

Adviezen voor eiwit- en energieverrijkte voeding

Afdeling diëtetiek

Als gevolg van ziekte of na een operatie, is het mogelijk dat uw eetlust minder is. Voor een betere reactie op uw behandeling en een sneller herstel, is het belangrijk dat u voldoende eet, met name energie (kcal) en eiwitten zijn belangrijk.

In deze brochure staat een aantal adviezen om uw voedingstoestand te verbeteren of te handhaven.

Algemene adviezen

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Neem naast de drie hoofdmaaltijden, drie of meer maal per dag iets tussendoor. De hoeveelheid per keer is misschien niet groot, maar in totaal krijgt u meer binnen.
- Streef naar 1½ liter drinken per dag. Dit komt overeen met ca.10 glazen of 12 kopjes. Soep, vla, appelmoes en dergelijke tellen ook mee. Drink niet vlak voor de maaltijd.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Probeer zoveel mogelijk afwisseling te brengen in wat u eet of drinkt. Kies zowel hartige als zoete producten.
- Kies bij voorkeur voor voedingsmiddelen die (veel) energie leveren. Denk hierbij aan volle melk- en melkproducten, volvette kaas, vettere vleeswaren en suikerrijke producten en dranken, zoals gezoete vruchtensap.
- U kunt uw voeding energierijker maken door gebruik te maken van extra (dieet)margarine, olie of het toevoegen van suiker of limonadesiroop. Af en toe ongeklopte slagroom, koffieroom, crème fraîche of zure room in de gerechten te verwerken.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Niet of te weinig beweging zorgt ervoor dat de spieromvang afneemt.
Om uw spiermassa zoveel mogelijk te behouden is het belangrijk om elke dag te bewegen voor zover uw ziekte en uw situatie het toelaat.
- Ga regelmatig - gemiddeld 1x per week - op de weegschaal en neem contact op met uw diëtist wanneer uw gewicht daalt.
- Wanneer u volledig hersteld bent en/of uw wonden genezen zijn, kunt u stoppen met het dieet.

In de supermarkt vindt u veel producten met de vermelding:

- 0% vet
- light
- suiker vervangen door zoetstoffen

Deze producten leveren weinig of geen energie. Kies deze bij voorkeur niet.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Richtlijnen voor uw dagelijkse voeding

Broodmaaltijden

Brood: Alle soorten brood en broodvervangers zoals beschuit, knäckebröd etc. Eventueel geroosterd brood.

Boter: (Dieet)margarine ruim smeren.

Beleg: Gebruik royaal hartig beleg, zoals kaas, vleeswaren, vis en ei. Denk ook eens aan een huzarensalade of een broodje kroket.

Pap: Met toevoeging van suiker en klontje (dieet) margarine. Vla of volle yoghurt met eventueel extra toevoegingen van suiker of limonadesiroop, muesli of cornflakes.

Warme maaltijd

- Soep
Rijk gevulde soep met vermicelli, vlees, aardappelen en soepgroente. Denk ook eens aan een maaltijdsoep zoals bruinenbonensoep of erwtensoep.
- Vlees
Alle soorten vlees, kip, vis en vleesvervangers.
Als warm vlees eten problemen geeft, lukt koud vlees of vleeswaren soms nog wel. Denk bijvoorbeeld aan ham, worst, rookvlees, vleessalades en dergelijke.
Goede vleesvervangers zijn ei, kaas, vegetarische vleesvervanging of peulvruchten zoals witte/bruine bonen, linzen en kapucijners.
- Jus of saus
Eventueel met extra vloeibare bak en braad of (dieet)margarine.
- Groente
Aangemaakt met (dieet)margarine en groentesaus.
Mogelijk is ook het toevoegen van kaas, ham of spek. Denk ook eens aan het roerbakken van groente.
- Aardappelen
Gekookt of gebakken met jus of saus. Aardappelpuree met volle melk en (dieet)margarine of rösti of aardappelkroketjes of patat. Variatiemogelijkheden zijn rijst, pasta, bami en nasi.
- Bijgerechten
Appelmoes, vruchtenmoes- of compote, rabarber of tuttifrutti.
- Nagerechten
Volle yoghurt, vla of kwark, vlaflip, pudding, ijs, fruit(salade) eventueel garneren met een toef slagroom.

U kunt de warme maaltijd ook eens afwisselen met bijvoorbeeld een maaltijdsalade of een maaltijdsoep met (geroosterd) brood ruim besmeerd met (dieet)margarine. Denk ook eens aan pannenkoeken, pizza of een broodmaaltijd.

Bij weinig eetlust kunt u uw soep al enige tijd voor de maaltijd nemen en eventueel het toetje bewaren voor later.

Tussendoor

De keuze voor tussendoor is heel breed. Hier een aantal voorbeelden:

- Krentenbol ruim besmeerd met (dieet)margarine en belegd met kaas.
- Boterham of beschuit ruim besmeerd en belegd met kaas, vleeswaren.
- Tosti ham/kaas.
- Toastje met vis, paté of roomkaas.
- Blokjes kaas of rolletjes vleeswaren met evt. augurk of asperge.
- Stukje vis, bijvoorbeeld zalm, makreel, haring, kibbeling, lekkerbekje etc.
- Slaatje of snack, zoals pizza of lasagne, ragoutbroodje of saucijzenbroodje.
- Koek, cake, gebak, snoep, chocolade of bonbons
- Nootjes, chips of zoutjes.

- Volle yoghurt of vla, vlaflip, kant-en-klare (vruchten) yoghurt of (vruchten)kwark.
- Volle melk- of melkproducten, zoals volle (chocolade)melk, anijsmelk, karnemelk eventueel met limonadesiroop of suiker, drinkyoghurt of milkshake.

Tips: probeer eens volle melk met oploskoffie. Een milkshake kunt u zelf maken door volle melk of drinkyoghurt met ijs en vruchtenpuree door elkaar te mixen. In plaats van vruchtenpuree kunt u ook siroop, cacao, of oploskoffie gebruiken.

Dieetpreparaten

Wanneer gewoon eten tegenstaat en het niet lukt om voldoende energie binnen te krijgen, is het mogelijk gebruik te maken van dieetpreparaten. De diëtist kan u hierover meer informatie verstrekken en aangeven welk product voor u het meest geschikt is en hoeveel u daarvan het beste kunt gebruiken. In een aantal gevallen is het mogelijk dat de diëtist voor de vergoeding van dieetpreparaten een aanvraag indient bij de zorgverzekeraar.

Vragen

Heeft u nog vragen over uw dieet, stelt u deze dan gerust aan uw diëtist.