



Energie- en eiwitrijke voeding



Diëtisten

Energie- en eiwitrijke voeding

Inhoud

Inleiding	4
1 Algemene tips	5
2 Hoe kan de voeding verrijkt worden met energie en eiwitten? 7	
2.1 Energie.....	7
2.2 Eiwitten.....	7
2.3 Praktisch dagschema	8
3 Broodmaaltijden	8
3.1 Brood	8
3.2 Smeervet	9
3.3 Hartig beleg.....	9
3.4 Zoet beleg.....	10
4 Warme maaltijden.....	10
4.1 Vlees, vis, eieren en vervangproducten.....	10
4.2 Aardappelen	11
4.3 Deegwaren en rijst(gerechten).....	11
4.4 Groenten.....	12
4.5 Sauzen	12
4.6 Andere opties en kant-en-klare maaltijden:	13
5 Energierijke tussendoortjes	14
5.1 Soep	14
5.2 Fruit.....	14
5.3 Zoete tussendoortjes	15
5.4 Hartige tussendoortjes.....	15

6	Drank.....	16
7	Minder goede keuzes en hun alternatieven.....	17
8	Bij-, vervangvoeding en preparaten	18
	8.1 Verkrijgbaarheid	18
	8.2 Gebruik	18
	8.3 Bewaren.....	18
9	Contact.....	19
	Persoonlijke opmerkingen	20

Inleiding

Bij de behandeling van een ziekte speelt voeding een belangrijke rol. Hoewel voeding doorgaans geen therapie op zich is, kan ze de behandeling ondersteunen.

De hoeveelheid energie ofwel calorieën die men dagelijks nodig heeft, is afhankelijk van verschillende factoren zoals gewicht, lengte, geslacht, leeftijd en activiteit. Ziekte, behandeling of chirurgie verhogen de caloriebehoefte, maar kunnen er ook voor zorgen dat u te weinig eet. Hierdoor kan u ongewenst gewicht verliezen.

Omdat iedereen anders reageert op de behandeling zijn eventuele bijwerkingen verschillend. De diëtist is er om gedurende de behandeling uitleg te geven en vragen te beantwoorden over voeding.

In deze brochure geven we praktische tips rond energie- en eiwitrijke voeding.

Indien u nog vragen hebt of graag verdere begeleiding wenst omtrent voeding tijdens en na uw behandeling, aarzel dan niet om contact op te nemen.

1 Algemene tips

Probeer u thuis maximaal één keer per week te wegen, steeds op dezelfde dag van de week, bij voorkeur in de ochtend en voor het aankleden. Als u merkt dat u ongewenst gewicht verliest, raadpleeg dan zeker de diëtist.

Hieronder vindt u enkele mogelijkheden om uw eetlust te stimuleren of om de eetmomenten aangener te maken:

- Probeer vijf tot zes keer per dag een kleine maaltijd te nemen ongeacht het tijdstip in plaats van drie grote maaltijden op vaste tijdstippen.
- Eet wanneer u zin heeft om te eten.
- Probeer het eten te stimuleren, zonder te forceren.
- U mag alles eten, dus neem waar u trek in heeft, tenzij uw diëtist of behandelende arts het anders aangeeft.
- Varieer in smaak, kleur, presentatie en temperatuur. Probeer nieuwe smaken te ontdekken en experimenteer met recepten.
- Neem soep minstens 30 minuten vóór de volgende maaltijd.
- Probeer minstens 1,5 liter per dag te drinken, inclusief de soep en het dessert.
- Probeer het drinken uit te stellen tot na de maaltijd en drink minder vlak voor en tijdens de maaltijden. Drank vult de maag waardoor een verzadigingsgevoel kan optreden en er minder voeding gegeten wordt.
- Het drinken van alcoholische drank tijdens de behandeling wordt best eerst met de arts besproken. Een aperitiefje voor de maaltijd kan de eetlust stimuleren, maar het gebruik van alcohol is niet bij elke behandeling toegelaten.

