Als onderdeel bij het genezen van een wond.

Tijdens een periode met operatie of behandeling komt het vaak voor dat iemand minder goed eet. Dit komt bijvoorbeeld door pijn, verandering van smaak, vermoeidheid, misselijkheid of benauwdheid. Ook als u zich zorgen maakt over uw situatie, kan dit een reden zijn om minder goed te eten.

Uw lichaam heeft meer nodig

Door ziekte of behandeling heeft uw lichaam meer behoefte aan voedingsstoffen. Ook het genezen van een wond kost veel energie en vraagt om meer voedingsstoffen.

Als lichaam meer voedingsstoffen nodig heeft dan u eet, bestaat de kans dat u:

- Gewicht verliest en dus afvalt.
- Niet alle voedingsstoffen binnenkrijgt die u nodig heeft.

Om deze reden krijgt u het advies energie- en eiwitrijke voeding te gebruiken. Soms is alleen energierijke voeding nodig, soms alleen eiwitrijke voeding.

Energie en eiwit

Energie

Energie staat voor de brandstof voor het lichaam en wordt uit de voeding gehaald. Energie wordt uitgedrukt in calorieën. Hoe meer calorieën de voeding bevat, hoe meer energie het u oplevert. Energie is nodig bij alles wat u doet.

Ook wanneer u op bed ligt of weinig beweegt, heeft het lichaam energie (calorieën) nodig. Verlies van gewicht is niet gewenst. Bij afvallen verliest u niet alleen vet maar ook spieren (spiermassa). Vooral het verlies van spiermassa zorgt voor een slechte conditie en slechter lichamelijk functioneren.

Energierijke producten zijn bijvoorbeeld:

- Roomboter en (dieet)margarine
- Olie
- Sauzen zoals pindasaus, mayonaise
- Volle melk en melkproducten, room, crème fraîche en slagroom
- Kaas (48+ of meer, zoals 60+ roomkaas) en (smeer)worst
- Haring, paling, makreel, sardientjes (in olie) en zalm
- Kant en klare salades op mayonaise basis zoals huzarensalade of vissalade
- Noten, notenpasta, pinda's of pindakaas
- Suiker, honing, limonade en vruchtensappen
- Koek, gebak en chocolade
- Snacks (bv. kroket, loempia, bitterbal)
- Roomijs en milkshake

Eiwit

Eiwit is een bouwstof die nodig is voor de opbouw, onderhoud en herstel van weefsel zoals huid, spieren en organen. De behoefte aan eiwit is bij ziekte, behandeling en herstel verhoogd.

De nieren spelen een belangrijke rol bij het verwerken van de afbraakstoffen van eiwit. Bij een minder goede werking van de nieren wordt een eiwit verrijkt dieet niet geadviseerd.

Eiwitrijke producten zijn:

- Vlees, vis, kip, vegetarische vleesvervangers
- Kaas, vleeswaren, ei
- Melk- en melkproducten
- Sojamelk en sojaproducten
- Peulvruchten
- Noten en pinda's

Praktische adviezen:

Deze adviezen helpen u om energie en eiwit in de voeding te gebruiken.

Geen trek?

Als u geen trek heeft is het lastig om te eten. Wel is het belangrijk dat u niet gaat wachten op trek. Eet daarom op de klok. Bijvoorbeeld om de 2 tot 3 uur. Sla geen maaltijden over.

Voeding met weinig of geen energie of eiwit

Pas op met voedingsmiddelen die weinig tot geen energie en/of eiwit leveren. Uw maag is dan wel gevuld, maar niet met de juiste voeding. Voorbeelden van voeding met weinig of geen energie of eiwit zijn: water, thee zonder suiker, koffie zonder suiker en melk, light dranken, grofvolkoren brood, rauwkost en fruit.

Kies liever eerst voeding met energie en eiwit dan zonder.

Andere adviezen:

- Vermijd grote porties. Een vol bord kan de eetlust doen verdwijnen.
- Zorg voor variatie. Wissel warme- en koude gerechten, zoete-, zure- en hartige gerechten met elkaar af.
- Zachte of vloeibare producten eten vaak makkelijker, zeker als uw moe of benauwd bent. Voorbeelden zijn: pap, brood zonder korst met zacht en smeug beleg, stampot, macaroni/pasta's, maaltijdsoep of ragout.
- Kant- en klaar producten kunnen een alternatief zijn als u te moe bent om te koken.
- Als de geur van warm eten u tegenstaat, maak dan een maaltijdsalade. Bijvoorbeeld van: koude groente, aardappelen, pasta, vlees, vis en/of ei.
- Heeft u geen trek in een gebraden stukje vlees? Kies dan voor vleeswaren bij de warme maaltijd.

Hoe zorg ik ervoor dat ik voldoende energierijke voeding eet?

- Kies bij elke (tussen)maaltijd voor energierijke producten zoals volle melkproducten, volvette kaas, vette vlees(waren) en margarine/roomboter,
- Verrijk de maaltijden. Voeg bijvoorbeeld extra boter en suiker toe aan pap. Voeg extra jus/saus of klontje boter of scheutje olie toe aan de warme maaltijd.
- Voeg niet geklopte slagroom of crème fraîche toe aan de voeding.
- Besmeer uw brood, crackers, beschuit en ontbijtkoek dik met boter of (dieet)margarine en neem royaal beleg.
- Vervang zoetstof door suiker.
- Vervang light producten door gewone producten.
- Neem liever een glas sap in plaats van water.
- Voeg (gepureerd) fruit toe aan volle kwark of yoghurt. Zo eet u vers fruit, maar krijgt u ook goede voedingsstoffen binnen.

Hoe zorg ik ervoor dat ik voldoende eiwitrijke voeding eet?

Deze adviezen lijken op de bovenstaande adviezen, maar zijn meer gericht op eiwitrijke producten.

- Kies bij voorkeur voor (royaal) hartig broodbeleg, zoals kaas of vleesbeleg.
- Smeer dik pindakaas of notenpasta's.
- Heeft u moeite met het eten van brood? Kies dan voor pap, drinkontbijt op melk/yoghurtbasis, yoghurt met muesli/crueli. U kunt dit ook als extra tussendoortje gebruiken.
- Voeg eventueel extra noten toe aan muesli/crueli.
- Kies bij elke (tussen)maaltijd een voedingsmiddel met eiwit zoals: bakje vla of yoghurt, een rolletje vleeswaar of een handje noten.
- Eet meer vlees. Heeft u geen trek in vlees? Kies van voor een goede vervanging zoals: vis, kip, ei, kaas of vegetarische vleesvervanging. Ook kunt u vlees anders verwerken in de maaltijd zoals, geruld gehakt. Of kies voor een maaltijdsalade met kip, kaas en/of ei.
- Weinig eetlust bij de warme maaltijd? Eet eerst het vlees of vegetarische vervanging en dan pas de groente/aardappelen. Of denk aan een maaltijdsoep op basis van peulvruchten.

Meer nodig dan aangepaste voeding?

Soms is er meer nodig dan uw voeding aanpassen. Is dat het geval, dan overlegt de diëtist met u om bijvoeding te starten. Er zijn veel producten op de markt. De diëtist adviseert wat in uw situatie de beste keuze is.

Klachten die met het eten van voeding te maken hebben

Heeft u last van klachten zoals: misselijkheid, een zere/droge mond, kauw- of slikklachten, reuk- en smaakverlies? Vraag dan uw diëtist om aanvullende adviezen over uw voeding.

Hoe lang is aangepaste voeding nodig?

Wegen

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of uw aangepaste voeding effect heeft. Weeg uzelf (bij voorkeur) 1 keer per week, op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal. U kunt stoppen met de aangepaste voeding als:

- U uw streefgewicht heeft bereikt.
- Uw gewicht stabiel blijft en u voldoende eet.

Wanneer u toch gewicht blijft verliezen, bespreek dit dan met uw specialist, huisarts of diëtist.

Bij het genezen van een wond of herstellen na een operatie

Heeft u de energie- en eiwitrijke voeding om een wond te laten genezen of om te herstellen na een operatie? Dan kunt u stoppen met de aangepaste voeding als de wond is genezen of uw voldoende bent hersteld.

Na het stoppen van de aangepaste voeding

Na het stoppen van de energie- en eiwitrijke voeding zijn de voedingsrichtlijnen zoals vermeld in de Schijf van 5 weer van toepassing. Voor meer informatie www.voedingscentrum.nl.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijk informatie krijgt. Heeft u vragen over de energie- en eiwitrijke voeding? Stelt u deze dan aan de arts of diëtist die u de voeding heeft voorgesteld.

Afdeling diëtetiek Spaarne Gasthuis (023) 224 0005
E-mail: dietetiek@sparnegasthuis.nl

Websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.kwf.nl
- www.voedingenkankerinfo.nl
- www.tovkennemerland.nl
- www.nvdietist.nl
- www.dcn-dietist.nl

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@sparnegasthuis.nl