

Energie- en eiwitrijke voedingsadviezen (algemeen)

Voor patiënten met (risico op) ondervoeding en specifieke voedingsproblemen

Eten is niet altijd vanzelfsprekend smakelijk en gezellig. Als het eten niet goed gaat, kan er een verhoogd risico zijn op ongewenst gewichtsverlies. De adviezen die worden gegeven, zijn algemeen van aard. Iedere patiënt heeft zijn eigen voedingsgewoonten, voorkeuren en smaak, dus uitproberen van voedingsmiddelen en verschillende smaken is belangrijk.

Afvallen is niet gewenst?

Gewichtsverlies is ongewenst als u ziek bent. Ongewenst gewichtsverlies moet behandeld worden. Er wordt gesproken over ongewenst gewichtsverlies als uw gewicht binnen één maand meer dan 5% gedaald is of binnen zes maanden meer dan 10% gedaald is. *Dit betekent dat iemand die voor zijn ziek zijn bijvoorbeeld 70 kg woog meer dan 3,5 kg binnen één maand of meer dan 7 kg het laatste half jaar afgevallen is.* Bij ongewenst gewichtsverlies is het belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en liefst weer enkele kilo's aan te komen.

Energie en eiwitten

Tijdens ziekte heeft het lichaam extra energie nodig. Hiervoor is een energierijke voeding noodzakelijk. Naast energie zijn eiwitten van belang. Het zijn bouwstoffen voor het lichaam. Het eten van voldoende eiwitten kan helpen de spieren in uw lichaam sterk te houden, wat belangrijk is voor uw conditie. De belangrijkste eiwitleveranciers zijn: zuivelproducten, vlees, vis, noten, brood en granen.

Algemene (voedings)adviezen

- Neem rustig de tijd om te eten;
- Gebruik volle melkproducten;
- Voeg extra suiker, jam, stroop of honing toe om voedingsmiddelen energierijker te maken;
- Verdeel maaltijden over de dag (zes-acht eetmomenten per dag);
- Voeg een scheutje room of ongeklopte slagroom toe aan, bijvoorbeeld vla, pap, koffie, soep, saus of puree;
- Zorg voor variatie.

Tussendoortjes

- Wissel warme en koude tussendoortjes met elkaar af;
- Varieer met tussendoortjes en probeer nieuwe smaken en varianten uit.
- Voorbeelden van geschikte tussendoortjes: ontbijtkoek of krentenbol royaal besmeerd, schaaltje volle vla, kwark of vruchtenyoghurt, chocolademelk, handje noten, vleeswaar uit het vuistje, blokje kaas, gevulde koek, suikerwafel.

Broodmaaltijden

- Gebruik dubbel hartig beleg;
- Besmeer het brood royaal met dieetmargarine of roomboter;
- Een schaaltje pap of vla eet vaak gemakkelijker dan een boterham;
- Brood kan vervangen worden door muesli of andere ontbijtgranen;
- Probeer u verschillende broodsoorten zoals krentenbrood, roggebrood, suikerbrood, stokbrood of een worsten-, kaas- of saucijzenbroodje;

- Maak in plaats van een belegde boterham een tosti of wentelteefje;
- Neem eens een snack bij of op de boterham zoals ei, omelet, ragout, gebakken vis, huzarensalade, eiersalade, kroket, frikadel of knakworst.

Warme maaltijd

- Eet liever geen bouillon of soep vlak voor de warme maaltijd, deze geven snel een vol gevoel;
- Voeg dieetmargarine, roomboter, (kook)room, slagroom, crème fraîche, kaas en/of mayonaise toe aan jus, sausjes, aardappelgerechten, pastagerechten of groenten;
- Voeg room of siroop aan het nagerecht toe;
- Eet een ruime hoeveelheid vlees, vis, kip of gevogelte;
- Paneer het vlees, vis, kip of gevogelte;
- Rauwkost bevat weinig energie en geeft een vol gevoel en is daarom minder geschikt.

Dranken

Probeer voldoende te drinken, dit betekent 1,5-2 liter per dag. Kies bij voorkeur voor energierijke dranken zoals: vruchtensappen, aanmaaklimonade, frisdrank, volle melk(producten), of chocolademelk. Koffie, thee, bouillon en water bevatten geen energie en zijn daarom minder geschikt.

Drinkvoeding

Wanneer de energie- en eiwitname niet toereikend is of niet behaald kan worden met normale voeding, kan er gebruik worden gemaakt van drinkvoeding. Drinkvoeding is te verkrijgen in verschillende merken, smaken en vormen. Het starten van drinkvoeding zal in overleg met de diëtist plaatsvinden.

Multi-vitamine preparaat

Indien uw voeding onvolwaardig is, dan kan het voorkomen dat de specialist of diëtist u een multi-vitamine preparaat adviseert. U kunt dit in de thuissituatie zelf aanschaffen via de apotheek, drogist of supermarkt. Kies voor een preparaat met maximaal 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH).

Specifieke voedingsproblemen

Indien er sprake is van vermoeidheid, misselijkheid en/of braken, obstipatie, diarree, smaakreukveranderingen, zie onderstaande adviezen.

Vermoeidheid

Het kan zijn dat u te moe bent om te koken of boodschappen te halen.

- Bereid, wanneer u zich wat fitter voelt, meerdere porties. Deze porties kunt u een-twee dagen bewaren in de koelkast of invriezen;
- Bij veel supermarkten is het mogelijk om boodschappen te laten bezorgen tegen een kleine vergoeding. Eventueel maaltijden van een maaltijdservice gebruiken;
- 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.
- Snijd het eten in kleine stukjes of pureer het met behulp van een keukenmachine of staafmixer;
- Verdeel het eten goed over de dag. Kleinere maaltijden kosten vaak minder energie dan een uitgebreide maaltijd.

Misselijkheid en braken

Er zijn veel oorzaken voor misselijkheid, zoals spanningen, medicijnen, therapie en een lege maag. Daarnaast verergert een vochttekort het gevoel van misselijkheid.

- Ga niet meteen na een maaltijd liggen. Zit rechtop gedurende 30-45 minuten na het eten;

- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Sla geen maaltijden over, door te weinig te eten kan misselijkheid ontstaan;
- Als u 's morgens last heeft van misselijkheid wil het wel eens helpen om voor het opstaan iets te eten;
- Vermijd de aanblik en sterke geuren van eten;
- Vermijd te vet, te warm en sterk gekruid eten;
- Probeer of het drinken van een niet te koude cola helpt.

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.

- Drink bij een moeilijke stoelgang minimaal twee liter vocht. Dit betekent dertien glazen of zestien kopjes vocht per dag. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee. Voldoende vocht maakt de ontlasting soepel;
- Kies voedingsmiddelen met veel voedingsvezels zoals: bruin- en fijn volkorenbrood, volkoren beschuit, volkoren ontbijtkoek en graanproducten;
- Kies voor vers fruit, vruchtenmoes, vruchtendrank met extra voedingsvezels, pruimen en vruchtensap met vruchtvlees;
- Neem voldoende groente, zowel gekookt als rauw;
- Neem voldoende aardappelen, (volkoren)pasta en (zilvervlies)rijst;
- Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Banaan, witbrood, beschuit en geraspte appel zijn dus geen stoppende producten.

Diarree

Enkele adviezen bij diarree:

- Drink 2 tot 2,5 liter vocht. Dit betekent minimaal dertien glazen of zestien kopjes vocht per dag. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee. Door diarree kunt u veel zouten verliezen. Drink daarom bijvoorbeeld bouillon, dat kan het verlies van zouten aanvullen;
- Vermijd koolzuurhoudende dranken;
- Eet regelmatig en rustig, kauw goed en gebruik vaker kleine maaltijden;
- Vezels binden het overtollige vocht in de ontlasting enigszins. Neem dus wel bruinbrood, fijn volkorenbrood, aardappelen en fruit, maar overdrijf het gebruik van vezels niet;
- Kies geen voedingsmiddelen met grove vezels zoals donker roggebrood, grof volkorenbrood, brood met zaden en pitten, muesli en rauwkost. Grove vezels prikkelen de darmen extra;
- Neem, om extra prikkeling van de darmen te vermijden, geen grote, vetrijke maaltijden, gasvormende producten zoals prei, kool, peulvruchten en ui, en scherpe kruiden;
- Zure melkproducten als yoghurt, karnemelk en kwark hebben de voorkeur boven zoete melkproducten als melk en vla. Deze laatste kunt u wel gebruiken, maar dan in beperkte hoeveelheden.

Smaak- reukveranderingen

Het is mogelijk dat bepaalde producten u (tijdelijk) tegenstaan. Ook kan het zijn dat u bepaalde producten (tijdelijk) niet verdraagt.

- Per dag kan de smaakbeleving wisselen, probeer daarom verschillende voedingsmiddelen uit;
- Probeer uit of gerechten met een sterke smaak en geur zoals bami, nasi of spaghetti beter gaan;
- Friszure gerechten worden over het algemeen meer gewaardeerd bij smaakveranderingen;
- Temperatuur beïnvloedt de smaak, koude gerechten hebben vaak een minder sterke smaak dan warme gerechten;
- De smaak van scherp smakende voedingsmiddelen kunnen worden verzacht door een scheutje (slag)room of crème fraîche;

- Gekoelde dranken gaan vaak beter dan ongekoelde dranken.

Overige adviezen

- Meet eenmaal per week uw gewicht, op hetzelfde tijdstip, zonder schoenen, u kunt deze in onderstaande tabel noteren;
- Indien u merkt dat in de loop van de tijd het gewicht verder afneemt, ondanks bovenstaande adviezen, neem dan contact op met de diëtist.

Datum	Gewicht	Datum	Gewicht

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 9 april 2019