

Energie- en eiwitverrijkt dieet dieetadvies bij ondervoeding

Ondervoeding is in het ziekenhuis een veelvoorkomend probleem. Gemiddeld heeft één op de vijf mensen die wordt opgenomen in het ziekenhuis een risico op ondervoeding of is al ondervoed. Ondervoeding betekent dat iemand een tekort aan energie en andere voedingsstoffen heeft. Ziekte is de belangrijkste oorzaak van ondervoeding.

Er zijn verschillende redenen, zoals verminderde voedselinname door een slechte eetlust, bijwerkingen van medicijnen zoals misselijkheid, psychische problemen en moeilijkheden met kauwen, proeven, slikken en vertering. Daarnaast kan ook als gevolg van ziekte de behoefte aan voedingsstoffen verhoogd zijn, waardoor een normale voeding niet meer voldoende is. Er is sprake van ondervoeding als iemand in korte of langere tijd onbedoeld is afgevallen.

Gewichtsverlies

Als u minder eet dan u nodig heeft, valt u af. Gewichtsverlies voor, tijdens en kort na een behandeling en/of operatie is niet goed voor uw conditie en herstel. Dit komt vooral door de afname van de spiermassa. Er is sprake van ondervoeding als iemand in korte tijd of langere tijd onbedoeld is afgevallen: 3 kg in 1 maand of 6 kg in een half jaar. Een persoon met overgewicht die is afgevallen maar nog steeds een te hoog gewicht heeft kan dus ook ondervoed zijn. Er kan ook sprake zijn van ondervoeding als het gewicht, in verhouding tot de lengte, erg laag is.

Het lichaamsgewicht is een goede maat om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Het is belangrijk uw gewichtsverloop in de gaten te houden door uzelf iedere week te wegen. Het liefst op dezelfde weegschaal en hetzelfde tijdstip. Schommelingen van halve à één kilo zijn normaal en niet verontrustend. In de gewichtstabel achter in deze brochure kunt u iedere week uw gewicht noteren.

Belang van voeding bij ziekte

Als er sprake is van gewichtsverlies, is het belangrijk verder gewichtsverlies tegen te gaan met behulp van energie- en eiwitverrijkte voeding. Eiwit is daarbij een belangrijke bouwstof voor ons lichaam en calorieën leveren energie.

Eiwit

Tijdens ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof om goed te herstellen. Het is nodig voor het in stand houden van onze spieren, organen, bloed en voor het genezen van wonden. Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, ei, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten, noten, kaas, melk en melkproducten. Vanaf pagina 4 van deze brochure vindt u een overzicht van eiwitrijke producten. De hoeveelheid eiwit die u dagelijks nodig heeft is afhankelijk van uw gewicht en de ernst van uw ziekte.

Calorieën

Naast eiwit zijn voor de opbouw en herstel van het lichaam ook calorieën nodig. Calorieën leveren energie en zijn als het ware de brandstofleverancier van ons lichaam. De hoeveelheid energie die u nodig heeft is afhankelijk van uw gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, lichamelijke activiteit en de ernst van uw ziekte.

Tips bij een verminderde eetlust

Een veelvoorkomend probleem bij ziekte is verminderde eetlust. Ook al heeft u geen zin in eten, probeer toch verspreid over de dag steeds een beetje te eten of drinken.

Eet vaker (kleinere) porties, het liefst elke 2 uur.

