AZ MOL

ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING



DIËTIEK

Klein in schaal, gróót in zorg

OVERZICHT

→ Klik op een titel om rechtstreeks naar de gewenste informatie te gaan.

» Inleiding

» Extra energie en eiwitten in de voeding

» Algemene voedingstips

» Adviezen bij een verminderde eetlust

» Praktische suggesties voor de verschillende maaltijdmomenten

» Voorbeeld van een dagschema voor een energie- en eiwitrijke voeding

» Hoe lang is energie- en eiwitrijke voeding nodig?

» Hoeveel voeding heeft u dagelijks nodig?

» Medische voeding

» Gewicht opvolgen

» Persoonlijke nota's

INLEIDING

Bij ziekte, een operatie of bepaalde behandelingen heeft het lichaam doorgaans meer energie en eiwitten nodig. Eten en drinken kan tijdens deze periode juist verminderd zijn door bijvoorbeeld een gebrek aan eetlust, misselijkheid, vermoeidheid, snel optredend verzadigingsgevoel, vaak nuchter moeten zijn voor onderzoeken,... Hierdoor kan het zijn dat u de laatste tijd ongewenst gewicht bent kwijtgeraakt. De kans op een slechte voedingstoestand, ook wel ondervoeding genoemd, neemt dan toe.

Bij een slechte voedingstoestand krijgt het lichaam minder voedingsstoffen dan het nodig heeft om gezond te kunnen functioneren. Dit kan nadelig zijn voor het verloop van uw ziekte en herstel. U voelt zich dan minder goed. Ook uw spierkracht kan afnemen. U kan sneller infecties krijgen, de opnameduur in een ziekenhuis kan langer worden, de wondgenezing na een operatie verloopt trager,... Zelfs bij een normaal gewicht of overgewicht kan men ondervoed zijn.

Om uw voedingstoestand te verbeteren, krijgt u het advies een energie- en eiwitrijke voeding te gebruiken. In deze brochure kan u lezen wat dit in de praktijk betekent en krijgt u tips om op een eenvoudige manier uw dagelijkse voeding aan te passen.

Indien u een dieet volgt (bijvoorbeeld bij diabetes, hoge cholesterol,...), kan het zijn dat dat dieet tijdelijk van ondergeschikt belang is aan een energie- en eiwitrijke voeding. Uw diëtiste of behandeld arts zal u hierover advies verstrekken.

EXTRA ENERGIE EN EIWITTEN IN DE VOEDING

Bij alles wat we doen en bij alles wat er in het lichaam gebeurt, is energie nodig. Denk maar aan ademhalen, de spijsvertering, praten, kloppen van het hart, het lichaam warm houden, enzovoort. De hoeveelheid energie die we dagelijks nodig hebben, is afhankelijk van verschillende factoren. Zo spelen gewicht, lengte, geslacht, leeftijd en activiteit een rol. Het lichaam heeft een grotere behoefte aan energie en eiwit tijdens een periode van ziekte, behandeling of een operatie.

Energie haalt u uit uw voeding. Voeding bestaat uit verschillende voedingsstoffen, onder andere vetten, koolhydraten, eiwitten, vitaminen, mineralen, vezels en vocht. Enkel de eerste drie voedingstoffen leveren energie.

Vetten

Vetten zijn een energiebron voor het lichaam. Ze leveren van alle voedingsstoffen de meeste calorieën. Vetten vindt u in boter, olie, margarine, vet vlees, vette vis, volle melkproducten, room, kaas, vette saus,... Ook zoete producten bevatten vetten. Denk bijvoorbeeld aan koeken, cake, gebak,...

Met deze tips kan u het vetgehalte in uw voeding verhogen:

- kies voor volle melk en volle melkproducten
- gebruik vaker vette vleessoorten en vette vis
- beleg brood dubbel met vetrijke belegsoorten: vette vleeswaren, vette kazen. Ook pindakaas, notenpasta en chocopasta zijn vetrijke toespijzen.
- kies voor vetrijke bereidingswijzen (stoven, bakken, frituren, braden,...)
- gebruik een ruime hoeveelheid roomboter of margarine (in plaats van minarine of light margarine).

