# Dieet met extra energie en eiwit

Bij ziekte of in de periode rond een operatie heeft het lichaam meer voedingsstoffen nodig. U heeft het advies gekregen om een energie- en eiwitverrijkt dieet te volgen.

Eten kan in periode van ziekte een groot probleem zijn, onder andere vanwege gebrek aan eetlust, smaakveranderingen, misselijkheid en pijnklachten. Klachten zoals diarree of overgeven kunnen ervoor zorgen dat voedingsstoffen verloren gaan.

Dit kan leiden tot gewichtsverlies en afname van spiermassa, waardoor uw conditie verslechterd. We spreken dan van een slechte voedingstoestand. Ook een operatie of behandeling met medicijnen kan leiden tot verzwakking van het lichaam.

## Meer over energie en eiwit

Het eten van voldoende energie- en eiwit zorgt voor minder verlies van spiermassa, een betere conditie en een beter werkend afweersysteem. Dit draagt bij aan een beter herstel of zorgt ervoor dat u de behandeling beter kunt doorstaan.

Er wordt gesproken van een slechte voedingstoestand als uw gewicht binnen één maand meer dan 5% gedaald is of meer dan 10% in het afgelopen half jaar. Ook iemand met overgewicht kan door gewichtsverlies tijdens ziekte in een slechte voedingstoestand komen. Afvallen is dus ongewenst.

Uw lichaamsgewicht is een goede maat om te controleren of uw voeding voldoende energie levert. Meet eenmaal per week uw gewicht. Bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en zonder schoenen. Kleine schommelingen zijn normaal. Aankomen kan een tijd duren en is tijdens een intensieve behandeling niet altijd haalbaar.

Streef er dan naar om niet verder af te vallen. Door uw voedingspatroon (tijdelijk) aan te passen kunt u zorgen dat u niet verder afvalt en dat uw spiermassa en conditie verbeteren. Het is vooral belangrijk om voldoende eiwitten en energie (calorieën) binnen te krijgen. Valt u in korte tijd af, neem dan contact op met uw diëtist.

## Praktische adviezen

Wat kunt u doen om meer energie en eiwit in uw voeding te krijgen? De volgende tips kunnen u op weg helpen.

### Algemene tips

- Verdeel de maaltijden over de dag. Eet vaker (kleinere) porties, bijvoorbeeld elke 2 uur.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- Kies zo veel mogelijk voor voedingsmiddelen en dranken die veel calorieën en eiwitten bevatten.
- Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat.
- Maak eventueel gebruik van kant-en-klaar producten of gerechten.

## Dranken

Kies bij voorkeur voor calorierijke dranken zoals:

- Volle melk (producten)
- Chocolademelk
- Milkshake
- Vruchtensap
- Limonade of frisdrank

Koffie, thee, bouillon en water bevatten geen calorieën en zijn daarom minder geschikt.

## Broodmaaltijden

- Gebruik ruim beleg op brood, bijvoorbeeld twee plakken kaas of vleeswaren.
- Besmeer het brood royaal met roomboter of margarine.
- Drinkontbijt, een schaaltje pap, kwark of yoghurt met muesli eet soms gemakkelijker dan een boterham.
- Maak eens gebruik van kant- en klare pannenkoeken of poffertjes, een kant-en-klare salade, een roerei, gebakken vis, knakworstjes, tosti of een kroket.
- Probeer verschillende broodsoorten zoals krentenbrood, roggebrood, suikerbrood, stokbrood of een worsten-, kaas- of saucijzenbroodje.

## Warme maaltijd

- Voeg jus, roomboter, margarine, olijfolie, (slag)room, crème fraîche, mayonaise of kaas toe aan uw gerechten.
- Eet een ruime hoeveelheid vis, gevogelte of vlees (vervanger). Dit is samen met het dessert de belangrijkste eiwitbron van de warme maaltijd.
- Tartaar of fijngemaakt gehakt zijn makkelijk te eten en te verwerken in gerechten, bijvoorbeeld door de stamppot.
- Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade.
- Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant-en-klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.
- Rauwkost bevat weinig calorieën en geeft een vol gevoel en is daarom minder geschikt.
- Gebruik bouillon en soep met mate. Deze producten geven snel een vol gevoel maar leveren geen of weinig calorieën.

