

DIËTETIEK

Energie- en eiwitrijke voeding



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 of calorieën die je dagelijks nodig hebt, is afhankelijk van verschillende factoren zoals gewicht, lengte, geslacht, leeftijd en activiteit. Ziekte, behandeling of chirurgie verhogen de caloriebehoefte en kunnen ervoor zorgen dat je te weinig eet. Hierdoor kan je ongewenst gewicht verliezen. Omdat iedereen anders reageert op de behandeling, zijn eventuele bijwerkingen verschillend.

In deze brochure vind je praktische tips over energie- en eiwitrijke voeding. Onze diëtisten staan bovendien klaar om tijdens de behandeling uitleg te geven en je vragen over voeding te beantwoorden. Heb je vragen of behoefte aan begeleiding tijdens of na je behandeling? Neem dan gerust contact met ons op.

Algemene tips

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

Hier vind je enkele mogelijkheden om je eetlust te stimuleren of om de eetmomenten aangeneramer te maken:

- Probeer vijf tot zes keer per dag, ongeacht het tijdstip, een kleine maaltijd te nemen in plaats van drie grote maaltijden op vaste tijdstippen.
- Eet wanneer je zin hebt om te eten.
- Probeer het eten te stimuleren, zonder te forceren.
- Je mag alles eten, dus neem waar je zin in hebt, tenzij de 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 je minder voeding eet.
- Het drinken van alcoholische drank tijdens de behandeling bespreek je best eerst met je arts. 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 je 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 je te veel vermoeit omdat je moet kauwen, kan je het van tevoren fijn snijden. Neem zachte of vloeibare gerechten, zoals pudding, een milkshake, een smoothie of pap.
- Zorg voor een aangename eetomgeving waar je zo min mogelijk wordt afgeleid.
- Probeer overheersende etensgeuren zoals spruitjes, kool, gefrituurde bereidingen en uien 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 je terugvallen op deze diepvriesmaaltijd.
- Als het zelf bereiden van de maaltijd moeilijk wordt, kan je gebruik maken van kant-en-klare maaltijden (gekoeld of diepvries), of je kan 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.

Hoe kan ik de voeding verrijken met energie en eiwitten?

Energie

De belangrijkste energieleveranciers voor ons lichaam zijn de koolhydraten (zetmeel en suikers) en de vetten. Ze voorzien ons van voldoende calorieën 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.

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 ...), 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, dit zit in groenten, fruit en aardappelen. Vooral paprika, spruitjes, broccoli, boerenkool, kiwi's, bessen, citrusfruit en aardbeien bevatten veel vitamine C.

Bij het lezen van deze tips maak je misschien de bedenking dat extra vet en suiker niet gezond voor je zijn. Maar op dit moment heeft je lichaam meer behoefte aan energie. Daarom is het (tijdelijk) toevoegen van extra vet, suiker en eiwitten aan je voeding nu juist heel belangrijk.

Broodmaaltijden

Brood

Volkoren brood bevat veel vezels en voedingsstoffen, maar zal snel een verzadigingsgevoel veroorzaken, waardoor je er minder van kan eten. Daardoor wordt de energie-inname beperkt. Onderstaande producten zijn alternatieven die de energie-inname verhogen.

- Wit en licht bruin brood, melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, pistolets, sandwiches, ciabatta, brioches, stokbrood, wentelteefjes ...
- 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 ...
- Koffiekoeken: croissants, chocoladekoeken, ronde suisse, achtkoek, enz. eventueel met smeervet, hartig of zoet beleg
- Patisserie: broodpudding, crèmekoek, éclair, javanais, Berlijnse bollen, appelcrumble, pannenkoek ...
- Croque monsieur met dubbel beleg zoals kaas en hesp
- Wrap of tortilla met kruidenkaas of zure room en gerookte zalm, stukjes kip ...

Smeervet

Smeervetten leveren veel energie. Gebruik dit daarom regelmatig op je brood. Er zijn verschillende soorten smeervetten die je op je boterham of broodje kan gebruiken: margarine, boter, olie, mayonaise, pesto, roomkaas ...

Hartig beleg

Als je voor brood kiest, beleg je boterhammen dan dubbel of neem per snede brood een sneetje beleg.

Hartig beleg mag je zeker ook uit het vuistje eten

- Kazen:
 - Volvette sneetjes kaas (bv. Hollandse kaas), Franse kazen (bv. Camembert, Brie), chocokaas, kruidenkaas (bv. Boursin, Philadelphia), notenkaas, geitenkaas, roomkaas ...
 - Volle witte kaas
 - Volvette smeerkaas (natuur, met ham, zalm ...)
- Eieren: omelet, roerei, zacht gekookt, hard gekookt, spiegelei met spek, tomaten, champignons, hesp, garnalen ...
- Hartige pannenkoeken: pannenkoeken met spek, ham of kaas
- Vleeswaren:
 - Snetjes: spek, vleesbrood, ham, kippenwit, kalkoenham, gerookte vleeswaren, gebrad ...
 - Paté eventueel met uien- of veenbessenkonfijt
 - Worstsoorten: salami, hespenworst, droge worsten, cervela, knakworst ...
 - Smeerbaar beleg: préparé, kip curry, kip andalouse, vleessalade, eiersalade ...
- Vis:
 - Gerookte zalm, heilbot, makreel, forel ...
 - Haring in azijn (rolmops), sardienen, maatjes, sprout
 - Smeerbaar beleg: krabsalade, surimisalade, zalmsalade, vissalade, tonijnsalade
- Andere:
 - Hummus, avocado, groentespread ...

Zoet beleg

Als je kiest voor zoet beleg bij de boterham, beleg dan iedere snede brood rijkelijk met chocopasta, speculoospasta, confituur, gelei, honing, (appel) stroop, hagelslag, suiker, speculoos, peperkoek, chocolade, banaan of ander fruit, pindakaas ...

Enkele voorbeelden van dubbel beleg:

- Kaas met confituur
- Banaan met bruine suiker
- Kaas en hesp
- Gerookte zalm met kruidenkaas

Warme maaltijden

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten leveren veel eiwitten. Bewerkte varianten bevatten meer energie en mag je zeker gebruiken. 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 ...
- Bewerkte vleesproducten: worst, pens, chipolata, hamburger, vogelnestje, blinde vink, ribbetjes, stoofvlees, cordon bleu, gehaktballetjes, kroketten ...
- Verse visproducten: zalm, forel, tonijn, makreel, kabeljauw, schaal- en schelpdieren ...
- Verwerkte visproducten: visstick, cordon bleu van vis, vispannetje, ...
- Eieren: gekookt ei, roerei, omelet (met aardappelen, kaas, room, volle melk, spekblokjes) ...
- Vleesvervangers: groenteburgers, sojaburger, tofu, quorn, ...
- Peulvruchtensoepen zoals erwten- en bruine bonensoep, eventueel met worst of brood

Aardappelen

Aardappelen bevatten niet zoveel energie, maar door ze te bewerken zullen ze meer energie leveren. Deze voorbeelden zijn een alternatief 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

Deegwaren en rijst(gerechten)

Deegwaren en rijst bevatten meer energie dan aardappelen, daarom is het goed om aardappelen regelmatig te vervangen door deegwaren of rijst. Volkoren producten geven een snellere verzadiging. Kies daarom beter voor de witte varianten. Combineer deze producten met een saus.

- Deegwaren: spaghetti, macaroni, penne, tagliatelle, noedels, rijkelijk belegde pizza ...
- Rijst: witte rijst, risotto, rijstnoedels
- Couscous, tarwekorrels, quinoa, gierst, bulgur ...
- Spaghetti bolognese, macaroni met kaas en hesp, lasagne.