- gebruik (extra)saus bij de warme maaltijd; ook koude sauzen zoals mayonaise
- verrijk de maaltijden en dranken met room, boter, olie, eieren, kaas, … (vb. extra slagroom in de koffie en desserten, een ei en boter in de puree,…)
- voeg room, gemalen kaas, koffiemelk,… toe aan de soep
- gebruik vetrijke snacks zoals koekjes en gebak, roomijs, gefrituurde snacks, chips, noten, …

Koolhydraten

'Koolhydraten' zijn een verzamelnaam voor zetmeel en suikers in de voeding. Koolhydraten zijn, net als vetten, een energiebron voor het lichaam. Suikers vindt u terug in fruit, vruchtensappen, frisdranken, koekjes, gebak, snoepgoed, gesuikerde melkproducten,… Zetmeel vindt u terug in brood en andere graanproducten zoals pasta, rijst, koekjes en aardappelen.

Met deze tips kan u het zetmeel- en suikergehalte in uw voeding verhogen:

- kies voor gesuikerde melkproducten en melkdesserten of gesuikerde sojadranken en sojadesserten
- kies vaker voor gesuikerde dranken zoals vruchtensap en frisdrank
- voeg vruchtensiroop of grenadine toe aan water
- brood kan vervangen worden door ontbijtgranen, krokante muesli, granenpap
- smeer een dikke laag zoet beleg zoals confituur, siroop, choco of speculaaspasta
- gebruik extra suiker, zoete sausen of honing in zoete gerechten (vb. in fruitsla, pannenkoeken, desserten, melkproducten, bij wortelen of rode kool,… en dranken (vb. in koffie, thee, melk))
- kies vaker voor fruitsoorten die veel koolhydraten bevatten zoals banaan en druiven. Vervang fruit ook eens door vruchtensap, fruit of siroop, fruitmoes, gedroogd fruit, smoothie.
- vervang aardappelen regelmatig door rijst, deegwaren of andere graanproducten. Een portie rijst of deegwaren bevat tweemaal zoveel calorieën dan een portie gekookte aardappelen.
- gebruik vaker koolhydraatrijke broodsoorten of gebak zoals sandwiches, pistolets, rozijnenbrood, suikerbrood, stokbrood, croissants, koffiekoeken,…
- gebruik koolhydraatrijke snacks zoals koekjes en gebak, snoepgoed, snoeprepen (zoals Mars,…) ijsroom,…
- voeg extra aardappelen, korstjes, rijst, deegwaren, vermicelli, maïs, erwten,… toe aan de soep

Eiwitten

Eiwitten zijn in de eerste plaats **bouwstoffen** voor het lichaam. Ze zijn o.a. nodig voor het in stand houden van spieren, organen, bloed en botten. Verder zijn eiwitten belangrijk voor een goede weerstand en voor het genezen van wonden. Eiwitten komen vooral voor in vlees, vis, gevogelte, vleesvervangers, ei, melk en melkproducten of sojaproducten.

Met deze tips kan u het eiwitgehalte in uw voeding verhogen:

- eet dagelijks 2-3 volle melkproducten of sojaproducten
- eet dagelijks een portie van minimaal 100 gram vlees, vis of vleesvervanger
- beleg brood dik met hartig beleg: een extra snede kaas en/of vleeswaren of ei
- verrijk maaltijden met volle melk, kaas (vb. in gratin, in saus), voeg waar het kan eieren toe (vb. in puree, saus, gebak, pudding,…)
- voeg eventueel melkpoeder of eiwitpoeder toe aan gerechten, bijvoorbeeld in puree, desserten,…
- voeg stukjes kip, balletjes, vis, vlees,… toe aan de soep. Ook melk of koffiemelk, kaas en peulvruchten (zoals bonen, linzen) kunnen worden toegevoegd.

- gebruik hartige snacks die veel eiwit leveren zoals blokjes kaas, sneetje vleeswaren ‘uit het vuistje’, portie noten, toastjes met eiersalade,...