- Stem de grootte van uw maaltijden af op uw eetlust. Schep het bord niet te vol, dit kan gaan tegenstaan. Gebruik liever zes kleine maaltijden dan drie grote maaltijden.
- Probeer telkens iets meer te eten, maar forceer het niet.
- Kies, als u het kunt verdragen, voor volle producten zoals volle yoghurt, volle melk, roomboter, 48+ kaas en vette vleeswaren.
- Als u minder trek heeft in eten, is het vaak makkelijker om vloeibare voedingsmiddelen te gebruiken zoals vla, yoghurt, kwark, melk, pap en soep.
- Besmeer uw brood met (dieet)margarine of roomboter en gebruik eventueel dubbel (hartig) beleg.
- Voeg bij de bereiding van de warme maaltijd een klontje boter toe, om de warme maaltijd energierijker te maken.
- Als de warme maaltijd u tegen staat, kunt u een maaltijdsoupe, een maaltijdsalade of een stampot proberen. Een kant-en-klaar maaltijd uit koeling of diepvries kan uitkomst bieden als u weinig energie of tijd heeft om te koken.
- Indien u weinig eetlust heeft adviseren wij u bij de warme maaltijd te beginnen met het stukje vis, vlees(ervanger) of kip, dit levert u veel eiwit op.
- Een uitgebreide broodmaaltijd met hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip) en een beker melk of een schaaltje yoghurt kan de warme maaltijd vervangen.
- Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kunt u even rusten voor de maaltijd. Kies er eventueel voor de warme maaltijd tussen de middag te eten.
- Laat de maaltijd zo mogelijk door iemand anders bereiden als u last heeft van overheersende etensgeuren.
- Een maaltijdservice van bijvoorbeeld 'tafeltje dekje' kan ook uitkomst bieden, zodat u een bereide maaltijd thuisbezorgd krijgt.

- Kies een eiwitrijk nagerecht zoals vla, yoghurt, kwark, pap, pudding of roomijs. Om het nagerecht energierijker te maken, kunt u ongeklopte (slag)room en/of siroop toevoegen. Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

Vocht

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag (tenzij anders is geadviseerd door uw arts/diëtist). Kies zoveel mogelijk dranken die ook calorieën en/of eiwit bevatten, zoals zuiveldranken als melk, karnemelk, chocolademelk en yoghurtdrink.

Bouillon, thee en koffie zonder suiker en (koffie)melk/room en light frisdranken geven een vol gevoel maar leveren géén energie en voedingsstoffen.

Beweging

Vroeger werd bij ziekte vaak rust voorgeschreven. Rust heeft echter als gevolg dat uw conditie verder achteruitgaat. Het is belangrijk dat u tijdens opname niet de hele dag in bed ligt, maar de maaltijden aan tafel eet en stukjes loopt (bijvoorbeeld van bed naar het toilet en over de gang). Hierdoor verliest u minder kracht en spiermassa en u heeft minder kans op complicaties.

Extra vitamines en mineralen

Extra vitamines en mineralen in de vorm van een vitaminen- en mineralenpreparaat kunnen een nuttige aanvulling zijn wanneer u onvolwaardig eet. Deze voedingssupplementen kunnen echter nooit een goede voeding vervangen. Gezonde voedingsmiddelen leveren meer dan de stoffen die in supplementen voorkomen, supplementen bevatten bijvoorbeeld geen vezels. Een multi vitaminepreparaat tot 100 % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is over het algemeen veilig om te gebruiken. Bespreek met uw diëtist welke vitamines of mineralen u slikt en in welke hoeveelheden.

U heeft per dag _____ gram eiwit nodig

.....

Broodmaaltijd

gram eiwit

1 snee brood (rogge, krenten, bruin, wit, volkoren)	3
1 wit / bruin bolletje of krentenbol (50 g)	5
1 croissant	3
1 knäckebröd / ontbijtkoek / beschuit	1
1 kuipje muesli (30 g)	3
1 ei	7
1 portie kaas	5
1 portie smeerkaas 20+ (15 g)	3
1 portie vleeswaren (15 g)	3
1 portie filet americain (40 g)	5
1 portie ossenworst (40 g)	7
1 bakje vlees- /vis- / scharreleisalade	6
1 portie pindakaas	2
1 portie zoet beleg	0
boter / margarine / halvarine	0
1 kop soep / energie+ soep OLVG	5

