Energie- en eiwitverrijkte voeding bij dialyse en diabetes

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Een energie- en eiwitrijke voeding wordt vaak toegepast bij mensen die verzwakken tijdens of na ziekte, een zware ingreep hebben ondergaan of bij ouderen. Aanleidingen van grote verliezen van voedingsstoffen kunnen zijn: diarree, braken, wonden... Tekorten aan voedingsstoffen zijn ook mogelijk door bijvoorbeeld een verminderde voedselinname, slechte eetlust, smaakstoornissen, depressie, verminderde vertering (door maag- en darmproblemen) of een éénzijdige voeding. Extra energie en eiwitten in de voeding zijn daarom zeer nuttig om reserves terug aan te vullen. Net dan is het zeer belangrijk om goed en voldoende te eten, ook al gaat dit niet altijd even gemakkelijk.

Eiwitten zijn bouwstoffen voor ons lichaam die ervoor zorgen dat onze spiermassa terug opgebouwd wordt of behouden blijft en dat de zieke of beschadigde cellen in ons lichaam vervangen of hersteld worden. Eiwitten komen onder meer voor in vlees, vis, melkproducten en kaas.
Verder halen we ook energie uit **vetten** en **koolhydraten,** deze stoffen zijn eveneens belangrijk als energieleverancier. Koolhydraten krijgen we meestal wel voldoende binnen via brood, aardappelen, groenten, fruit, melkproducten...
Vetten zijn energieleveranciers die zeer makkelijk ingenomen kunnen worden via bijvoorbeeld smeer- en bereidingsvetten, vette vleeswaren, vette vis, volle melkproducten...

Het doel van een energie- en eiwitrijke voeding is dus om uw conditie, weerstand en kracht te handhaven of te verhogen. Dit kan het herstel bespoedigen.

De diëtisten

1 Eetlust bevorderen

Een gebrek aan eetlust komt vaak voor bij ziekte maar kan ook langer aanslepen. Hieronder volgen enkele tips die kunnen helpen om uw eetlust te verhogen.

- Eet op **regelmatige** tijdstippen. Neem 3 hoofdmaaltijden per dag. In samenspraak met uw diëtist(e) kunnen tussendoortjes ingeschakeld worden.
- **Gezelligheid aan tafel** is zeer belangrijk. Geniet van de maaltijd door samen te eten met anderen: partner, familie, buren, kennissen... Maak dan ook van de gelegenheid gebruik om er een leuke sfeer van te maken: een aperitiefje, een klein hapje vooraf, tafelkleed, bloemetje op tafel, achtergrondmuziek, een boek of de krant erbij...
- Zorg voor **variatie** in de maaltijden en kies gerechten die u graag eet. Maak bijvoorbeeld ook eens een koude aardappelsalade, koude pastasalade, quiche of een éénpansgerecht in plaats van steeds te kiezen voor de klassieke combinatie: vlees, aardappelen en groenten.
- **Beweging** en een frisse neus halen in de **buitenlucht** zorgen voor een betere eetlust. Veel in bed of zetel liggen leidt tot spierverlies en bijgevolg ook krachtverlies. Houd uzelf – voor zover het mogelijk is - fit door lichaamsbeweging. Voorbeelden zijn: boodschappen doen, wandelen, fietsen... Vraag hierbij advies aan de dietist(e) om voeding en medicatie hierop af te stemmen.
- Zijn grote porties te veel? Schep dan een **kleinere portie** uit op een **dessertbord.** Op die manier ziet u het meer zitten om aan de maaltijd te beginnen. Het is soms gemakkelijker om meerdere kleine maaltijden te eten dan 3 grote.
- **Drink maximum 1 liter per dag**, maar niet tijdens de maaltijd. Dit geeft een te groot verzadigingsgevoel. Gebruik bij voorkeur energierijke dranken bv. volle melk.
- Zorg er steeds voor dat u een **voorraad** aan voedingsmiddelen in huis hebt. Indien nodig kunt u hulp vragen bij de boodschappen.

- Verloopt het koken niet meer even vlot als vroeger? **Laat u helpen**, maaltijden aan huis of familiehulp zijn alternatieven om het u makkelijker te maken.

2 Broodmaaltijd

Start de dag met een ontbijt! Een ontbijt bestaat vaak uit brood, smeerboter en zoet of hartig beleg. Als alternatief kunt u gerust eens afwisselen met een potje volle ongesuikerde yoghurt en stukjes vers fruit, zoete croque monsieur, peperkoek met minder suiker of zoutarme beschuiten.

Om de broodmaaltijd te verrijken, kies voor:

- Variatie op gewoon **brood:** ongesuikerde sandwiches, pistolets...
- **Hartig beleg** zoals kaas volgens de kaaswijzer, vlees volgens de vleeswarenwijzer of ongezouten vis, een croque monsieur, verse kaas met hesp, kruidenkaas en ongezouten zalm, volle platte kaas, confituur zonder suiker, plakjes ei + hesp + ongezouten mayonaise...
- **Zoet beleg**: confituur zonder suiker, peperkoek met verlaagd suikergehalte...
- **Vetrijke margarine, ongezouten boter** in plaats van dieetmargarine, dik besmeren.
- Een **eitje** bij de maaltijd (maximum 2 per week).

3 Warme maaltijd

Een warme maaltijd levert meestal meer energie dan een broodmaaltijd of tussendoortje. Probeer dus zeker dagelijks een warme maaltijd te nemen bestaande uit vlees/ vis/ ei/ vleesvervanger, zetmeelbron en groenten.