Een volwaardige voeding met voldoende energie en eiwitten helpt uw lichamelijke conditie zo optimaal mogelijk te houden en ondersteunt ook het genezingsproces.

ALGEMENE VOEDINGSTIPS

- Gebruik kleine, frequente maaltijden. Eet bijvoorbeeld 6 tot 8 keer per dag. In de praktijk betekent dit dat u de hoofdmaaltijden best niet te groot maakt en vaker iets eet of drinkt tussendoor. Eet een dessert eventueel op een later tijdstip als het in combinatie met de maaltijd te veel is.
- Eet op tijdstippen van de dag dat u zich het best voelt. Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kan u even rusten voor of na de maaltijd.
- Uw smaak kan veranderd zijn door ziekte of behandeling. Het kan zijn dat voedingsmiddelen waar u normaal gesproken niet zo van houdt, nu beter smaken en andersom.
- Gebruik liefst geen caloriearme producten (met zoetstof, light, vetarm...). Ze passen minder in een energie- en eiwitverrijkte voeding, waarin we streven naar calorieverhoging.
- Neem liever geen voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven en weinig energie leveren. Denk hierbij aan een grote hoeveelheid bouillon, rauwkost en grof volkorenbrood. Indien fruit snel een vol gevoel geeft, consumeer het liever in de vorm van sap.
- Drink voldoende tussen de maaltijden, vooral energierijke dranken, maar laat het de eetlust niet bederven.
- Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd. Gebruik liever niet te vaak bruisende dranken, dit geeft een vol gevoel.
- Wanneer boodschappen doen of koken voor u lastig wordt, laat dit dan indien mogelijk over aan iemand anders. U kan ook kiezen voor maaltijdbezorging, kant- en klare maaltijden of maaltijden in porties invriezen.
- Zorg ervoor dat u altijd wat favoriete snacks in huis heeft om tussendoor te kunnen eten.
- Gezellig samen eten met anderen kan helpen om beter te eten.
- Vervang de warme maaltijd door een broodmaaltijd indien de warme maaltijd u tegenstaat.
- Gebruik anderzijds een tweede warme maaltijd wanneer u dat beter smaakt.

ADVIEZEN BIJ EEN VERMINDERDE EETLUST

- Vermijd te grote porties; een vol bord kan op slag de eetlust doen verdwijnen. Schep liever 2 maal een kleine portie op.
- Kies een dessertbord als een groter bord u tegenstaat.
- Probeer toch iets te eten wanneer u weinig eetlust heeft, maar forceer niets. Extra aandacht voor de voeding kan prettig zijn, teveel aandacht kan averechts werken.
- Kies vooral producten die u het lekkerst vindt. Kies bijvoorbeeld voor een warme snack zoals balletjes met krieken, pannenkoeken,... in plaats van een broodmaaltijd of frieten in plaats van aardappelen als u dit beter smaakt.

- Zorg voor voldoende afwisseling in uw voeding. Varieer in keuze, in smaak (zoete en hartige gerechten), in temperatuur (koude en warme gerechten), in kleur en in consistentie (vast en vloeibaar).
- Een mooie presentatie van de maaltijd kan de eetlust verhogen.
- Zorg, zo mogelijk, voor regelmatige lichaamsbeweging. Na wandelen in de frisse lucht of oefeningen voor het open raam voelt u zich fitter en heeft u vaak meer eetlust.
- Overheersende etensgeuren zoals de geur van spruitjes, kool, uien, rood vlees, vis, koffie,... kunnen de eetlust bederven. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken.
- Extra kruiden kunnen de smaak stimuleren.
- Friszure voedingsmiddelen kunnen de eetlust bevorderen, bijvoorbeeld een klein glas vruchtensap, tomatensap of karnemelk, een bolletje sorbet, een stukje appel, augurk, komkommer of tomaat. Ook een klein kopje bouillon of eventueel een aperitief voor de maaltijd (indien toegelaten door uw behandelende arts) kan de eetlust opwekken. Gebruik deze producten bij voorkeur een half uur voor de maaltijd.