## Tussendoortjes

Kies voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig.
Voorbeelden van eiwitrijke tussendoortjes zijn:

- Melkproducten, zoals een schaaltje pap, vla (vruchten) yoghurt, kwark of skyr.
- Een handje noten of pinda's.
- Blokjes kaas of worst.
- Een lekkerbekje, haring, gerookte zalm of een toastje met vissalade.
- Een saucijzen- of worstenbroodje.

### Voorbeelden van energierijke tussendoortjes zijn

- Een grote koek
- Een plak cake
- Gebak
- Noten-, mueslireep
- Chocola
- Chips

## Misselijkheid

Hieronder geven wij u tips wanneer u misselijk bent.

- Voorkom een lege maag door regelmatig iets te eten. Als u misselijk wakker wordt kunt u het beste voor het opstaan al iets eten, denk aan een cracker of biscuitje.
- Drink voldoende. Te weinig vocht kan een misselijk gevoel versterken. Streef naar 1,5 tot 2 liter per dag.
- Vermijd sterke geuren als u daar niet tegen kunt. Zorg ervoor dat u, als het niet nodig is, tijdens het koken niet in de keuken bent of zet een raam open. Maak eventueel gebruik van een (kant- en klaar) maaltijd die kort in de magnetron warm gemaakt kan worden.
- Als de warme maaltijd u tegenstaat kunt u deze vervangen door een broodmaaltijd of door een koud gerecht zoals een maaltijdsalade op basis van pasta of een slaatje.
- Vaak worden koude vleeswaren beter verdragen. Ook is het mogelijk om zonder vlees voldoende eiwit binnen te krijgen. Neem dan kaas, ei, noten, vegetarische vleesvervangers, vis, melk, of peulvruchten.
- Vaak veroorzaken warme voedingsmiddelen met een sterke geur, zoals gebakken vlees of koffie, meer problemen dan koude voedingsmiddelen.
- Schep niet teveel eten in één keer op. Het zien van een vol bord kan er al voor zorgen dat u geen trek meer heeft.

## Smaak- en reukveranderingen

Door ziekte, medicatie en medische behandeling kan uw smaak en reuk veranderen. Wat u voorheen lekker vond, staat nu misschien tegen. Of u vindt het ene moment iets lekker en later niet meer.

Tips die u kunnen helpen:

- Probeer verschillende voedingsmiddelen uit.
- Friszure gerechten worden over het algemeen meer gewaardeerd bij smaakveranderingen. U kunt bijvoorbeeld stukjes augurk, komkommer of tomaat toevoegen.
- Bij een vlakke smaak kan het helpen om gerechten op smaak te brengen door smaakmakers toe te voegen, zoals bijvoorbeeld ketchup, mayonaise, sambal, mosterd, ketjap of kruiden en specerijen.
- Producten waarvan u echt een afkeer heeft gekregen, kunt u beter (voorlopig) weglaten.
- Een vieze smaak in de mond kan worden veroorzaakt of verergerd door te weinig drinken Drink daarom voldoende (1,5 tot 2 liter). Een goede mondverzorging kan (tijdelijk) een vieze smaak verminderen.

Voor meer tips verwijzen wij u door naar de brochure ‘Tips en adviezen bij smaakverandering’.

## Vermoeidheid

Als u niet veel energie heeft kan een maaltijd bereiden net teveel gevraagd zijn. U kunt dan onderstaande tips proberen.

- Gebruik de “grootste” maaltijd op het tijdstip van de dag dat u zich het beste voelt.
- Zorg ervoor dat u uitgerust bent, voordat u aan een maaltijd begint.
- Verdeel het eten over de dag. Kleinere maaltijden kosten vaak minder energie dan een uitgebreide maaltijd.
- Zorg dat u een voorraad (lang houdbare) levensmiddelen in huis hebt. Vraag of iemand de boodschappen voor u kan doen of laat de boodschappen bezorgen.
- Gebruik kant-en-klaarproducten of maak gebruik van een maaltijdservice.
- Het kan zijn dat het eten zelf te veel energie kost. In dat geval kan het zinvol zijn om vloeibare maaltijden te gebruiken, zoals vla, pap en/of ontbijtdrank.
- Bereid, wanneer u zich wat fitter voelt, meerdere porties. Deze porties kunt u 1 tot 2 dagen bewaren in de koelkast of invriezen.