Warme maaltijd

gram eiwit

1 portie vis (100 g rauw)	22
1 portie vlees of kip (100 g rauw)	20
1 portie vleesvervanging	12
1 sauslepel jus of saus	0
2 kleine gekookte aardappelen	2
2 opscheplepels aardappelpuree	2
2 opscheplepels macaroni / pasta	3
2 opscheplepels rijst	3
2 opscheplepels peulvruchten	8
2 opscheplepels frites	4
2 opscheplepels groente	2

Melk en melkproducten (150 ml of 150 gram)

gram eiwit

Melk en melkproducten (150 ml of 150 g)	
1 glas melk / karnemelk / chocolademelk	5
1 bakje vla	5
1 bakje vla eiwit+ Boermarke	9
1 bakje halfvolle yoghurt (naturel)	8
1 bakje roomyoghurt (Paradijs)	3
1 bakje pap Zuivelhoeve	9
1 bakje Griekse yoghurt	4
1 bakje magere naturel kwark	15
1 bakje halfvolle vruchtenkwark (Campina)	10
1 beker Vifit (250 ml)	8
1 beker milkshake OLVG (150 ml)	8
1 blikje chocolademelk (250 ml)	8
1 beker yoghurtdrink OLVG	6

Dranken

gram eiwit

Dranken	
thee/koffie	0
limonade / frisdrank / vruchtensap	0
bouillon	0

Fruit

gram eiwit

Fruit	
1 bakje appelmoes / fruitmoes / compote	1
1 bakje geweldde pruimen	1
1 portie fruit	1

Drinkvoeding

gram eiwit

1 flesje Nutridrink compact protein	18
1 flesje Nutridrink yoghurtstyle	12
1 flesje Nutridrink juicy style	8

Tussendoortje OLVG**gram eiwit**

1 bakje energie+ eiwit+ vruchtenmoes	6
1 bakje notenmelange (50 g)	11
1 zakje gezouten pinda's (60 g)	15
1 babybel (20 gram)	4
1 stukje camembert	7
1 portie Boursin/ St. Moret	2
1 reepje kaas OLVG (30 g)	7
1 portie gekookte worst	6
1 bakje vlees- /vis- / scharreleisalade	6
1 vishapje	8
1 zakje chips (25 g)	2
1 plak cake	2
1 portie slagroomsoesjes (3 stuks)	3

Tussendoortje overig**gram eiwit**

1 bakje Melkunie protein Quark (200 g)	20
1 bakje Melkunie protein yoghurt (185 g)	15
1 beker Melkunie Milkshake (200 ml) houdbaar of vers	11
1 flesje Skyr drinkyoghurt (250 ml)	15
1 schaalje Skyr yoghurt (150 g)	14
1 knijpzakje Breaker high protein (200 g) (yoghurtproduct)	12
1 glas Vifit proteïne (150 ml) (drinkyoghurt)	8
1 glas Goedemorgen drinkontbijt (150 ml)	5
1 bakje volle naturel kwark	11
1 proteïne reep bijv. van isostar/TREK/pulsin (35-55 g)	9 - 13
1 eetlepel gemengde noten (20 gram)	5
1 Snickers	6
1 zakje M&M pinda (50 g)	5
1 saucijzenbroodje	7
1 worstenbroodje	9
1 kaascroissant	8
1 kroket	7
1 haring	12

Eiwitrijke producten verkrijgbaar in de supermarkt



De **Melkunie Milkshake** is lekker luchtig en romig van smaak, verkrijgbaar in de smaken vanille, aardbei en banaan. De vanillesmaak is te vinden in het koelvak. De aardbei en banaan in het vak met houdbare zuivel. Eén milkshake (200ml) bevat:

- 11 gram eiwit
- 180 kcal
- ± € 1,-



Melkunie Breaker High Protein is een fris yoghurtproduct, in de smaken mango-passievrucht, vanille, kokos of bosbes-banaan. Deze zijn te vinden in het koelvak. Eén Breaker High Protein (200ml) bevat:

- 12 gram eiwit
- 170 kcal
- ± € 1,40



Vifit proteïne is een frisse en fruitige yoghurtdrink waar extra eiwit in zit. Het is te verkrijgen in de smaken aardbei-rode bes en framboos-zwarte bes. Eén Vifit proteïne (330ml) bevat:

- 17 gram eiwit
- 230 kcal
- ± € 1,-



Protein Melkunie

Yoghurt: verkrijgbaar in de smaken granaatappel-blauwe bes en mango-ananas (lactosevrij). Eén beker (185 gram) bevat:

- 15 g eiwit
- 135 kcal
- ± € 1,20



Quark: verkrijgbaar in de smaken framboos, blauwe bes, passievrucht-papaya en aardbei (lactosevrij).

Een bakje bevat (200ml):

- 20 g eiwit
- 140 kcal
- ± € 1,30



Drink: chocoladesmaak lactosevrij.

Een flesje bevat (480 ml):

- 25 gram eiwit per fles
- 225 kcal per fles
- ± € 1,70 per stuk



Arla Skyr drink, smaken bosbes-zwarte bes en mango-passievrucht. Een flesje (250 ml) bevat:

- 15 g eiwit
- 160 kcal
- ± € 1,30



Arla Skyr yoghurt. Verkrijgbaar in de smaken naturel, honing, vanille, framboos-cranberry en bosfruit. Per portie (150 gram) bevat gemiddeld (voedingswaarde is afhankelijk van de smaak)

- 17 g eiwit
- 100 kcal
- ± € 1,60



Lindahl's Kvarg is te koop in een verpakking van 150 of 500 gram. Verkrijgbaar in de smaken naturel, vanille, frambozen en perzik-passievrucht. Per portie (150 gram) bevat:

- 17 g eiwit
- 90 kcal
- 500 ml: ± € 2,10/150 ml: ± € 1,-



Arla Protino is een drank van, in de smaken framboos en citroen-vanille verkrijgbaar. Eén flesje (125 ml) bevat:

- 14 gram eiwit
- 255 kcal
- ± € 6,- voor 4 stuks

www.boodschappenboer.nl

www.protinobestellen.nl



Innocent Super Smoothie protein. Een krachtige smoothie vol fruit, romige kokosmelk en sojaeiwitten. Verkrijgbaar in de smaken berry- en tropical protein. Eén flesje bevat:

- 8 gram eiwit
- 210 kcal
- ± € 2,70 per flesje



Eat Natural. De repen extra protein bevatten per reep:

- 9 gram eiwit
- 239 kcal
- ± € 3,- voor 3 stuks

De **granola protein packed** bevat per portie (50 gram):

- 256 kcal
- 9 gram eiwit
- ± € 4,-



Deze **bouwsteentjes** van Easy-to-Eat zijn verkrijgbaar bij Jumbo, per stuk bevat een bouwsteen:

- 8 gram eiwit
- 190 kcal
- € 5,- voor 4 stuks



De **Vifit Sport lijn** biedt eiwitrijke producten (onder andere verkrijgbaar bij Kruidvat)
Recovery bar in de smaken lemon-yoghurt, cranberry en perzik-yoghurt:

- 20 gram eiwit
- 208 kcal
- ± € 2,30 (per stuk)

Recovery drink in de smaken banaan-honing, chocolade-mokka en guarana (330 ml):

- 20 gram eiwit
- 185 kcal
- ± € 15,- voor 6 stuks



Stevige **eiwitreep van Nature Valley** met pinda's, is eiwit- en vezelrijk. Verkrijgbaar in de smaken gezouten karamel en pinda-chocolade. Bevat per reep:

- 10 g eiwit
- 200 kcal
- ± € 3,30 voor 5 stuks

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (ma t/m vrij 8.15-16.15 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

IJburg
IJburglaan 727
1087 CH Amsterdam

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene-voorwaarden. Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 22 februari 2018, 3381