Energie- en eiwitverrijkte voeding bij dialyse

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... Eveneens kan zijn tekorten aan voedingsstoffen mogelijk door bijvoorbeeld een verminderde voedselinname, slechte eetlust, smaakstoornissen, depressie, verminderde vertering (door maag- en darmproblemen) of een eenzijdige 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, gesuikerde 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. Start de dag met een lekker ontbijt! Neem daarna een middagmaal en sla het avondmaal zeker niet over. Tussen de maaltijden in kunt u gerust een tussendoortje nemen (1 keer toegelaten fruit en 2 melkproducten).
- **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 pastasalade, quiche of een eenpansgerecht 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...
- Zijn grote porties teveel? 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. Sprite, 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 yoghurt met fruit of een milkshake, zoete croque monsieur, peperkoek of beschuiten.

Om de broodmaaltijd te verrijken, kies voor:

- Variatie op gewoon **brood**: koekenbrood (zonder rozijnen), suikerbrood, koffiekoeken (zonder rozijnen, chocolade), sandwiches, pistolets, ...
- **Hartig beleg:** kies 1 keer per dag voor: kaas volgens kaaswijzer of vleeswaren volgens vleeswarenwijzer of ongezouten vis, een croque monsieur, verse kaas met hesp, kruidenkaas en ongezouten zalm, volle plattekaas met confituur, plakjes ei + hesp + ongezouten mayonaise...
- **Zoet beleg**: confituur, gelei, honing, peperkoek...
- 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, rundshamburger...
  Eventueel kunt u ook kiezen voor charcuterie bij de warme maaltijd (zie 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, perzik, appelmoes...
- **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, yoghurt, vanilleroomijs, sorbet, ingelegd fruit, toegelaten fruit...

4 Tussendoortjes

- **Hartige** tussendoortjes: geroosterd brood met kruidenkaas...
- **Zoete** tussendoortjes: vers fruit (max. 1 keer per dag), fruit uit blik, droge koekjes, vanillewafel, sorbet...
- **Melkproducten** (max. 2 per dag): milkshake (mits toegelaten ingrediënten), vanilleroomijs, sorbet, (rijst, griesmeel)pudding, volle yoghurt, volle platte kaas met of zonder fruit, drinkyoghurt...

5 Dranken

- Maximum 1 liter per dag. Kies daarbij ter afwisseling voor volle melk, Sprite.
- Om dranken te **verrijken:** thee + suiker, thee + honing, koffie + (koffie)room of volle melk en suiker, water + grenadine...
- **Volle** melkproducten, drinkyoghurt, karnemelkpap; eventueel met toevoeging van rijst en suiker.

6 Eiwitgehalte per voedingsmiddel

Onderstaande voedingsmiddelen in de tabel kunnen gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen.

VOEDINGS-MIDDEL	HOEVEEL-HEID	EIWIT	KCAL
Vanille-ijs	50g (1 bol)	1,7g	87 kcal
Griekse yoghurt	125 g (1 potje)	4,3 g	150 kcal
Volle yoghurt	125 g (1 potje)	4,8 g	82 kcal
Volle platte kaas	125 g (1 potje)	10 g	171 kcal
Karnemelk	150 ml (1 glas)	3,5 g	49,5 kcal
Halfvolle melk	150 ml (1 glas)	5 g	69 kcal
Volle melk	150 ml (1 glas)	5 g	94,5 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, peperkoek, honing... - Kop volle melk/koffie - Volle yoghurt, platte kaas of pudding (zonder chocolade)
10 UUR	Geroosterd brood met kruidenkaas
MIDDAG	- Vlees, vis of ei - Puree met boter, volle melk en ei - Gestoofde groenten, ev. met witte saus of roomsaus/gesmolten boter - Witte limonade
13 UUR	Volle platte kaas, yoghurt met suiker + stukjes toegelaten fruit of volle pudding (zonder chocolade)
15 UUR	Koffie (met melk, room, suiker) met droge koek
AVOND	- Brood + vetrijke margarine, ongezouten boter - Beleggen met: hartig beleg zoals toegelaten kaas en vleeswaren, ongezouten vis of een eitje. - Volle melkdrank
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 heeft, 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

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6155-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 01/08/2022**