## Slijmvorming

Slijmvorming wordt voornamelijk veroorzaakt door ziekte of de behandeling en is meestal niet het gevolg van voeding. Veel mensen denken dat slijmvorming toeneemt na het gebruik van melkproducten. Deze kunnen wel een plakkerig gevoel in de mond achterlaten, dat als slijmerig wordt ervaren, maar van echte slijmvorming is vaak geen sprake. U hoeft deze producten dan ook niet te vermijden. Deze producten zijn vaak eiwitrijk en juist goed voor uw herstel.

Tips die u kunnen helpen:

- De mond spoelen met water, thee of koffie na het drinken van melk.
- Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt of drinkyoghurt geven een minder plakkerig gevoel dan gewone melk.
- Producten gemaakt van gekookte melk geven minder klachten, zoals pap en vla.
- Soms bevalt sojadrink beter dan gewone melk.

## Obstipatie

Een moeilijke stoelgang kan komen door het gebruik van bepaalde medicijnen, door te weinig eten of te weinig voedingsvezels, door weinig drinken of door weinig lichaamsbeweging. Een vol en opgeblazen gevoel als gevolg van obstipatie kan ook de eetlust belemmeren.

Tips die u kunnen helpen:

- Drink voldoende; minstens 1,5 liter per dag. Soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee.
- Kies voedingsmiddelen met veel voedingsvezels zoals: volkoren producten, fruit en groenten.
- Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Banaan, witbrood, beschuit en geraspte appel zijn dus geen stoppende producten.

# Kauw- en slikproblemen

Bij kauw- en slikproblemen helpt het als u het voedsel heel fijn snijdt of maalt met behulp van een staafmixer, keukenmachine of blender. U kunt het beste uw voeding klaarmaken zoals u dat gewend bent en wat extra vocht toevoegen in de vorm van melk, jus, room, saus of bouillon.

Andere tips:

- Kies voor zachte voedingsmiddelen.
- Besmeer brood zonder korst ruim met boter of margarine en gebruik smeuïg beleg zoals smeerkaas, paté, vlees-, vis- of eiersalade, jam of honing.
- Vervang brood door pap, drinkontbijt, vla of andere vloeibare voeding.
- Doop brood of beschuit in soep, bouillon, melk of thee.
- Probeer pasta of rijst met saus of ragout of een maaltijdsoep.
- Kies zacht vlees, zachte vis, ragout, ei, omelet of een kroket. Vettere vleessoorten zijn zachter dan magere.
- Als u zich regelmatig verslikt, raadpleeg dan uw arts.

# Dieetproducten

Als het u ondanks voorgaande adviezen niet lukt om uw voedingstoestand op peil te houden, kunt u gebruik maken van drinkvoeding of sondevoeding. Deze producten bevatten extra energie, eiwit, vitaminen en mineralen. U kunt met uw diëtist overleggen welk product voor u het meest geschikt is en of het mogelijk is om in aanmerking te komen voor een dieetkostenvergoeding bij de zorgverzekeraar.

## Drinkvoeding

Er zijn veel soorten drinkvoedingen in verschillende smaken verkrijgbaar. Drinkvoedingen op melkbasis hebben een zoete smaak, drinkvoedingen op yoghurtbasis zijn wat frisser van smaak en vaak minder zoet. Ook kunt u drinkvoeding mengen met (karne-) melk of water om het wat minder zoet te maken. Er zijn ook drinkvoedingen op sapbasis; deze dranken hebben een fruitige smaak en zijn helder. Deze laatste leveren wel een lagere hoeveelheid eiwit per portie.

