



## **ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING**

Door een ziekte, operatie of (medische) behandeling kan uw eetlust verminderen. Dit betekent dat u minder zin en trek hebt in eten. Maar vaak door ziekte heeft uw lichaam juist meer voeding nodig. Het eten geeft dan niet genoeg voedingsstoffen aan uw lichaam om fit te blijven. De gevolgen kunnen zijn:

- Gewichtsverlies;
- Verlies van spiermassa;
- Ondervoeding, ook wanneer u overgewicht heeft.

Als u fit bent, kunt u de behandelingen beter aan en herstelt u sneller. Daarom is het belangrijk dat u uw spieren blijft gebruiken. Dankzij méér spiermassa heeft u méér spierkracht. U voelt zich fitter en hebt meer energie.

### **Hoe herkent u de signalen van ondervoeding?**

Het belangrijkste signaal van (dreigende) ondervoeding is gewichtsverlies, zoals:

- 3 kilo of meer gewichtsverlies in 1 maand;
- 6 kilo of meer in 6 maanden.






### **Hoe voorkomt of behandelt u gewichtsverlies?**

De basis is gezonde voeding die alle voedingsstoffen bevat. Volg daarom de Schijf van 5. De schijf van 5 bestaat uit:

In de tabel op de volgende pagina ziet u hoeveel u nodig heeft:



## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen per leeftijdscategorie

		Leeftijd		
		19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
	Groente	250 gram	250 gram	250 gram
	Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
	Boterhammen (bij voorkeur bruin/ volkoren)	Vrouwen: 4-5 sneetjes Mannen: 6-8 sneetjes	Vrouwen: 3-4 sneetjes Mannen: 6-7 sneetjes	Vrouwen: 3-4 sneetjes Mannen: 4-6 sneetjes
	Opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5 (opscheplepels/ stuks)	Vrouwen: 3-4 opscheplepels/ stuks Mannen: 4 opscheplepels/ stuks	Vrouwen: 3 opscheplepels/ stuks Mannen: 4 opscheplepels/ stuks
	Vis/ vlees of Peulvruchten	100 gram vlees/ vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/ vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/ vis of 3 opscheplepels peulvruchten
	Ongezouten noten	25 gram	Vrouwen: 15 gram Mannen: 25 gram	15 gram
	Porties zuivel	2-3 porties	Vrouwen: 3-4 porties Mannen: 3 porties	4 porties
	Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
	Smeer- en bereidingsvetten	Vrouwen: 40 gram Mannen: 65 gram	Vrouwen: 40 gram Mannen: 65 gram	Vrouwen: 35 gram Mannen: 55 gram
	Vocht	1.5-2 liter	1.5-2 liter	1.5-2 liter

Bron: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## **Eiwitten**

Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen voor onze spieren. Daarom moet u extra eiwitten eten om uw spieren te behouden of weer op te bouwen. Er zijn zowel dierlijke als plantaardige eiwitten.

Dierlijke eiwitten komen vooral voor in:

- Vlees en vleeswaren;
- Kip, en ander gevogelte;
- Vis;
- Kaas;
- Eieren;
- Melk en melkproducten (bv. karnemelk, yoghurt, kwark en vla).

Plantaardige eiwitten zitten voornamelijk in:

- Graanproducten;
- Soja;
- Peulvruchten (bv. kikkererwten, bruine bonen, linzen);
- Noten en pinda's.

### **Tip: Verdeel de eiwitten over de gehele dag**

Eet 3 tot 4 keer per dag een portie (20 – 30 gram) eiwitten. Dit is beter dan meerdere kleinere porties op een dag. Kies daarom bij iedere maaltijd een eiwitrijk product. Dus bij het ontbijt, lunch en diner.

In de nacht gaat de spieropbouw door als u 30 minuten vóór u gaat slapen nog een eiwitrijke maaltijd eet.

Heeft u moeite met eten vanwege misselijkheid of slechte eetlust? Probeer dan niet teveel in 1 keer te eten en spreid de maaltijden goed over de dag. Dit kan een vol gevoel en eventuele misselijkheid voorkomen. Denk aan 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. U kunt ook om het uur een kleine maaltijd te eten. Hieronder ziet u voorbeelden van eiwitrijke producten.