PRAKTISCHE SUGGESTIES VOOR DE VERSCHILLENDE MAALTIJDMOMENTEN

BROODMAALTIJD

Brood, broodvervangers en ontbijtgranen

- Varieer met verschillende broodsoorten, kies vaker voor calorierijker brood zoals rozijnenbrood, notenbrood, suikerbrood, melkbrood, brood met gedroogd fruit
- Peperkoek met parelsuiker, ontbijtbiscuits, wafels, cake kunnen een variatie zijn op brood.
- Kies vaker luxebroodjes en fantasiebrood: pistolet, sandwiches, stokbrood, croissants, krentenbol, appelbol, worstenbroodje, koffiekoek, gebakje…
- Maak in plaats van een belegde boterham eens pannenkoeken, broodpudding, croque madame, verloren brood, belegd broodje, hamburger, pita, broodje shoarma, worstenbroodje, hotdog,…
- Maak een pap (met volle melk en suiker, eventueel met toevoeging van slagroom en een klontje boter) voorbeelden zijn: havermoutpap, griesmeelpap, granenpap, Brinta,…
- Gesuikerde ontbijtgranen: cornflakes, Rice Crispies, gesuikerde muesli of cruesli… met volle melk of volle (fruit)yoghurt en eventueel extra suiker of honing.

Smeervet

Besmeer uw brood ruim. Minarine en halfvolle boter bevatten de helft minder energie. Deze producten kan u dus beter niet gebruiken. Met margarine of roomboter maakt u een beter keuze.

Beleg

Gebruik bij voorkeur dubbel beleg of combineer hartig beleg met zoet beleg, bijvoorbeeld kaas met confituur

Vleeswaren: kies voornamelijk voor vette soorten zoals worst, salami, chorizo, boterhamworst, kop, vleesbrood, spek, paté, tv-worstjes,…

Kaas: kies vette kazen: sneetjes kaas (bijvoorbeeld Hollandse Gouda 48+),volle smeerkaas, volle smeltkaas, volle platte kaas, speciale kazen zoals Brie, notenkaas, kruidenkaas, geitenkaas, fetakaas,…

Salades: kip curry, krabsalade, tonijnsalade, zalmsalade, lentesalade, kip andalouse, pastasalade…

Ei: wees creatief met eieren: omelet, gekookt ei, spiegelei, roerei, zacht gekookt ei. Maak een omelet met spek, hesp, worstje, gemalen kaas, room,…

Vis: vis uit blik (sardines, tonijn, zalm,…) op olie of in (tomaten)saus, gerookte vis, gebakken vis, maatjesharing, haring in saus, paling, garnalen, kibbeling,…

Warm beleg/warme snacks: balletjes in tomatensaus, gehaktballetjes of vleesbrood met krieken, pens met appelmoes, witte bonen in tomatensaus, vleeskroketten, bitterballen, vidé , witloof met kaas en ham …

Zoet beleg: chocopasta, speculoospasta, confituur, chocoladereep, hagelslag, honing, siroop, stukjes banaan of ander fruit eventueel met volle platte kaas, blikfruit op siroop, gestoofd fruit met extra suiker, gesuikerde appelmoes of moes van ander fruit,…

Vegetarisch broodbeleg: pindakaas, notenpasta, kikkererwtenpasta of hummus, guacamole,…

WARME MAALTIJD

Ter afwisseling van een warme maaltijd kan u een maaltijdsoep, stamppot (met vlees in verwerkt) of een pastagerecht maken.

Een kant- en klare maaltijd, afhaalmaaltijd of maaltijdbezorging aan huis kan uitkomst bieden indien u weinig tijd heeft of koken een hele opdracht voor u wordt. Ook als u simpelweg een dag geen zin heeft om te koken kan het een alternatief zijn. Als een warme maaltijd u momenteel minder of niet smaakt, kan u die vervangen door een broodmaaltijd bij voorkeur met hartig beleg en een melkproduct.

