

# Energieverrijkte voeding

Diëtetiek



Beter voor elkaar

## Wanneer is energieverrijkte voeding nodig?

Een energieverrijkte voeding is bestemd voor mensen die iets willen doen aan een te laag lichaamsgewicht. De oorzaak van dit lage gewicht kan heel verschillend zijn. Het kan te maken hebben met een ziekte, een operatie, een gebrek aan eetlust of een combinatie hiervan. Ook te veel stress kan de eetlust verminderen. Een andere reden voor een te laag gewicht kan te maken hebben met een groter energieverbruik door extra lichamelijke activiteit. Denk hierbij aan een verandering van baan die meer lichamelijke inspanning vraagt. Ook door intensief sporten neemt het energieverbruik toe. Als de hoeveelheid eten en drinken die iemand gewend was te gebruiken niet wordt aangepast aan de extra inspanning die geleverd wordt, kan het gewicht langzaam verminderen.

Een te laag gewicht kan uw conditie verslechteren. Hierdoor voelt u zich slap en moe. Een te laag gewicht kan bovendien nadelig zijn voor herstel na een operatie of andere behandeling. Om zwaarder te worden is het nodig dat u meer eet en drinkt dan uw lichaam nodig heeft: een energieverrijkte voeding. Het gaat hierbij niet alleen om extra energie geleverd door eiwitten, vetten en koolhydraten, maar ook om een goed samengestelde voeding. In deze brochure wordt de hoeveelheid energie aangeduid in kilocalorieën: 1 kilocalorie (kcal) = 4,2 kiloJoules.

Met energieverrijkte voeding is het mogelijk om uw gewicht te laten toenemen of in ieder geval op gewicht te blijven. Daardoor verbetert uw conditie en voelt u zich minder slap en moe. Als u een behandeling moet ondergaan verdraagt u die beter. Ook het herstel na een behandeling gaat vaak sneller.

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien, of u voldoende eet. Eenmaal per week op dezelfde weegschaal is meer dan voldoende. Bedenk dat aankomen in gewicht een tijd kan duren; 1 kg extra lichaamsgewicht in een periode van 3-4 weken is al een heel goed resultaat.

## Voedingsadviezen

Deze adviezen kunnen u helpen om méér te gaan eten:

- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden;
- Vermijd te grote porties en zorg voor variatie;
- Neem rustig de tijd om te eten;
- Wissel koude en warme en zoete en hartige gerechten met elkaar af;
- Drink voldoende over de hele dag; tenminste 1½ liter;
- Fris-zure producten bevorderen meestal de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of tomatensap, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Maar ook een kopje bouillon is gunstig voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.

## Leefadviezen

- Zorg dat u voldoende nachtrust krijgt. Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kunt u even rusten voor de maaltijd;
- Neem zo mogelijk elke dag voldoende beweging, bij voorkeur in de buitenlucht;
- Maak van het eten een gezellig moment, bijvoorbeeld door de tafel aantrekkelijk te dekken en het eten smakelijk op te dienen;
- Probeer telkens iets méér te eten, maar forceer het niet;
- Zorg voor een regelmatige stoelgang. Als u een vol, opgeblazen gevoel heeft, zult u minder zin hebben om te eten. De stoelgang wordt verbeterd door:
  - veel te drinken (1½ – 2 liter per dag);
  - vezelrijke producten te gebruiken (bruin- of volkorenbrood en andere volkorenproducten, vers fruit, groenten, peulvruchten en noten);
  - op tijd naar het toilet te gaan;
- Overheersende etensgeuren zoals de geur van spruitjes, kool en uien kunnen de eetlust bederven. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken.

Er zijn verschillende mogelijkheden om uw dagelijkse voeding wat uit te breiden. U vindt in deze folder een aantal smakelijke tips en ideeën om de tussendoortjes, broodmaaltijd, dranken of warme maaltijd méér energie te geven.

## Tussendoortjes

Maak een keuze uit:

- beschuit, cracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met (dieet)margarine en beleg;
- plak ontbijtkoek of krentenbol met (dieet)margarine;
- biscuittje, tussendoorbiscuits zoals: Evergreen, Sultana, Switch of een mueslireep;
- schaaltpap, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark of ander kant-en-klaar nagerecht;
- schaaltpelk of yoghurt met cornflakes of muesli;
- glas melk, chocolademelk of warme melk met oploskoffie;
- milkshake (eventueel zelfgemaakt: zie recepten achterin de brochure), kant-en-klare melkdrink of een schaaltpelk ijs;
- portie fruit, schaaltpelk vruchtencompote of een glas vruchtensap;
- kopje soep met stukjes vlees en vermicelli;
- rolletje vleeswaar, reepje kaas of stukje worst;
- handje noten, studentenhaver;
- kant-en-klare salade.

## Broodmaaltijd

Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine en gebruik dubbel beleg. Verandering van spijs doet eten. Maak uw boterham zo lekker, dat u er nog wel één lust. Geroosterd brood of een vers broodje is ook een goede keus. Maak in plaats van een belegde boterham eens een tosti of een wentelteefje.

Probeer als beleg eens:

- kaas en stukjes banaan;
- kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti;
- een buitenlandse kaassoort;
- rosbief en piccalilly;
- pindakaas en plakjes komkommer;
- chocoladepasta, notenpasta, sandwichspread of kwark met jam;
- gekookt ei en tomatenketchup, roerei of gebakken ei met spek;
- warme ragoût (uit blik), een hamburger, kroket of knakworstje;
- gebakken vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm).

- Een alternatief voor brood kan zijn: (volkoren)beschuit, knäckebröd, crackers, rijstwafels, ontbijtbiscuits, graanproducten (zoals muesli en cornflakes), grove papsoorten (zoals haverhout en Brinta), drinkontbijt op basis van yoghurt, melk of sap, roggebrood, krentenbrood, krentenbollen, croissants, stokbrood, notenbrood, mueslibrood, ontbijtkoek en worsten- of saucijzenbroodje.

## **Dranken**

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die ook energie (kcal), eiwit, vet of suikers leveren:

- volle melk en andere volle melkproducten, zoals chocolademelk of drinkyoghurt;
- vruchtensap zoals sinaasappelsap en grapefruitsap of limonadesiroop;
- gebonden soep, thee en koffie met suiker en/ of (koffie)melk.

Bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en licht frisdrank geven een vol gevoel maar leveren geen calorieën en voedingsstoffen.

## **Warme maaltijd**

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken. Een warme maaltijd levert meestal méér energie (kcal) en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kunt u ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot eten. Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken dan kan een kant-en-klare (gekoelde- of diepvries)maaltijd uitkomst bieden.

Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas sinaasappelsap of groentesap en een beker melk of een schaalje yoghurt kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

Voorgerecht

Er zijn voorgerechten die de eetlust kunnen opwekken:

- een half portie fruit (bijvoorbeeld meloen met rauwe ham of een halve grapefruit);
- een klein kopje geurige bouillon.

Gebruik het voorgerecht een half uurtje van tevoren.

## Aardappelen

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook gebruiken:

- gebakken aardappelen, patates frites, aardappelpuree of stampot met een extra klontje (dieet)margarine;
- gekookte rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten (bijvoorbeeld bruine en witte bonen, linzen, kapucijners), couscous, taco's of wraps;
- Ter afwisseling kunt u ook samengestelde maaltijden nemen zoals nasi goreng, bami goreng, chili con carne, ovenschotels en hartige taart.

## Groente

Alle soorten, zowel vers als uit blik, pot of diepvries. U kunt groente gebruiken bij de warme maaltijd maar ook in de soep, door saus of pasta, op brood en als groentesap (vers of kant-en-klaar).

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente. Gekookte groente kunt u serveren met:

- een extra klontje (dieet)margarine;
- een sausje van (dieet)margarine en bloem of maïzena met melk of bouillon;
- geraspte kaas en fijngesneden ham (lekker bij witlof, prei, andijvie en bloemkool);
- een kant-en-klaar groentesausje.

## Vlees

Alle soorten vlees kunnen worden gegeten. Vlees kan ook door een saus, als ragoût of in een maaltijdsoep worden verwerkt.

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees of een vleesvervanging. Een geschikte vervanging voor vlees kan zijn:

- 100 gram vleeswaren: bij de warme maaltijd, op brood of als tussendoortje (uit het vuistje);
- 100 – 150 gram vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als ragoût;
- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt of als roerei of omelet;
- 70 – 80 gram kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer; kies het daarom niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging;
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel: kant en klaar te koop in sommige supermarkten en reformzaken;
- 75 – 100 gram Quorn: een vegetarische vleesvervanging te koop in sommige supermarkten en te verwerken als vlees;
- 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragoût, te koop in reformzaken;
- 150 gram tahoe of tempé: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en in sommige supermarkten;
- 60 – 80 gram noten: te verwerken als gehakt of in een maaltijdsalade;
- 250 gram gare peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente.

Soms kan gebraden vlees tegenstaan. Neem dan eens koud gebraden vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gehakt), rolletjes vleeswaar, vlees van de grill, een ragoût met vlees of een vleessalade.

## Jus

De jus kunt u binden tot een sausje met bloem of maïzena. Voeg naar uw eigen smaak zout, peper, kruiden en andere smaakmakers zoals een uitje, champignons, tomatenketchup of room toe.

## Nagerecht

Varieer en combineer eens verschillende soorten nagerechten bijvoorbeeld:

- fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, kwark of pap;
- verschillende soorten vla, vla met yoghurt of kwark, een pudding, ijs of een ander kant-en-klaar nagerecht. Door te garneren met wafels, lange vingers, puddingsaus, advocaat, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken maakt u iets bijzonders van het nagerecht. Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

<b>Dagelijks heeft u tenminste nodig:</b>	
Brood	3 tot 5 sneden
Kaas	1-2 plakken (20-30 gram)
Melk, melkproducten	3-4 bekercs/ schaaltjes (450-650 ml)
Fruit	2 porties / vruchten (200 gram)
Vlees(waren), vis, gevogelte, ei, vegetarische vleesvervangers	100-125 gram (gaar product)
Aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten (150-200 gram)	3-4 stuks/ opscheplepels
Groenten	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Boter, margarine, halvarine, olie	30 gram of 30 ml
Vocht	1,5-2 liter

## Energierijke voedingsmiddelen

Wanneer het met bovenstaande adviezen toch nog moeilijk is in gewicht aan te komen, kan de diëtist u aanraden speciale energierijke voedingsmiddelen extra te gebruiken. Misschien verbaast u zich er over dat u juist producten als room en suiker ruimschoots mag eten. U bent nu echter in een situatie, waarbij het belangrijk is om uw voeding energierijker te maken. Daardoor zal het gewicht makkelijker toenemen en uw conditie verbeteren. Zodra u weer een goed gewicht heeft bereikt, is het meestal niet nodig om gebruik te blijven maken van deze energierijke voedingsmiddelen. Overleg dit met uw diëtist.



## Room

Ongeklopte slagroom of koffieroom kunt u verwerken in:

- koffie, melk, chocolademelk, karnemelk;
- vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake;
- gebonden soep, saus, groente, aardappelpuree.

Ongeklopte slagroom geeft minder snel een vol gevoel zodat u er meer van kunt eten dan van geklopte slagroom.

## Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kunt u in allerlei gerechten doen. Denk aan thee, koffie, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake. Als u niet houdt van de zoete smaak van suiker of honing is er een ander soort suiker die geschikt is. Het gaat hierbij om speciale voedingssuikers die net zoveel calorieën leveren als gewone suiker.

Ze zijn echter minder zoet van smaak, waardoor u er méér van kunt nemen dan van gewone suiker. Als u toch al gewend bent om suiker te gebruiken, kunt u deze voedingssuiker extra toevoegen. U kunt per kopje of beker 2–3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt. Voedingssuikers zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist, thuiszorgwinkel of apotheek.

## Kant-en-klare dieetproducten

Deze producten leveren energie en allerlei voedingsstoffen, vitamines en mineralen.

Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op uw voeding of deze zelfs vervangen. Er zijn producten in poedervorm die u kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken. Daarnaast bestaan er allerlei kant-en-klare drinkvoedingen.

De producten zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel of apotheek.

## Adviezen bij speciale voedingsproblemen

### *Adviezen bij vermoeidheid*

- Kies voor kant-en-klare maaltijden, diepvriesmaaltijden of maak gebruik van een maaltijdservice;
- Vraag of iemand voor u de boodschappen doet en kookt;
- Eet kleine porties en verdeel dit over de dag;
- Vloeibare voeding eet vaak makkelijker dan vaste voeding;

Bereid wanneer u zich wat fitter voelt, grotere porties. De extra porties kunt u een tot twee dagen in de koelkast bewaren of invriezen.