- ⤿ Bouillon voor de maaltijd kan uw eetlust stimuleren, mits ruim voor het eten.
- ⤿ Kauw goed, neem voldoende tijd om te eten en wat te rusten na de maaltijd.
- ⤿ Als vaste voeding u te veel vermoeit omdat u moet kauwen, kan u het van tevoren fijn snijden. Neem vaker zachte of vloeibare gerechten, zoals pudding, een milkshake, een smoothie, een schaalte pap, enz.
- ⤿ Zorg voor een aangename eetomgeving waarin u niet te veel afgeleid wordt.
- ⤿ Probeer overheersende etensgeuren zoals de geur van spruitjes, kool, gefrituurde bereidingen, uien, enz. te vermijden. Deze kunnen de eetlust bederven. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken.
- ⤿ Bereid grote hoeveelheden ineens en vries deze in kleine porties in. Wanneer het even moeilijk is, kan u gebruik maken van deze diepvriesmaaltijd.
- ⤿ Wanneer het zelf bereiden van de maaltijd moeilijk wordt, kan u gebruik maken van kant-en-klare maaltijden (gekoeld of diepvries). Ook kan u maaltijden aan huis laten bezorgen door het OCMW of een traiteur.
- ⤿ Vraag familie of vrienden om maaltijden te bereiden en boodschappen te doen.
- ⤿ Probeer dagelijks te bewegen: een kleine wandeling of een fietstochtje buiten of op een hometrainer kan de eetlust stimuleren.

2 Hoe kan de voeding verrijkt worden met energie en eiwitten?

2.1 Energie

De belangrijkste energieleveranciers voor ons lichaam zijn de koolhydraten (zetmeel en suikers) en de vetten. Ze zijn belangrijk om ons lichaam van voldoende calorieën te voorzien om zo het gewicht op peil te houden.

Belangrijke bronnen van koolhydraten zijn:

aardappelen, graanproducten, (gedroogd) fruit, zoet beleg, frisdranken, fruitsap, snoep en gebak.

Belangrijke bronnen van vetten zijn:

vetstoffen zoals boter en olie, volle melkproducten, volvette kazen, vette vis en vleeswaren, vette sauzen en noten.

2.2 Eiwitten

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn belangrijk bij de opbouw van nieuwe cellen en het behoud van spiermassa. Eiwitten worden optimaal gebruikt in combinatie met voldoende energie-inname en beweging.

Belangrijke bronnen van eiwitten zijn:

- **dierlijke producten** zoals vlees, vis, eieren, kaas, melk en melkproducten;
- **plantaardige producten** zoals tofu, peulvruchten (witte bonen, erwten, enz.), seitan en quorn bevatten ook een aanzienlijke hoeveelheid eiwitten, maar deze worden minder goed opgenomen in ons lichaam. Ze worden het best opgenomen in combinatie met vitamine C, zoals groenten en fruit.

2.3 Praktisch dagschema

Na het lezen van onderstaande tips zal u wellicht denken dat extra vet en suiker niet gezond is voor u, maar op dit moment heeft uw lichaam behoefte aan meer energie. Daarom is het (tijdelijk) toevoegen van extra vet, suiker en eiwitten aan uw voeding nu juist heel belangrijk.

Welke vervangende gerechten maken de voedingsinname energierijker?

3 Broodmaaltijden

3.1 Brood

Volkoren brood bevat veel vezels en voedingsstoffen, maar zal snel een verzadigingsgevoel veroorzaken, waardoor er minder van gegeten kan worden. Daardoor wordt de energie-inname beperkt. Onderstaande producten kunnen een alternatief zijn en de energie-inname verhogen.

- ⤵ Wit en licht bruin brood, melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, pistolets, sandwiches, ciabatta, brioches, stokbrood, wentelteefjes, enz.;
- ⤵ Gesuikerde ontbijtgranen, muesli, cruesli met chocolade, honing, gedroogd fruit, noten gecombineerd met volle melk, volle yoghurt of platte kaas;
- ⤵ Havermoutpap, rijstpap, griesmeelpudding, koekjesmeel bereid met volle melk en suiker, honing, chocolade, noten, enz.;
- ⤵ Koffiekoeken: croissants, chocoladekoeken, ronde suisse, achtkoek, enz. eventueel met smeervet, hartig en/of zoet beleg;
- ⤵ Patisserie: broodpudding, crèmekoek, éclair, javanais, Berlijnse bollen, appelcrumble, pannenkoek, enz.;
- ⤵ Croque monsieur met dubbel beleg zoals kaas en hesp;

- Wrap of tortilla met kruidenkaas of zure room en gerookte zalm, stukjes kip, enz.