## **Eiwitrijke producten**

### 10 gram eiwit:

- 1 beker (250 ml) melk of karnemelk
- 1 beker (250 ml) drinkyoghurt of chocolademelk
- 1 groot glas (250 ml) Goedemorgen drinkontbijt
- 1 bord (250 ml) pap, vla of yoghurt
- 1 schaalte (150 ml) Griekse of Bulgaarse yoghurt
- 1 snee brood royaal besmeerd met kaas of pindakaas
- 2 toastjes met roomkaas of zalm/tonijn/krab (salade)
- 40 gram noten of pinda's
- 1 knijpzakje (200 ml) Breaker High protein / Melkunie protein

### 15 tot 25 gram eiwit:

- 1 schaalte (250 ml) vruchten(kwark)
- 5 blokjes kaas of worst
- 1 vlees- of visgerecht van ongeveer 100 gram
- 1 portie Melkunie protein (drink)yoghurt of kwark
- 1 portie Hipro protein (drink)yoghurt of kwark

### Eiwitrijke tussendoortjes:

- Een boterham, beschuit, cracker, toast of knäckebröd ruim besmeerd met hartig beleg of pindakaas;
- Een tosti met kaas, ham en eventueel plakjes ananas;
- Een mueslibol of krentenbol met kaas;
- Een glas volle melk, yoghurtdrink (bijvoorbeeld Milk & Fruit, Vifit proteïn, Fristi), chocolademelk of milkshake;
- Een schaalte roomvla, volle (vruchten)yoghurt of kwark
- Een handje ongezouten noten, pinda's of studentenhaver.

### Voeding eiwitrijker maken:

- Gebruik een melkproduct bij elke maaltijd, zoals een glas (soja)melk, karnemelk of yoghurt bij broodmaaltijden en een schaalte (soja)vla, yoghurt of kwark bij de warme maaltijd.
- Neem ruim hartig beleg op uw boterham, zoals kaas, smeerkaas, vleeswaren, paté, vis zoals haring of makreel, vissalade, eiersalade, notenpasta of ei.
- Gebruik eiwitrijke producten als tussendoortje en eventueel nog voor het slapen gaan, zoals een bordje (vruchten)kwark, blokjes kaas of vleeswaren, een beker (karne)melk of

yoghurt, milkshake, chocolademelk, handje pinda's of noten of een schaalpje pap.

## **Energie**

Maak al uw maaltijden energierijker. Hoe? Dit kan door het eten anders klaar te maken of kies andere producten.

Hieronder volgen een aantal voorbeelden:

- Besmeer een boterham, beschuit en (ontbijt)koek ruim met margarine of boter;
- Gebruik dubbel beleg op brood (extra plak kaas of vleeswaren)
- 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.
- Gebruik geen magere of "light"- producten maar kies volvette producten zoals volle melk, volle yoghurt, volle kwark of volvette kaas (48+).

### Kies voor 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

*De adviezen met een \* zijn niet geschikt voor diabetes patiënten*

## **Pas op met vullende producten**

Er zijn producten die een vol gevoel geven, maar geen of weinig energie leveren. Een voorbeeld is rauwkost. Dit bevat veel vezels en geeft een vol gevoel. Eet het daarom niet teveel. Kies liever voor gekookte groenten (met boter).

Drink niet te veel energiearme dranken, zoals water, koffie en thee (zonder suiker en melk) en light frisdranken. Deze dranken geven je wel een vol gevoel maar geen energie.

Soms is het niet mogelijk om voldoende energie en/of eiwitten via de gewone voeding binnen te krijgen. Het kan dan nodig zijn om gebruik te maken van aanvullende voeding: energie- en eiwitrijke drinkvoeding, desserts of energie- en eiwitrijke poeders.

### Wat is drinkvoeding?

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

### Wat zijn (eiwit)poeders?

Er zijn veel soorten energie- en/of eiwitrijke dieetpoeders. Het voordeel van poeders is dat ze vaak 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.

Voor een recept van drinkvoeding of poeders kunt u terecht bij uw diëtist.

Lukt het niet om daarmee voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen? Dan is sondevoeding een mogelijkheid. Sondevoeding is vloeibare voeding die via een slangetje (sonde) in uw maag of dunne darm komt.

## **Beweging**

Voldoende beweging is heel belangrijk. Het helpt u om de spiermassa te behouden en op te bouwen.

- Doe wekelijks minstens 2½ uur aan 'matig intensieve' inspanning, zoals wandelen, fietsen of tuinieren, verspreid over meerdere dagen.
- Doe 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen. Spierversterkende oefeningen zijn bijvoorbeeld krachttraining of fietsen (niet elektrisch). Binnenshuis kunt u arm- en beenoefeningen doen op een stoelfiets- of hometrainer. Of til iets zwaars zoals een gewichtje of een flesje gevuld met water.

De volgende tips kunnen u helpen om de bovenstaande adviezen te bereiken:

- 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.

## **Eiwitten na training**

Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in onze spieren. Er worden meer eiwitten omgezet in spierweefsel als ze binnen 30 tot 60 minuten na het trainen worden gegeten. Eiwitrijke voeding na uw training zorgt dus voor meer resultaat. Neem daarom:

- 25-30 gram eiwit binnen 30 tot 60 minuten na de training.



## 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: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of [dietetiekgasthuis@franciscus.nl](mailto: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](mailto:dietetiek.vlz@franciscus.nl)