

Energie- en eiwitverrijkte voeding

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Energie- en eiwitverrijkte voeding

Wanneer is energie- en eiwitverrijkte voeding nodig?

Een energie- en eiwitverrijkte voeding is bestemd voor mensen die iets willen doen aan een te laag lichaamsgewicht of die hun voedingstoestand willen verbeteren. De oorzaak van een verminderde voedingstoestand en/of een te laag 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 of onbedoeld gewichtsverlies 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.

Ondervoeding, een risico op ondervoeding en/of een te laag gewicht kan uw algehele conditie verslechteren. Hierdoor kunt u zich slap en moe voelen. Ondervoeding of onbedoeld gewichtsverlies met een te lage voedingsinname kan bovendien nadelig zijn voor herstel na een operatie of andere behandeling of meer risico geven op complicaties. Zo kan ondervoeding zorgen voor een verminderde hart- en longcapaciteit, verminderde weerstand of een slechtere wondgenezing. Bij onbedoeld gewichtsverlies neemt vaak de spiermassa af, dit kan resulteren in minder kracht, minder goed kunnen lopen of grotere kans om te vallen. Om de voedingstoestand te verbeteren en de spiermassa te behouden of te verbeteren, is het nodig dat u meer eet en drinkt dan uw lichaam nodig heeft: een energie- en eiwitverrijkte voeding.

Energie wordt vooral geleverd door vetten, koolhydraten en eiwitten. Deze energie is nodig voor allerlei lichaamsfuncties zoals ademen, het kloppen van uw hart, bewegen en de groei en het herstel van weefsels. De verhoogde behoefte aan energie kan ontstaan door ziekte, abnormaal verlies (door veel braken, diarree of grote wonden) of herstel.

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 (kJ)

Eiwitten zijn bouwstenen voor het lichaam. Ze spelen een belangrijke rol bij de opbouw van weefsels in het lichaam. Bij onvoldoende inname van energie worden eiwitten gebruikt als brandstof en niet als bouwstof.

Elke dag heeft u eiwitten nodig voor het aanmaken en herstellen van allerlei lichaamsweefsels, zoals spieren, zenuwen, darmen en huid.

Als gevolg van ziekte en behandeling is er meer eiwit nodig dan normaal voor het herstel van het lichaam. De volgende producten zijn rijk aan eiwit: melk en melkproducten, kaas, eieren, vlees, vis of kip, peulvruchten (bijvoorbeeld bruine en witte bonen, linzen, kapucijners), noten, pinda's, vegetarische vleesvervangers.

Met een energie- en eiwitverrijkte 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, warme, 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 en eiwit te geven.

Tussendoortjes

Gebruik bij voorkeur 2-3 tussendoortjes per dag, in onderstaande tabel staan tussendoortjes waaruit u een keuze kunt maken. Uw diëtist kan u adviseren welke tussendoortjes voor uw het meest geschikt zijn. Over het algemeen zijn tussendoortjes hoog in energie en hoog in eiwit een goede keuze. Wilt u nog meer ideeën voor tussendoortjes? Ga dan naar de website www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten. Hier vindt u een database met allerlei energie- en eiwitrijke producten. Zoek bijvoorbeeld op producten >10 g eiwit en >100 kcal.

Laag in energie (< 200 kcal) en laag in eiwitten (<5 g)	Hoog in energie (>200 kcal) en laag in eiwitten (<5 g)
Beschuit, cracker, knäckebröd of een paar toastjes met (dieet) margarine en zoet beleg Plak ontbijtkoek met (dieet) margarine Biscuit, tussendoor biscuits zoals: Evergreen, Sultana of een mueslireep Portie fruit, schaalpje vruchtencompote of een glas vruchtensap Kopje soep met stukjes vlees en vermicelli Bolletje huzaren- of aardappelsalade Plakje cake Grote koek zoals een gevulde koek, stroopwafel, etc Schaalpje vla	Gebakje of stukje taart Snickers, Mars of andere chocoladebar Snee brood met (dieet)margarine en zoet beleg Krentenbol met (dieet)margarine

**Laag in energie (< 200 kcal)
en hoog in eiwitten (>5 g)**

Schaaltje pap, (half)volle naturel of vruchtenyoghurt of halfvolle of magere naturel kwark
Glas (half)volle melk, warme (half)volle melk met (oplos)koffie, fruitmelk of yoghurtdrink
Goedemorgen drink- of zuivelontbijt, Milk Drink Protein (Melkunie)
Arla Skyr (drink) (150 ml)
Breaker High Protein (200 ml)
Melkunie Protein Kwark
Kopje soep met stukjes vlees en vermicelli
Starbucks Discoveries (220 ml)
Producten van Carezzo zoals brood, fruitsap of muffin (maaltijdservice.nl)
Hüttekäse (50 g), Omelet
Bifiworstje, haring, kroket, kaassoufflé, 3 knakworstjes, twee rolletjes vleeswaar
Pindacrunch (Zonnatura)

Hoog in energie (>200 kcal) en hoog in eiwitten (>5 g)

Schaaltje pudding, volle vruchtenyoghurt, (half)volle gezoete (vruchten)kwark, Griekse yoghurt of een ander kant-en-klaar nagerecht
Schaaltje (volle) melk of yoghurt met muesli of cornflakes
Milkshake (eventueel zelfgemaakt: zie recepten achterin de brochure) of een schaalte ijs
4 blokjes kaas, stukjes worst of 3 (kant-en-klare) gehaktballetjes
Handje noten, gesuikerde pinda's of studenten haver
Chocolademelk (250 ml)
Protino (Arla, 250 ml)*
Bouwsteentje**, Easy-to-eat**
Vifit Protein (250 ml), Melkunie Milkshakes (200 ml)
Melkunie Protein Eiwit Shake
Drinkmaaltijd YFood (500 ml)
Douwe Egberts Ice Coffee (230 ml), Innocent Super Smoothie Protein (200 ml)
Snee brood met (dieet)margarine en kaas of vleeswaren
Paar toastje met hartig beleg zoals brie, eiersalade of filet americain
Ham-kaas-croissant of kaasbroodje
Eiwitrep (bijvoorbeeld Probar, Powerbar)

*Verkrijgbaar bij groothandels en op www.nutrispot.nl

**van Innopastry, verkrijgbaar bij de Jumbo in het vriesvak

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.