### *Adviezen bij een droge mond*

- Neem bij het eten voortdurend kleine slokjes water of een andere vochtige drank;
- Maak bij de warme maaltijd veel gebruik van jus, saus of bouillon;
- Besmeer brood met smeugig beleg zoals smeerkaas, paté, leverpastei, jam of honing. Gebruik veel boter/ margarine;
- Kauw goed;
- Op ijsblokjes zuigen en het eten van waterijs, pepermunt of kauwgom kan de speekselproductie stimuleren;
- Ook het kauwen op friszure producten zoals komkommer, appel, tomaat, augurk kan helpen;
- Zorg voor een goede mondhygiëne.

### *Adviezen bij smaak- en reukveranderingen*

- Probeer veel verschillende producten uit. De eetlust en smaakvoorkeur kan per dag wisselen. Dat geldt ook voor de reuk;
- Varieer met zoete, zure, zoute en bittere producten maar ook met warme en koude gerechten;
- Laat het eten er aantrekkelijk uitzien;
- Blijf uit de keuken als er gekookt wordt of gebruik een magnetron;
- Een vieze smaak kan worden veroorzaakt door te weinig drinken;
- Zorg voor een goede mondhygiëne;
- Soms smaakt het niet maar probeer dan toch iets te eten.
- Adviezen bij misselijkheid
- Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Drink daarom voldoende;

- Vermijd de aanblik en de geur van eten als het niet nodig is;
- Misselijkheid kan worden veroorzaakt of wordt soms erger door een lege maag en kan in dat geval worden 'weggegeten'.

#### *Adviezen bij een pijnlijke mond of keel*

- Vermijd scherpe kruiden en specerijen zoals peper, mosterd, sambal en knoflook.  
Groene kruiden (dille, peterselie, kervel, tijm en waterkers) zijn meestal niet hinderlijk;
- Het kan prettig zijn om bij een pijnlijke mond met een dik, kortgeknipt rietje te drinken en met een kleine (plastic) lepel te eten;
- Laat warme dranken en de warme maaltijd afkoelen tot kamertemperatuur;
- Soms zijn ijs en koude dranken (ijswater, ijs Schaafsel, room- en waterijs) prettig om te gebruiken;
- Vermijd koolzuurhoudende dranken en (sterk) alcoholische dranken;
- Vermijd harde producten die het mondslijmvlies kunnen beschadigen zoals harde broodkorstjes, noten, stukjes hard fruit en hardgebakken gerechten. Wees voorzichtig met botjes en graten;
- Sinaasappel(sap) en grapefruit(sap) kunnen te scherp zijn. Kies minder zuur fruit zoals aardbeien, peer, perzik, banaan en meloen;
- Vermijd zoute producten als gerookte vleeswaren (bijvoorbeeld rookvlees), gerookte vis (bijvoorbeeld paling en makreel), bouillon, zoutjes, chips, gezouten pinda's en zoute drop;
- Soms is het beter om tijdelijk over te gaan op gemalen of vloeibare voeding.

Voor meer informatie over vloeibare voeding vraag naar de folder 'Voedingsrichtlijnen bij een vloeibare voeding' van het Ikazia of kijk naar de brochures van afdeling Diëtetiek op [www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl).

#### *Adviezen bij slijmvorming*

- Gebruik ijsblokjes of ijswater;
- Spoel uw mond met water bij een plakkerig gevoel na het drinken van melk. Zoete melkproducten (bijvoorbeeld gewone melk) kunnen een plakkerig gevoel in de mond achterlaten. Dit wordt als slijmerig ervaren

maar er wordt daadwerkelijk niet meer slijm geproduceerd. Zure melkproducten zoals karnemelk en (drink)yoghurt geven een minder plakkerig gevoel. Ook geldt vaak: hoe kouder de melkproducten, hoe minder de klachten;

- Melkproducten kunnen worden vervangen door sojaproducten (sojamelk en –toetjes);
- Probeer friszure producten zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel en tomaat.