- **Aardappelen:** wissel gekookte aardappelen regelmatig af met puree (met ei, volle melk en boter), karnemelkpuree, gebakken aardappelen, stamppot met extra boter of room, rijst, deegwaren of een quiche.
- Kies voor **vette vissoorten**
- Varieer voldoende in **vleessoorten:** kalfslapje, biefstuk, kip, kalkoen, rundsburger... Eventueel kunt u ook kiezen voor charcuterie bij de warme maaltijd (zie de vleeswarenwijzer).
- **Gekookte groenten** kunnen nadien gestoofd worden. Aan gekookte groenten kan een witte saus of room toegevoegd worden. Indien weinig tijd/energie kunt u gebruik maken van diepvriesgroenten als ze gekookt worden. Groenten kunnen ook vervangen worden door ingelegde peer of perzik op water, appelmoes zonder toegevoegde suiker...
- **Saus** zorgt voor smaak bij de maaltijd. Een klassieke jus is snel gemaakt door de pan (waar het vlees werd in gebakken) te blussen met water/bouillon en bloem of maïszetmeel toe te voegen. Eventueel kunt u nog wat room toevoegen.
- Gebruik: **olie, margarine of ongezouten boter**

Een maaltijd kan afgesloten worden met een **dessert.** Als dit te zwaar is, wacht dan even en neem uw dessert een halfuur of een uur later. Voorbeelden van desserts zijn: pudding met zoetstof, yoghurt met zoetstof, vanilleroomijs met zoetstof, ingelegd fruit op water, toegelaten fruitsoorten...

4 Tussendoortjes

- **Hartige** tussendoortjes: bv. geroosterd brood met kruidenkaas, kaasblokjes (zie de kaaswijzer)...
- **Zoete** tussendoortjes: vers fruit (max. 1x per dag), fruit uit blik op water, zelfgemaakt gebak met zoetstof: cake, wafel, pannenkoek.
- **Melkproducten** (max. 2 per dag): volle melk, vanilleroomijs met zoetstof, (rijst, griesmeel)pudding zonder toegevoegde suikers, volle yoghurt zonder toegevoegde suikers, volle platte kaas met of zonder fruit zonder toegevoegde suikers, drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers, ... (richtlijn minder dan 8 gram suiker/100 gram)
- **Eiwitrijke melkproducten**: Hipro, Melkunie, Lindahls, Skyr natuur of Skyr fruit (Light&Free Danone) (richtlijn minder dan 8 gram suiker/100 gram)

5 Dranken

- **Maximum 1 liter per dag**. Kies daarbij ter afwisseling voor volle melk
- Om **dranken** te **verrijken:** thee/koffie + room of volle melk, volle melkproducten zonder suiker, drinkyoghurt zonder suiker
- Karnemelkpap zonder toegevoegde suiker, eventueel met toevoeging van rijst.

6 Eiwitgehalte per voedingsmiddel

Onderstaande voedingsmiddelen kunnen gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen.

VOEDING	HOEVEELHEID	EIWIT	KCAL
Vanille-ijs zonder toegevoegde suiker	50 g (1 bol)	±2g	±70-80kcal
Volle natuuryoghurt zonder toegevoegde suiker	125 ml (1 potje)	4,8g	82kcal
Volle platte kaas zonder toegevoegde suiker	125 ml (1 potje)	10g	140kcal
Halfvolle melk	150 ml (1 glas)	5 g	69 kcal
Volle melk	150 ml (1 glas)	5 g	94,5 kcal
Karnemelk zonder toegevoegde suiker	150 ml (1 glas)	3,5 g	49,5 kcal
Griekse yoghurt zonder toegevoegde suiker	125 g (1 potje)	4,3 g	150 kcal
Kipfilet	150 g	30 g	208 kcal
Verse zalm	150 g	27,6 g	333 kcal
Ei	150 g (3 stuks)	18,3 g	231 kcal

7 Dagschema

ONTBIJT	- brood + vetrijke margarine, ongezouten boter - beleggen met: toegelaten kaassoorten, ham, confituur met verlaagd suikergehalte, peperkoek met verlaagd suikergehalte... - tas volle melk/koffie - volle yoghurt, platte kaas of pudding (zonder chocolade) zonder toegevoegde suiker
10 UUR	geroosterd brood met kruidenkaas
MIDDAG	- vlees, vis of ei - aardappelpuree met boter, volle melk en een eitje - gestoofde groenten of groenten in witte saus of roomsaus
13 UUR	volle platte kaas, yoghurt met stukjes fruit of volle pudding (zonder chocolade)
15 UUR	koffie (met melk of room) met droge, vezelrijke koek
AVOND	- brood + vetrijke margarine, ongezouten boter - beleggen met hartige soorten zoals toegelaten kaas en vleeswaren, ongezouten vis of een eitje - melkdrank zonder toegevoegde suiker
20 UUR	1 portie toegelaten fruit

8 Bijvoeding

Als het met bovenstaand advies niet lukt om uw gewicht op peil te houden, kan het gebruik van bijvoeding zinvol zijn. Er is een groot assortiment:

- drinkvoeding
- lepelvoeding
- energie- en eiwitverrijkte voedingspreparaten
- energieverrijkte tussendoortjes

Vraag hierover raad aan uw diëtist(e).

9 Nog enkele tips

- Uw gebit is belangrijk! Houd het gezond. Poets dagelijks uw tanden, ga minimum 1 keer per jaar op controle bij de tandarts. Als u een vals gebit hebt, is dagelijks reinigen noodzakelijk.
- Volg nooit zonder advies een dieet waarbij voedingsmiddelen worden weggelaten, want dit kan tot voedingstekorten leiden. Vraag na bij uw arts of een dieet wel nodig is.
- Spreek uw arts/ diëtist(e)/ verpleegkundige aan als u minder kunt eten dan normaal of als u in korte tijd veel gewicht verliest zonder duidelijke reden.

Notities

Contact

DIEETAFDELING

Campus Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Menen

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling