

ENERGIE- EN EIWITVERRIJKTE VOEDING

Inleiding

Eten is niet alleen lekker en gezellig, maar eten is ook goed voor ons. Door te eten krijgen we allerlei belangrijke voedingsstoffen binnen, zoals energie, vitamines en mineralen. Als gevolg van ziekte, na een operatie of door therapie (bijvoorbeeld medicijnen) kan uw eetlust verminderen. Dit kan ervoor zorgen dat u minder gaat eten. De voeding biedt dan niet voldoende om uw lichaam in goede conditie te houden. Dit kan leiden tot gewichtsverlies en uiteindelijk tot ondervoeding, ook wanneer u overgewicht heeft.

Hoe kunt u ondervoeding herkennen?

Er is een handige en snelle manier om vast te stellen of u risico loopt op ondervoeding. Het belangrijkste signaal van (dreigende) ondervoeding is gewichtsverlies. Het is aan te raden maximaal één keer per week te wegen. Ongewenst gewichtsverlies van meer dan 3 kilo in één maand of 6 kilo in 6 maanden kan op ondervoeding duiden. Het is dan belangrijk extra aandacht aan uw voeding te besteden.

In het ziekenhuis wordt bij opname de SNAQ-score afgenomen. Dit is een korte vragenlijst die bepaalt of u een risico heeft op ondervoeding. De SNAQ-score bestaat uit een drietal vragen, te weten:

- Bent u onbedoeld afgevallen?
 - 6 kg in de laatste 6 maanden : 3
 - 3 kg in de afgelopen maand : 2
- Had u de afgelopen maand een verminderde eetlust? : 1
- Heeft u de afgelopen maand drink- of sondevoeding gebruikt? : 1

Wanneer de totaalscore hoger dan drie is, betekent dit dat u een groot risico op ondervoeding heeft.

Wat zijn de gevolgen van gewichtsverlies?

Zieke mensen hebben meer energie nodig dan gezonde mensen. Het lichaam vecht tegen de ziekte en dat kost veel energie. Als u minder eet dan u nodig heeft, haalt uw lichaam ergens anders energie vandaan. Deze energie is afkomstig uit vet en spieren. De spieren worden net als vet afgebroken, om

zo het lichaam alsnog van energie te kunnen voorzien. Dit heeft als gevolg dat uw conditie en weerstand achteruit gaan. Om dit te voorkomen is naast het eten van voeding waar u energie uithaalt ook belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Dit zorgt ervoor dat uw lichaam de spieren weer kan opbouwen.

Hoe kunt u gewichtsverlies voorkomen of behandelen?

Als u gewicht verliest, raden wij u aan om meer te eten. Vooral extra energie en eiwitten zijn nodig. Dit is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Hieronder volgen een aantal tips die u kunnen helpen.

Eet regelmatig

Probeer niet teveel in één keer te eten en spreid de maaltijden goed over de dag. Dit kan een vol gevoel en eventuele misselijkheid voorkomen. Denk aan drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes, maar het is ook mogelijk ieder uur een kleine maaltijd te eten. Voorbeelden van energie- en eiwitrijke tussendoortjes zijn:

- Een boterham, beschuit, cracker, toast of knäckebröd ruim besmeerd en belegd;
- Een tosti met kaas, ham en plakjes ananas of appel;
- Een mueslibol of krentenbol met kaas;
- Een plak ontbijtkoek of een tussendoor biscuit, zoals een Sultana of Evergreen;
- Een glas volle melk, yoghurt drank (bijvoorbeeld Milk & Fruit, Vifit proteïne, Fristi), chocolademelk of milkshake;
- Een schaalte roomvla, volle (vruchten)yoghurt of een ijsje;
- Een handje pinda's, nootjes of studentenhaver.

Maak ruim gebruik van eiwitrijke voedingsmiddelen

Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn:

- Melk, karnemelk, yoghurt (bijvoorbeeld Skyr), vla, pap, kwark;
- Eieren;
- Vlees, vleeswaren, vis, wild en gevogelte;
- Kaas;
- Vegetarische vervangers, zoals tofu, tahoe en vegetarische (ham)burgers;

- Pinda's en noten.

Adviezen voor de bereiding

Het is aan te raden de voeding energierijker te maken. Dit kan door het eten anders te bereiden of door andere producten te kiezen. Hieronder volgen een aantal voorbeelden:

- Besmeer een boterham ruim met margarine of boter;
- Rooster de boterham, hierop gebruikt u automatisch meer margarine of boter;
- Voeg suiker toe aan thee, koffie, yoghurt en pap;
- Voeg boter of room toe aan aardappelpuree en groenten;
- Verwerk room, crème fraîche of zure room in pap, vla, yoghurt, vruchtenmoes, gebonden soep, sauzen en koffie;
- Gebruik meer vet bij de bereiding; verwerk deze als jus/saus.

Maak gebruik van energierijke dranken

Vloeibare voedingsmiddelen worden vaak beter verdragen. Ze geven minder snel (en lang) een vol gevoel en het kost minder moeite om te gebruiken. Een aantal voorbeelden zijn:

- Melk(producten) zoals, pap, vla, (drink)yoghurt, chocolademelk. Bij voorkeur de volle varianten;
- (Room)ijs of andere toetjes;
- Milkshakes;
- Limonades en sportdranken;
- Vruchtensappen met suiker;
- Koffie en thee met extra suiker en melk of room.

Aandachtspunten

Pas op met vullende producten

Er zijn producten die een vol gevoel geven, maar geen of weinig energie leveren. Voorbeelden zijn rauwkost en fruit. Deze voedingsmiddelen bevatten vezels en geven hierdoor een vol gevoel. Het is aan te raden deze voedingsmiddelen te beperken. Kies liever voor gekookte groenten (met boter), vruchtensappen of vruchtenmoes.

Het is aan te raden om niet teveel energiearme dranken te drinken, zoals water, koffie en thee zonder suiker en melk en light frisdranken. Deze dranken kunnen namelijk wel een vol gevoel geven, maar leveren geen extra energie.

Bouillon kan zowel vullend als eetlustopwekkend zijn. Als u een klein kopje bouillon een half uur voor de maaltijd drinkt, werkt het eetlustopwekkend. Als u het vlak voor de maaltijd drinkt, vult het de maag en heeft u sneller een vol gevoel.

Extra aanvullingen

Soms is het niet haalbaar voldoende energie en/of eiwitten via de gewone voeding binnen te krijgen. Het kan nodig zijn om gebruik te maken van aanvullende voeding. Er zijn twee mogelijkheden:

- Aanvullende voeding in de vorm van poeders;
- Aanvullende voeding in de vorm van drankjes, desserts en soepen.

Mocht het met de extra aanvulling niet lukken om voldoende voedingsstoffen tot u te nemen, dan kan er voor gekozen worden om sondevoeding te starten.

Poeders

Het voordeel van poeders is dat ze neutraal van smaak zijn en gemakkelijk te verwerken in verschillende gerechten. Denk aan dranken, (zelfgemaakte) milkshakes, soepen en sauzen, puree en salades. Ze zijn ook te gebruiken in bijvoorbeeld roerei of cake. Er zijn diverse soorten aanvullende poeders. Iedere poeder heeft een andere eigenschap. De meest gebruikte zijn:

- Aanvullende voeding in poedervorm (bijvoorbeeld Nutridrink Powder of Resource Complete). De poeder levert naast energie en eiwitten alle voedingsstoffen die ons lichaam dagelijks nodig heeft;
- Energierijke poeders (bijvoorbeeld Fantomalt). Deze leveren alleen energie;
- Eiwitrijke poeders, zoals Protifar Plus of Fresubin Protein powder. Deze zijn een aanvullende eiwitbron.

Receptuur voor het verwerken van de poeders is te verkrijgen bij uw diëtist.

Drinkvoedingen

Er zijn verschillende soorten drinkvoedingen. Er is verschil in samenstelling, voedingswaarde, smaak en gebruik. Het is daarom aan te raden met uw arts of diëtist te overleggen welke drinkvoeding voor u het meest geschikt is.

Beweging

Wanneer u veel op bed ligt en uw spieren niet worden gebruikt, leidt dit in combinatie met ondervoeding tot afbraak van spierweefsel. Het opbouwen van spieren kost veel tijd, daarom is het belangrijk om verlies van spiermassa zoveel mogelijk te voorkomen. Door goed en meer te gaan bewegen, gaat er minder spierweefsel verloren. Adviezen hiervoor zijn:

- Loop regelmatig. Ook als u minder mobiel bent en minder het huis uit kan komen, probeer dan toch regelmatig van uw stoel op te staan en een rondje of liefst meerdere rondjes door uw huis te lopen. Dit mag ook met een loophulpmiddel zoals een rekje of rollator;
- Blijf zoveel mogelijk actief in uw huishouden en/of werk;
- Ga zoveel mogelijk door met sporten. Als u niet sport, bedenk dan dat wandelen (stevig doorlopen) en fietsen ook vormen van sport zijn;
- Neem zoveel mogelijk de trap in plaats van de lift.

De 'Nederlandse norm gezond bewegen' schrijft minimaal 30 minuten matig intensief bewegen per dag voor. Dit betekent dat u zodanig beweegt, dat uw hartslag toeneemt. Uw ademhaling zal hierbij ook versnellen. U kunt hierbij denken aan de volgende activiteiten:

- Stevig doorwandelen in een tempo >5 km/uur;
- Fietsen in een tempo >15 km/uur.

Voor jongeren ligt dit tempo uiteraard hoger dan voor ouderen. Ook activiteiten als tuinieren of andere arbeid met de armen, bijvoorbeeld stevig stofzuigen, passen bij deze beweging.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl

U heeft gesproken met: _____