Voor meer adviezen over speciale voedingsproblemen raadpleeg de folder ‘Voeding bij kanker’ van KWF Kankerbestrijding of het boek ‘Kom op, kom aan!

Hoe krijg je opnieuw zin in eten?’ van Suzanne Bader (zie meer informatie).

## Recepten van energierijke dranken

Een recept voor een milkshake kan bestaan uit:

- 4 delen melkproduct;
- 2 delen ijs;
- 1 deel toevoegingen.

Deze verhouding kan naar wens aangepast worden. Enkele suggesties voor de samenstelling:

Melkproduct	IJs	Toevoegingen
melk	roomijs	vruchten (evt uit blik)
karnemelk	vanille-ijs	vruchtenmoes
yoghurt	aardbeienijs	limonadesiroop
Bulgaarse yoghurt	chocolade-ijs	cacao, likeur, suikerstroop
kwark	hazelnootijs	honing, jam
hangop	mokka-ijs	slagroom, koffieroom
umer		sterke koffie, koffiepoeder
chocoladevla		
blanke vla		
citroenvla		
hopjesvla		

## Bereiding

Snijdt het ijs in grove stukken. Voeg het melkproduct en andere toevoegingen (vruchten klein gesneden of geprakt) toe en mix het geheel met behulp van een mixer of mengbeker. Bij de bereiding van milkshakes kunnen ook voedingssuikers of andere poedervormige dieetproducten worden toegevoegd.

In onderstaande recepten is uitgegaan van hoeveelheden voor 1 persoon.

### Aardbeien-yoghurtshake

- 50 gram aardbeien, vers of op siroop
- 1 dl volle yoghurt
- 2 bolletjes roomijs
- 50 ml slagroom
- 1 zakje vanillesuiker

Aardbeien met een vork fijnmaken. In een kom met mixer aardbeien, yoghurt, roomijs, slagroom en vanillesuiker schuimig kloppen. Mengsel in een hoog glas schenken en direct opdienen.

Bevat per 1-persoonsportie 510 kcal

### Hazelnoot-chocolademelk

- 1 dl volle melk
- 1 theelepel cacaopoeder
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel hazelnootpasta
- 50 ml slagroom
- (1 eetlepel nougatine)

Melk aan de kook brengen. Intussen een papje maken van de cacaopoeder, suiker en een scheutje melk. Al roerende eerst het cacaomengsel en dan de hazelnootpasta aan de kokende melk toevoegen en even laten koken. Eventueel de slagroom stijfkloppen met wat suiker, op de melk scheppen (en bestrooien met nougatine) òf de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

Bevat per 1-persoonsportie 430 kcal

## Romige vruchtenyoghurt

- 100 gram fruitcocktail
- 50 ml slagroom
- 1 eetlepel suiker
- 0,25 zakje slagroomversteviger
- 1 bekertje Bulgaarse yoghurt

Vruchten voor gebruik een ½ uur in de koelkast zetten. Slagroom met suiker en slagroomversteviger stijfkloppen en luchtig door de yoghurt scheppen. Helft van de vruchten met sap in een hoog glas doen. Hierop de helft van het yoghurtmengsel scheppen, dan de rest van de vruchten en eindigen met de rest van het yoghurtmengsel.

Bevat per 1-persoonsportie 410 kcal

## Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Een gratis overzicht van de uitgaven kunt u aanvragen bij:

### Voedingscentrum

Postbus 85 700  
2508 CK Den Haag

**T** 070 306 88 88 (werkdagen van 9.00 – 17.00 uur)

**F** 070 350 42 59

In dit overzicht vindt u alle informatie over de prijzen en de wijze van aanvragen.

Tevens kunt u via dit telefoonnummer ook vragen over voeding stellen.

Raadpleeg voor actuele informatie ook internet: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## **Afdeling Diëtetiek**

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:

dietetiek@ikazia.nl

www.ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door afdeling Diëtetiek (mei 2006 en aangepast in mei 2010) van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam aan de hand van de volgende brochures:

- "Energieverrijkte voeding" uit het Digitale dieet (1998);
- "Voeding bij kanker" van de KWF Kankerbestrijding, winter 2004/2005 2e druk;
- "Goede voeding kunt u ook drinken" van Nutricia;
- "Schijf van vijf", Voedingscentrum 2009



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Energieverrijkte voeding  
800232-NL / 2012-08