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, sandwich spread 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 haveremout en Brinta) en drinkontbijt op basis van yoghurt, melk of sap, roggebrood, krentenbrood, krentenbol, croissant, stokbrood, notenbrood of mueslibrood, ontbijtkoek en worsten- of saucijzenbroodje.

Maak in plaats van een belegde boterham eens een tosti of een wentelteefje.

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 light frisdrank geven een vol gevoel maar leveren geen energie (kcal) 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 schaaltje 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, chili con carne, ovenschotels en hartige taart.

Groente

Alle soorten groente zijn goed, 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: verwerken in bijvoorbeeld 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 of maak een milkshake van (room)ijs, volle melk, room en fruit of vruchtensap.

Dagelijks heeft u tenminste nodig:	
Brood	3 tot 5 sneden
Kaas	1 – 2 plakken (20 – 30 gram)
Melk, melkproducten	3 – 4 bekertjes/ schaaltjes (450 – 650 ml)
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 ½ – 2 liter

Energie- en eiwitrijke 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 energie- en eiwitrijker 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 energie- en eiwitrijke 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 voedingsuikers

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 voedingsuikers 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 voedingsuiker extra toevoegen. U kunt per kopje of beker 2 – 3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt. Voedingssuikers zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist of apotheek of informeer ernaar bij uw diëtist voor eventuele vergoeding.

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. Deze producten zijn verkrijgbaar bij de apotheek. Informeer bij uw dietist over een eventuele vergoeding.

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, koffiopoeder
chocoladevla		
blanke vla		
citroenvla		
hopjesvla		

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 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 smeug 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 frizure 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, ijsschaafsel, 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.

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.

Recepten van energie- en eiwitrijke 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:

Bereiding

Snijd 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 de volgende recepten is uitgegaan van hoeveelheden voor één 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 cacao poeder
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel hazelnootpasta
- 50 ml slagroom
- (1 eetlepel nougatine)

Melk aan de kook brengen. Intussen een papje maken van de cacao poeder, suiker en een scheutje melk. Al roerende eerst het cacao mengsel 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

70 jaar en ouder

Er is een grotere kans op ondervoeding bij een leeftijd van 70 jaar en ouder. Smaak- en reukvermindering kunnen hier een rol bij spelen. Op deze leeftijd is een BMI lager dan 20 al een risico op ondervoeding. Voor mensen jonger dan 70 jaar spreken we van een risico op ondervoeding bij een BMI lager dan 18.5. BMI is een afkorting van de Body Mass Index, de verhouding tussen lengte en en gewicht. U kunt uw BMI op www.voedingscentrum.nl uitrekenen of vraag het aan uw dietist of huisarts.

Naar huis na een ziekenhuisopname

Indien u na de ziekenhuisopname niet verder wordt begeleid door een dietist, houdt dan zelf uw gewicht goed in de gaten. Mocht u ongewenst verder afvallen, neem dan contact op met uw behandelend specialist of uw huisarts, zij kunnen u indien nodig naar een diëtist doorverwijzen. U kunt zelf een diëtist vinden via de website www.vindeendietist.nl of www.dieetditdieetdat.nl.

Meer informatie

Op www.voedingscentrum.nl kunt u terecht voor uitgebreide praktische informatie over gezonde voeding en verschillende diëten. In de webshop kunt u boeken en brochures bestellen.

Op de website van de Nederlandse Kankerbestrijding (KWF) kunt u terecht voor informatie over (voeding bij) kanker: www.kwf.nl. Ook zijn ze telefonisch bereikbaar: 0800 022 66 22 (gratis van maandag t/m vrijdag van 12.00–17.00 uur).

www.kanker.nl is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, patiëntenbeweging Levenmetkanker en IKNL (kenniscentrum voor zorgverleners in de oncologie). Zij hebben de handen ineen geslagen om betrouwbare informatie, ervaringskennis en het ondersteuningsaanbod rond kanker op één plek te bundelen en aan te bieden.

Op de website www.voedingenkankerinfo.nl staat veel informatie over voeding en de preventie van kanker, voeding rondom de behandeling van kanker en voeding ná de behandeling van kanker. Deze antwoorden zijn geformuleerd op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur.

Op de website www.goedgevoedouderworden.nl vindt u informatie en adviezen over zowel goede voeding als ondervoeding bij ouder worden.

www.mlds.nl is de website van de Maag lever darm Stichting.

Voor vragen over maag-, darm- of leveraandoeningen zijn ze bereikbaar op: 0900-202 56 25 (€ 0,15 p/m, open ma, wo en do 10:00 – 14:00) of via voorlichting@mls.nl.

Afdeling Diëtetiek

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:
dietetiek@ikazia.nl of op onze website www.ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2016) aan de hand van de volgende brochures:

- "Dieetbehandelingsrichtlijnen nummer 17: "Ondervoeding", 2018
- www.voedingenkankerinfo.nl
- Richtlijn ondervoeding Januari 2019 Stuurgroep Ondervoeding
- www.voedingscentrum.nl
www.stuurgroepondervoeding.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.