Houdt u niet zo van zoet dan zijn er ook producten op basis van soep verkrijgbaar. Daarnaast bestaan er drinkvoedingen met een neutrale smaak. Deze kunt u verwerken in bijvoorbeeld soep of pannenkoeken.

## Sondevoeding

Sondevoeding is vloeibare voeding die via een slangetje direct in de maag of in de darm wordt toegediend. Sondevoeding bevat vocht, energie en alle voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt, zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen. Sondevoeding kan het gewone eten gedeeltelijk of volledig vervangen.

De reden waarom mensen sondevoeding krijgen is verschillend. Soms gaat het gewone eten door ziekte of de behandeling niet goed. U kan bijvoorbeeld erg ziek of misselijk zijn, waardoor het niet lukt om genoeg te eten. Soms mag u een bepaalde periode niet eten en drinken, bijvoorbeeld als slikken niet veilig is.

## Multivitaminepreparaten

Als u minder eet dan u gewend bent, krijgt u ook minder vitamines en mineralen binnen. U kunt dit aanvullen door een multivitamine te gebruiken.

U kunt dit in de thuissituatie zelf aanschaffen via de apotheek, drogist of supermarkt. Kies dan voor een tablet dat 100% van de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) levert. Meer dan 100% is niet nodig en kan in sommige gevallen zelfs schadelijk zijn.

## Bewegen

Naast een energie- en eiwitrijke voeding is voldoende beweging belangrijk voor behoud van spiermassa.  Onder beweging wordt elke vorm van inspanning verstaan. U kunt al een goed resultaat behalen door elke dag een stukje te wandelen of fietsen.

Hieronder staan nog enkele adviezen:

- Neem zoveel mogelijk de trap in plaats van de lift.
- Begin met een paar minuten en probeer de beweging elke dag uit te breiden.
- Zorg voor een goede verdeling over de dag. Wissel momenten van beweging af met rustmomenten.
- Neem zonodig contact op met een fysiotherapeut voor advies op maat.

## Hoe lang is het energie- en eiwitrijke dieet nodig?

Als uw eetlust weer terug is en u uw gewenste gewicht weer heeft bereikt kunt u de hoeveelheid extra energie in uw voeding weer afbouwen. Het is dan goed om over te stappen op een gezonde voeding. Kijk voor meer informatie over een gezonde voeding op de website van het Voedingscentrum.

## Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling

Als u geopereerd moet worden, is goed eten en bewegen extra belangrijk. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u fitter naar huis. Op de pagina Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling) vindt u voedings- en beweegadviezen.

## Meer informatie

### Zelf inzicht krijgen

Indien u meer inzicht wil krijgen in uw eiwitinname en deze wil beteren, dan verwijzen wij u naar onderstaande documenten.

**Eiwitrijk eetverslag voor thuis**

U kunt in dit eetverslag uw eiwitinname noteren, berekenen en zo nodig verbeteren.

eitwitrijk_eetverslag_voor_thuis.pdf

(https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/media/eitwitrijk-eetverslag-voor-thuis-pdf)

**Eiwitrijk dieet voor thuis**

Hier krijgt u informatie over de rol van eiwitten en hoeveel eiwitten er in diverse producten zitten.

Eiwitrijk Dieet (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/media/eiwitrijk-dieet)

**Interessante websites**

https://www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten
(https://www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten)

https://www.voedingenkankerinfo.nl (https://www.voedingenkankerinfo.nl)

https://www.voedingscentrum.nl (https://www.voedingscentrum.nl)

**Contact**

Heeft u nog korte vragen over uw dieet, dan kunt u contact opnemen met ons telefonisch spreekuur. Het telefonisch spreekuur van de diëtist is elke werkdag bereikbaar tussen 9.00-9.30 uur op telefoonnummer: 088 320 78 05.

Heeft u behoefte aan een poliklinische afspraak, dan kunt u het secretariaat van de afdeling Diëtetiek bellen. Het telefoonnummer is 088 320 78 00, dit is bereikbaar op werkdagen van 08:30-16:30 uur.

# Gerelateerde informatie

## Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

**Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek)** **T 088 320 78 00**