Soep

Van bouillon wordt vaak gezegd dat het aansterkt. Dit klopt echter niet. U kan dit idee hebben door het hoge zoutgehalte, maar bouillon levert weinig energie en eiwitten. Gebruik eventueel een kleine hoeveelheid als eetlustopwekker een half uur voor de maaltijd. Ook soep die dik is van de groenten, levert slechts weinig energie en eiwitten (tenzij gemaakt met peulvruchten zoals erwten of bonen). Het is goed te kiezen voor soep met vlees en/of bindmiddelen (room, aardappelen, pasta,...) en vetstof in verwerkt.

- Stoof de groenten aan in flink wat boter, margarine of olie.
- Verrijk de soep met stukjes vlees, vis, soepkip, gehaktballetjes, spekblokjes, broodkorstjes, backerbsen, gemalen kaas, volle melk, room, volle smeerkaas of roomkazen, rijst, havervlokken, stukjes aardappelen, peulvruchten zoals erwten en bonen,...
- Gebruik gewone bouillon of blokjes (geen vetarme).

Aardappelen en graanproducten

- Kies vaker voor gebakken aardappelen, aardappelgratin, puree (met volle melk, room, ei, boter of margarine). U kan de aardappelen ook met groenten en eventueel vlees verwerken tot een stamppot (met extra room, boter, jus of kaas).
- Eet vaker gefrituurde aardappelbereidingen: frieten, kroketten, pommes duchesses,...
- Voorbeelden van deegwaren: spaghetti, tagliatelli, macaroni, penne, noedels, spirelli,...
- Voorbeelden van graanproducten: rijst, couscous, tarwekorrels, bulghur, quinoa,...

Vlees, vis, vervangproducten

- Gebruik indien mogelijk iedere dag een stukje vlees, vis of vleesvervanger van ten minste 100 gram. Vleesvervangers zijn o.a. kaas, peulvruchten, sojaproducten (zoals tofu), quorn, vegetarische balletjes of burgers , een eiergerecht.
- Maak vlees ,vis en vleesvervangers klaar in een ruime hoeveelheid margarine of boter. Probeer ook eens gourmet of fondue. Vermijd magere bereidingswijzen zoals grillen, koken of stomen.
- Kies voornamelijk voor vette vleessoorten: worst, spek, chipolata, blinde vink, vogelnestjes, ribbetjes, gehaktbrood, gepaneerd vlees zoals schnitzel of cordon bleu,...
- Maak ook eens stoofvlees, goulash, vidée (gemaakt met volle room), (kalfs) blanket, (wild)ragout
- Eet bij voorkeur wekelijks vette vis: zalm, paling, haring, sardien, makreel, sprot, botervis, ansjovis,...
- Maak eens vissticks of zet schaal- en schelpdieren op het menu zoals mosselen (met frieten), scampi's met roomsaus, tomaat crevette,...
- Probeer ook eens een vispannetje (gemaakt met room en gegratineerd in de oven met gemalen kaas) of visvidée
- Als gebakken of gebraden vlees u tegenstaat, kan u vlees fijnsnijden of verwerken in ragout of saus. U kan ook koud vlees nemen in dunne plakjes (bijvoorbeeld koude kip met saus), rolletjes vleeswaren (worstsoorten,...), een koude hartige taart eten (zoals quiche) of u kan een koude vleessalade maken.

Groenten

- Kies een vetrijke bereidingswijze: stoven, in puree verwerken, gegratineerd, met een kaassaus, voeg een scheutje room of crème fraîche toe, gebakken spekblokjes (vb. lekker bij witloof, prei, bloemkool)
- Diepvries-, blik- en bokaalgroenten kunnen ter afwisseling van verse groenten worden gebruikt.
- Vermijd rauwkost, dit levert weinig energie en eiwit en geeft snel een verzadigingsgevoel.
- Appelmoes, compote, stoofperen,... zijn een goede variatie op groenten of eet ze er extra bij. Gebruik hierin extra suiker.