3.2 Smeervet

Smeervetten leveren veel energie. Probeer dit daarom regelmatig te gebruiken wanneer u kiest voor brood. Er zijn verschillende soorten smeervetten die u op uw boterham of broodje kan gebruiken, zoals margarine, boter, olie, mayonaise, pesto, roomkaas, enz.

3.3 Hartig beleg

Wanneer voor brood wordt gekozen, probeer de boterhammen dan zo veel mogelijk dubbel te beleggen of per snede brood een sneetje beleg te nemen.

Hartig beleg mag zeker ook “uit het vuistje” genomen worden.

- kazen:
 - volvette sneetjes kaas (bv. Hollandse kaas), Franse kazen (bv. Camembert, Brie), chocoaas, kruidenkaas (bv. Boursin, Philadelphia), notenkaas, geitenkaas, roomkaas, enz.;
 - volle witte kaas;
 - volvette smeerkaas (natuur, met ham, zalm, enz.);
- eieren: omelet, roerei, zacht gekookt, hard gekookt, spiegelei met spek, tomaten, champignons, hesp, garnalen, enz.;
- hartige pannenkoeken: pannenkoeken met spek, ham of kaas;
- vleeswaren:
 - sneetjes: spek, vleesbrood, ham, kippenwit, kalkoenham, gerookte vleeswaren, gebrad, enz.;
 - paté eventueel met uien- of veenbessenkonfijt;
 - worstsoorten: salami, hespenworst, droge worsten, cervela, knakworst, enz.;
 - smeerbaar beleg: préparé, kip curry, kip andalouse, vleessalade, eiersalade, enz.;

- ⤵ vis:
 - gerookte zalm, heilbot, makreel, forel, enz.;
 - haring in azijn (rolmops), sardienen, maatjes, sprout;
 - smeerbaar beleg: krabsalade, surimisalade, zalmsalade, vis-salade, tonijnsalade;
- ⤵ andere:
 - hummus, avocado, groentespread, enz.

3.4 Zoet beleg

Wanneer u kiest voor zoet beleg bij de boterham, probeer dan iedere sneede brood rijkelijk te beleggen: chocopasta, speculoospasta, confituur, gelei, honing, (appel)stroop, hagelslag, suiker, speculoos, peperkoek, chocolade, banaan of ander fruit, pindaakaas, enz.

Enkele voorbeelden van dubbel beleg zijn:

- ⤵ kaas met confituur;
- ⤵ banaan met bruine suiker;
- ⤵ kaas en hesp;
- ⤵ gerookte zalm met kruidenkaas.

4 Warme maaltijden

4.1 Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten leveren veel eiwitten. Bewerkte varianten bevatten meer energie waardoor er zeker gebruik mag gemaakt worden van deze soorten.

Wanneer ze bereid worden in olie/boter of een saus, worden ze nog energierijker.

- ⤵ verse vleesproducten: varken, rund, kalf, lam, paard, kip, kalkoen, parelhoen, eend, wild, enz.;
- ⤵ bewerkte vleesproducten: worst, pens, chipolata, hamburger, vogelnestje, blinde vink, ribbetjes, stoofvlees, cordon bleu, gehakt-

balletjes, kroketten, enz.;

- ⤵ verse visproducten: zalm, forel, tonijn, makreel, kabeljauw, schaal- en schelpdieren, enz.;
- ⤵ bewerkte visproducten: visstick, cordon bleu van vis, vispannetje, enz.;
- ⤵ eieren: gekookt ei, roerei, omelet (met aardappelen, kaas, room, volle melk, spekblokjes);
- ⤵ vleesvervangers: groenteburgers, sojaburger, tofu, quorn, enz.;
- ⤵ peulvruchtensoepen zoals erwten- en bruine bonensoep, eventueel met worst of brood.

4.2 Aardappelen

Aardappelen bevatten niet zoveel energie, maar door ze te bewerken zullen ze meer energie leveren. Onderstaande voorbeelden kunnen een alternatief zijn voor gekookte aardappelen.

- ⤵ gebakken aardappelen;
- ⤵ aardappelpuree (bereid met volle melk, room, boter, eieren);
- ⤵ gefrituurd: frieten, kroketten, pommes duchesses, aardappelnootjes, aardappelrösti;
- ⤵ aardappel in de schil (eventueel met een klontje kruidenboter);
- ⤵ gratin dauphinois.

4.3 Deegwaren en rijst(gerechten)

Deegwaren en rijst bevatten meer energie dan aardappelen, daarom is het goed om aardappelen regelmatig te vervangen door deegwaren en rijst. Volkoren producten zullen een snellere verzadiging geven waardoor de inname hiervan beter beperkt wordt. Kies daarom beter voor de "witte" varianten. Probeer bij deze producten ook gebruik te maken van een saus.

- ⤵ deegwaren: spaghetti, macaroni, penne, tagliatelle, noedels, rijkelijk belegde pizza, enz.;
- ⤵ rijst: witte rijst, risotto, rijstnoedels;
- ⤵ andere: couscous, tarwekorrels, quinoa, gierst, bulgur, enz.;
- ⤵ spaghetti bolognaise, macaroni met kaas en hesp, lasagne.

4.4 Groenten

Rauwe groenten bevatten van nature uit weinig energie. Ze leveren wel belangrijke vitaminen en mineralen. Door een andere bereiding te kiezen dan koken of stomen kan u de hoeveelheid energie verhogen. Daarnaast kan het ook afgewerkt worden met energierijke producten.

- ⤵ bereiding: stoven in boter, wokken in olie, bakken in de oven met olie;
- ⤵ afwerking: met saus (zie sauzen), in puree, met gemalen kaas gegratineerd, enz.;
- ⤵ voorbeelden: champignons met kruidenkaas, hutsepot, prei-, wortel-, boerenkool-, groene koolstampot, olijven, zongedroogde tomaten in olie, gegrilde paprika in olie en gevuld met kaas, gevulde tomaat, courgette, enz.

4.5 Sauzen

Door sauzen toe te voegen aan uw gerechten worden deze energierijker. Dit is afhankelijk van de gebruikte producten tijdens de bereiding. Zowel warme als koude sauzen kunnen gebruikt worden.

- ⤵ bereiding: volle melk, volle room, volvette kaas, margarine of boter;
- ⤵ warme sauzen: vleessaus, bechamelsaus, kaassaus, béarnaise-saus, stroganoffsaus, champignonsaus, pepersaus, witte wijnsaus, tomatensaus, vissaus, currysaus, bolognaisesaus, enz.;
- ⤵ koude sauzen: mayonaise, andalouse, tartaar, cocktail, barbecue, ketchup, mosterd, pickles, vinaigrette, enz.

4.6 Andere opties en kant-en-klare maaltijden:

Gerechten die meer saus bevatten zijn over het algemeen ook smeui-ger. Het maakt het eten iets makkelijker en ze bevatten meer energie. U kan ze ook in een grotere hoeveelheid maken en nadien invriezen.

Wanneer koken moeilijker of lastiger wordt, kunnen kant-en-klare maaltijden ook een oplossing bieden. Deze maaltijden zijn over het algemeen energierijk.

- ☞ voorbeelden van “smeuige” gerechten:
 - spaghetti bolognese, spaghetti carbonara, lasagne bolognese, macaroni met kaas en hesp, enz.;
 - koninginnenhapje, stoofvlees, goulash, ovenschotel met gehakt, witte saus, puree en groenten, hamrolletjes met witloof in kaassaus, moussaka, enz.;
 - wokschotels met roomsaus;
- ☞ kant-en-klare gerechten en andere opties:
 - diepvriesmaaltijden: pizza, pasta of rijstgerechten, frituurmaaltijden, enz.;
 - verse maaltijden: traiteurmaaltijden, bereide maaltijden uit de supermarkt, enz.;
 - tortilla, wraps, taco, pita, durum, kebab, enz.;
 - gourmet, (kaas)fondue, enz.;
 - croque monsieur, worstenbroodje, paella, enz.

Wanneer de warme maaltijd moeilijk gaat, kan het zeker geen kwaad om in de plaats koude maaltijden te eten. Koude gerechten verspreiden ook minder geur dan warme gerechten. Een koude schotel kan u ook bestellen of kant-en-klaar kopen. U kan deze dan zelf nog energierijker maken.

- ☞ voorbeelden van deze schotels zijn:
 - koude visschotel;
 - koude vleeschotel;
 - koude aardappelschotel;
 - kaasschotel.

5 Energierijke tussendoortjes

Naast de drie hoofdmaaltijden is het belangrijk om ook tussendoor iets te eten zodat uw totale voedingsbehoefte gedekt kan worden. Het is aan te raden om drie keer per dag iets tussendoor te nemen. Onderstaande voorbeelden kunnen u hierbij helpen.

5.1 Soep

Gewone groentesoep bevat weinig energie en zorgt snel voor een verzadigend gevoel.

Door gebruik te maken van onderstaande bereiding zal u de soep energie- en eiwitrijker maken.

Aangezien soep ook sneller een vol gevoel geeft, is het beter om soep tussendoor te gebruiken en niet vlak voor of tijdens de maaltijd.

Bereiding

- ⤿ Stooft groenten aan in margarine of boter;
- ⤿ Gebruik gewone bouillonblokjes (niet vetarm) of zelf getrokken bouillon;
- ⤿ Verrijk door de toevoeging van aardappelen, room of volle melk, balletjes, vlees, schaal- en schelpdieren, vis, pasta, rijst, broodkorstjes, croutons, peulvruchten, spekjes, kaas, kruidenkaas, enz.

5.2 Fruit

Fruit bevat van nature uit weinig energie, maar door de bereiding te wijzigen of toevoeging te doen van andere producten, kan dit wel verhoogd worden.

- ⤿ bereiding: bakken (bv. gebakken appel, peer, banaan, ananas), appelmoes, enz.;
- ⤿ toevoegingen: suiker, honing, siroop, yoghurt, platte kaas.

5.3 Zoete tussendoortjes

Zoete tussendoortjes bevatten over het algemeen veel vetten en suikers waardoor het energiegehalte bij deze producten sterk verhoogd is.

- ☞ desserts:
 - pudding: vanille, chocolade, aardbei, mokka afgewerkt met koekjes, hagelslag, (gedroogd) fruit, enz.;
 - flan karamel, crème brûlée, rijstpap, tiramisu, chocolade-mousse, sabayon, crumble, Griekse yoghurt, enz.;
- ☞ koek en gebak:
 - pannenkoeken, wafels, churros, oliebollen, appelbeignets, wentelteefjes, enz.;
 - taart, javanais, frangipane, éclair, tompouce, cake, brownie, carré confituur, broodpudding, bavarois, enz.;
 - koekjes, speculoos, chocoladekoekjes, letterkoekjes, enz.;
- ☞ chocolade: fondant, melk, wit, gevuld (praliné, noten, enz.), pralines, truffels, enz.;
- ☞ snoep
- ☞ ijs: roomijs (alle soorten) eventueel met toevoegingen (slagroom, chocoladesaus, karamel, fruitcoulis, hagelslag, nootjes), sorbet, waterijs, enz.

5.4 Hartige tussendoortjes

Hartige tussendoortjes bevatten over het algemeen veel vetten waardoor het energiegehalte bij deze producten sterk verhoogd is.

- ☞ chips, borrelnootjes, aperitiefkoekjes;
- ☞ notenmix of studentenhaver;
- ☞ olijven, gedroogde tomaten in olie;
- ☞ kaasblokjes, smeerkaasblokjes, kaas op toast;
- ☞ salami, tv-worstjes, blokjes ham.

6 Drank

Water bevat geen calorieën. Door gebruik te maken van onderstaande voorbeelden zal de energie-inname via drank groter worden.