Sauzen

- Bereiding met volle melk, room, kaas, boter, olie, margarine,...
- Warme sauzen: vleessaus, vissaus, kruidenboter, bechamelsaus, kaassaus, bearnaisesaus, champignonroomsaus, peperroomsaus, tomatenroomsaus, currysaus, pestosaus, bolognaisesaus,...
- Koude sauzen: mayonaise, vinaigrette, cocktailsaus, tartaar, andalouse, ... (ketchup is niet de beste keuze omwille van het lage caloriegehalte)

Kant- en klare maaltijden, afhaalmaaltijden en gerechten

- Voorbeelden van pastagerechten zijn spaghetti bolognaise, macaroni met kaas en hesp, lasagne, tagliatelle met saus of pesto, gewokte noedels met roomsaus, ravioli, bami goreng,...
- Voorbeelden van rijstgerechten zijn nasi goreng, wokgerechten met saus, risotto, rijst met currysaus,...
- Pizza, kebab, pita, durum, wrap, tortilla, taco, belegd broodje, hartige taart (quiche),...
- Snacks van de frituur
- Bereide diepvriesmaaltijden

Nagerecht (zie tussendoortjes)

Bijvoorbeeld een melkdessert zoals pudding, rijstpap of gebakje,...

TUSSENDOORTJE

Hartige tussendoortjes

- Noten, borrelnootjes, studentenhaver, pinda's, olijven op olie, chips
- Blokjes kaas, salami, worst, tv-worstjes, rolletje(s) vleeswaren uit het vuistje
- Vis zoals sardientjes (uit blik op olie), haring, gebakken vis, gerookte vis
- Hard gekookt ei (eventueel met mayonaise)
- Worstenbroodje, mini pizza, kaasbroodje, bladerdeeghapjes, kippenboutjes, kippenvleugels, gefrituurde hapjes zoals bitterballen, loempia, kroket,...
- Cracker, beschuit of toastjes besmeerd met paté, volle roomboter, salade (eiersalade, krabsalade, tonijnsalade, vleessalade,...)
- Croque uit het vuistje met kaas en hesp of dubbele portie kaas, pannenkoek met hartig beleg zoals smeerkaas
- Gebonden soep met balletjes, stukjes kip, vermicelli, room,...(zie warme maaltijd)

Zoete tussendoortjes

- Gesuikerde volle melkproducten en melkdesserten: pudding, vla, rijstpap, yoghurt, platte kaas, griesmeelpap, chocomousse, tiramisu, flan, crème brulée, roomijs, ... Garneer met een wafeltje, lange vingers, speculaasje, dessertsaus zoals chocoladesaus of aardbeisaus, advocaat, slagroom, hagelslag, chocoladevlokken, bresilienne nootjes,...

- Koek (met chocolade, gevulde koek, frangipane, speculaas,...) cake (met slagroom, chocolade, appel,...), brownie, snoepreep (Twix, Mars, Leo,...), wafel (met chocoladesaus, ijsroom, slagroom,...)
- Gebak en taart: eclair, soes, glacé, koffiekoeken zoals appelflap of rozijnenkoek, javanais, appelbollen, Berlijnse bollen, donut, bavarois, rijsttaart, biscuit, vruchtentaart, flantaart, plattekaastaart, chocoladetaart, brésiliennetaart,...
- Smoutebollen, appelbeignets
- Pannenkoek, flensje met bruine suiker, siroop, ... of met ijsroom, gebakken appel,...
- Croissant met boter of confituur, peperkoek (met parelsuiker) met roomboter, snede rozijnenbrood, rozijnenbol, mueslibol,...
- Chocolade: met noten, met vulling, pralines, truffels, witte chocolade met rijst,...
- Snoepgoed, marsepein, marshmallows, suikerbonen, karamellen,...
- Fruit: Volgende variaties zijn calorierijker dan een stuk vers fruit: opgelegd fruit in siroop, vruchtenmoes of compote met suiker, gestoofd fruit, rozijnen of ander gedroogd fruit, smoothie, fruitsalade. U kan een fruitsalade op smaak brengen met suiker en/of (slag)room. Voeg er bijvoorbeeld ook eens een bolletje ijs aan toe.

DRANK

Koffie, thee en water geven een vol gevoel (vullen de maag) maar leveren geen energie of eiwitten. Beperk daarom het gebruik hiervan en kies zoveel mogelijk voor dranken die naast vocht ook energie en/of eiwitten leveren:

- Volle melk (gezoet met honing of suiker) en volle, gesuikerde melkdrank zoals yoghurtdrank, chocolademelk, karnemelk, botermelk
- Gesuikerde sojadrank of een andere plantaardige drank zoals rijstdrank,...
- Vruchtensap zoals sinaasappelsap, druivensap, ananassap, appelsap, multivruchtensap,...
- Frisdrank
- Water met vruchtensiroop of grenadine
- Thee / koffie / cichorei met suiker en volle (koffie)melk of (opgeklopte) slagroom, cappuccino, late macchiato, koffieverkeerd
- Smoothie (met fruit en vruchtensap, volle yoghurt, suiker,...), milkshake (met volle melk, roomijs, suiker, fruit, honing,...)
- Energierijke sportdrank

VOORBEELD VAN EEN DAGSCHEMA VOOR EEN ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING

VOORBEELDMENU 1

Ontbijt

Brood/rozijnenbrood/pistolets/ sandwiches,...

Besmeer ruim met margarine/ roomboter

Beleg het brood dubbel met hartig beleg zoals kaas, vleeswaren, ei (maximum 1 snede met zoet beleg).

Eet hierbij een melkproduct, bijvoorbeeld een potje volle vruchtenyoghurt.

Drink een glas vruchtensap

Hierna kan altijd nog een kop koffie of thee met suiker en volle melk/ koffieroom/slagroom gedronken worden.

In de loop van de voormiddag

Een glas volle (choco)melk met een koek of plak cake,...

De tweede broodmaaltijd voor 's middags of 's avonds

Zie ontbijt

In de loop van de namiddag

Eet een tussendoortje zoals enkele toastjes of beschuiten besmeerd met een salade, kaasblokjes, noten,...
Probeer wat te rusten.

Warme maaltijd

Portie vlees, vis of vleesvervanging

Ruime portie saus

Portie groenten, aangestoofd

Portie aardappelen/pasta/rijst

Bewaar het nagerecht voor enige tijd later (bijvoorbeeld pudding, fruitsalade,...)

In de loop van de avond

Extra sneetje brood met ruim margarine en beleg of een melkproduct zoals een milkshake of een ijsje

Denk eraan om voldoende te drinken gedurende de hele dag.

VOORBEELDMENU 2

Ontbijt

Een schaaltje pap (havermoutpap, Brinta,... gesuikerd, met volle melk, eventueel room) met een glas vruchtensap en een melkproduct zoals een potje pudding of volle fruitplattekaas.

Hierna kan altijd nog een kop koffie of thee met suiker en volle melk/ koffieroom/slagroom gedronken worden.

In de loop van de voormiddag

Glas milkshake

Tweede broodmaaltijd

Een warme snack zoals pannenkoeken met beleg, croque monsieur, pens met appelmoes, balletjes met krieken,... Drink hierbij een glas vruchtensap.

In de loop van de namiddag

Rijstpap met bruine suiker, vruchtenmoes, smoothie,... Probeer even te rusten.

Warme maaltijd

Macaroni met kaas en ham, bami goreng, stamppot, vleessalade,... Bereid alles met een ruime portie saus.

Bewaar het nagerecht voor enige tijd later (bijvoorbeeld chocomousse, pralines of chocolade, ijsroom...)

In de loop van de avond

Een koffiekoek met een tas warme volle chocomelk of een tas dikke erwtensoep met spekblokjes

Denk eraan om voldoende te drinken gedurende de hele dag.

HOE LANG IS ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING NODIG?