- ⤵ water met toevoeging van grenadine, siroop;
- ⤵ gewone frisdranken (cola, limonade, ice tea, enz.);
- ⤵ fruitsappen (sinaasappel, druiven, appel, kersen, enz.);
- ⤵ sportdrank (let op voor eventueel laxerend effect → vraag raad aan uw diëtist);
- ⤵ melkdrank: volle melk (toevoeging van honing, suiker, enz.), chocolademelk, yoghurt drank, karnemelk(pap);
- ⤵ sojadrink, rijstdrank, notendrank;
- ⤵ koffie, thee, chicorei met toevoeging van suiker of (koffie)melk;
- ⤵ smoothie bereid met fruitsap, volle yoghurt, suiker, siroop, honing, enz.;
- ⤵ milkshake bereid met volle melk, suiker, roomijs, fruit, chocolade, enz.

7 Minder goede keuzes en hun alternatieven

Bepaalde gerechten en voedingsmiddelen zijn beter te beperken. Ze leveren weinig energie en geven snel een vol gevoel. Hieronder worden de belangrijkste aangehaald:

- **Rauwkost**
Kies voor gestoofde groenten. Indien men toch kiest voor rauwkost kan deze verrijkt worden met vinaigrette, olie, mayonaise, ketchup, avocado, noten en spekreepjes.
- **Gewone groentesoep**
Mix de soep en verrijk met melk, room, kaas (bv. gruyèrekaas, Boursin, enz.), vlees en/of balletjes, vis, vermicelli, rijst, croutons, enz.
- **Vers fruit**
Kies voor gedroogd fruit, opgelegd fruit op siroop, enz. Fruit kan verwerkt worden in gerechten of gegeten worden met ijs of slagroom.
- **Volkoren producten**
Kies voor minder vezelrijke producten zoals wit of lichtbrood, witte rijst en deegwaren. Volkoren producten zijn meer verzadigend waardoor je minder kan eten.
- **Magere en lightproducten**
Kies voor volvette producten.

8 Bij-, vervangvoeding en preparaten

Indien de voedingsverrijking onvoldoende blijft, kan in overleg met de diëtist bij-, vervangvoeding en preparaten gebruikt worden. Start nooit op eigen initiatief met medische voeding maar raadpleeg eerst de diëtist voor individueel advies.

De diëtist kan een overzicht van de verschillende bij-, vervangvoedingen en preparaten bezorgen.

8.1 Verkrijgbaarheid

Bij-, vervangvoeding en preparaten zijn zonder voorschrift verkrijgbaar bij de apotheek of online bij gespecialiseerde websites. Prijzen verschillen onderling qua merk en soort. Tot op heden is er geen tussenkomst door de mutualiteit.

8.2 Gebruik

Bij- en/of vervangvoedingen zijn kant-en-klaar. Ze kunnen koel of op kamertemperatuur gebruikt worden, sommigen kunnen lichtjes opgewarmd worden (lees de aanwijzingen op de verpakking). Gebruik bij- en/of vervangvoeding als tussendoortje, bij voorkeur gespreid over de dag (één portie in meerdere keren leegdrinken).

Preparaten kunnen toegevoegd worden aan allerlei voedingsmiddelen en gerechten. Vraag advies aan de diëtist.

8.3 Bewaren

Bij- en/of vervangvoeding kan op kamertemperatuur bewaard worden. Na opening is het product beperkt houdbaar en moet het in de koelkast bewaard worden om binnen de 24 uur geconsumeerd worden.

Poederpreparaten kunnen na opening zes weken bewaard worden.

9 Contact

AZ Sint-Lucas Brugge
Sint Lucaslaan 29
8310 Assebroek

T 050 36 91 11
www.stlucas.be

Charlotte Robyns
T 050 36 54 99
e-mail: charlotte.robyns@stlucas.be

Peter Schepens
T 050 36 55 00
e-mail: peter.schepens@stlucas.be

Bernadette Vlaemynck
T 050 36 55 01
e-mail: bernadette.vlaemynck@stlucas.be

algemeen ziekenhuis **sint-lucas** vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge > T 050 36 91 11
info@stlucas.be > www.stlucas.be