Hoe lang u een energie- en eiwitrijke voeding dient te gebruiken, is individueel en o.a. afhankelijk van de ernst van de ziekte. Na herstel, bij een normale eetlust en bij het bereiken van een gezond en stabiel gewicht, is het meestal niet meer nodig om de energie- en eiwitrijke voedingsadviezen te blijven toepassen en zal een evenwichtige, gezonde voeding waarschijnlijk volstaan. Uw diëtiste en behandelend arts zullen u hierover adviseren.

HOEVEEL VOEDING HEEFT U DAGELIJKS NODIG?

Uw diëtiste kan bepalen hoeveel energie en eiwitten u (extra) nodig heeft om uw voedingstoestand te behouden of te verbeteren. Vervolgens kan men een op maat gemaakt advies voor u opstellen. Indien nodig of gewenst, kan men uw voeding verder opvolgen en het effect van de voedingstherapie evalueren en waar nodig bijsturen.

MEDISCHE VOEDING

Soms lukt het niet om door middel van een gewone voeding voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen. In dat geval kunnen speciale, aanvullende dieetproducten (ook wel medische voeding genoemd) nodig zijn:

- Dieetpreparaten (modules of maaltijdverrijkers): producten in poedervorm die u kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken.
- Bijvoeding: bestaat in diverse smaken en consistenties, bijvoorbeeld drinkvoeding op melkbasis, (vruchten)sapbasis of yoghurtbasis, bijvoeding met een soepsmaak, pudding, vruchtenmoes,...

Uw diëtiste kan u helpen de voor u meest geschikte producten te kiezen die u zowel in het ziekenhuis als thuis kan gebruiken. Uw diëtiste kan u tevens adviseren op welke manier u deze dieetproducten dient te gebruiken en hoeveel u ervan het best kan gebruiken.

Het kan zijn dat aanvullende drinkvoedingen en/of dieetpreparaten nog steeds niet voldoende zijn om aan de verhoogde energiebehoefte te voldoen. Misschien mag of kan u tijdelijk niet voldoende eten. In dat geval kan de arts in samenspraak met de diëtiste sondevoeding adviseren of parenterale voeding opstarten. Sondevoeding en parenterale voeding kunnen als volledige of aanvullende voeding worden opgestart. Sondevoeding wordt via een slangetje rechtstreeks in de maag of darmen toegediend terwijl parenterale voeding rechtstreeks via een infuus in de bloedbaan wordt gegeven.

Indien medische voeding voor u van toepassing is, zal u hierover nog verder geïnformeerd worden.

GEWICHT OPVOLGEN

Het is aanbevolen uw gewichtsevolutie op te volgen. U kan in onderstaande tabel uw gewicht noteren en na een tijdje zien of uw gewicht hetzelfde blijft, afneemt of juist toeneemt. Daalt uw gewicht, dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt waarschijnlijk (nog) niet voldoende. Het is belangrijk om dit zeker te melden aan uw diëtiste en behandelend arts.

Datum	Gewicht	Opmerkingen Bijvoorbeeld geen eetlust, feestje gehad, misselijk geweest,...

Belangrijke tips om goed te wegen:

- Gebruik een goede weegschaal en steeds dezelfde weegschaal
- Weeg u zonder schoenen of zware kleding
- Weeg u bij voorkeur 1 keer per week
- Kies eenzelfde tijdstip van de dag, bij voorkeur ’s morgens na toiletbezoek

TERUG NAAR OVERZICHT

PERSOONLIJKE NOTA'S

Deze brochure is aanvullend aan mondelinge informatie. Heeft u nog vragen, schrijf ze dan hieronder op en neem contact op met uw diëtiste.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contactgegevens

E-mail: oncodietiste@azmol.be

Tel.: 014 71 28 43

TERUG NAAR OVERZICHT

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van het AZ Mol.
Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Revisiedatum	Auteur	Kwalificaties auteur
25 april 2025	Diëtisten	Diëtiste

AZ MOL

Adres: Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
E-mail: info@azmol.be
Website: www.azmol.be
Algemeen nummer: 014 71 20 00
Afspraken: 014 71 20 53
Spoedgevallen: 014 71 23 92