Groenten

Rauwe groenten bevatten van nature weinig energie. Ze leveren wel belangrijke vitaminen en mineralen. Door een andere bereiding te kiezen dan koken of stomen kan je de hoeveelheid energie verhogen. Werk eventueel ook af met energierijke producten.

- Bereiding: stoven in boter, wokken in olie, bakken in de oven met olie
- Afwerking: met saus, in puree, gratineerd met gemalen kaas ...
- Voorbeelden: champignons met kruidenkaas, hutsepot, prei-, wortel-, boerenkool-, groene koolstamppot, olijven, zongedroogde tomaten in olie, gegrilde paprika in olie en gevuld met kaas, gevulde tomaat of courgette

Sauzen

Door sauzen toe te voegen worden je gerechten energierijker. Je kan zowel warme als koude sauzen gebruiken.

- Bereiding: volle melk, volle room, volvette kaas, margarine of boter
- Warme sauzen: vleessaus, bechamelsaus, kaassaus, béarnaisesaus, stroganoffsauz, champignonsaus, pepersaus, witte wijnsaus, tomatensaus, vissaus, currysauz, bolognaisesaus
- Koude sauzen: mayonaise, andalouse, tartaar, cocktail, barbecue, ketchup, mosterd, pickles, vinaigrette

Andere opties en kant-en-klare maaltijden:

Gerechten die meer saus bevatten, zijn over het algemeen smeùiger. Het maakt het eten iets makkelijker en ze bevatten meer energie. Je kan ze ook in een grotere hoeveelheid maken en nadien invriezen.

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

- Voorbeelden van smeùige gerechten:
 - Spaghetti bolognese, spaghetti carbonara, lasagne bolognese, macaroni met kaas en hesp
 - Koninginnenhapje, stoofvlees, goulash, ovenschotel met gehakt, witte saus, puree en groenten, hamrolletjes met witloof in kaassaus, moussaka
 - Wokschotels met roomsaus

- Kant-en-klare gerechten en andere opties:
 - Diepvriesmaaltijden: pizza, pasta of rijstgerechten, frituurmaaltijden
 - Verse maaltijden: traiteurmaaltijden, bereide maaltijden uit de supermarkt
 - Tortilla, wraps, taco, pita, durum, kebab
 - Gourmet, (kaas)fondue
 - Croque monsieur, worstenbroodje, paella

Als 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. Ook koude schotels kan je bestellen of kant-en-klaar kopen. Je kan deze zelf nog energierijker maken.

- Voorbeelden van deze schotels:
 - Koude visschotel
 - Koude vleeschotel
 - Koude aardappelschotel
 - Kaasschotel

Energierijke tussendoortjes

Naast de drie hoofdmaaltijden is het belangrijk om tussendoor iets te eten zodat je totale voedingsbehoefte gedekt wordt. We raden aan om drie keer per dag iets tussendoor te nemen. Onderstaande voorbeelden kunnen je hierbij helpen.

Soep

Gewone groentesoep bevat weinig energie en zorgt snel voor een verzadigend gevoel. Daarom is het beter om soep tussendoor te gebruiken en niet vlak voor of tijdens de maaltijd. Onderstaande bereiding zullen de soep bovendien energie- en eiwitrijker maken.

Bereiding

Stoof 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 of kruidenkaas.

Fruit

Fruit bevat van nature weinig energie. Door de bereiding te wijzigen of toevoeging te doen van andere producten, kan je dit verhogen.

- Bereiding: bakken (bv. gebakken appel, peer, banaan, ananas), appelmoes, ...
- Toevoegingen: suiker, honing, siroop, yoghurt, platte kaas.

Zoete tussendoortjes

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

- Desserts:
 - Pudding: vanille, chocolade, aardbei, mokka afgewerkt met koekjes, hagelslag, (gedroogd) fruit ...
 - Flan karamel, crème brûlée, rijstpap, tiramisu, chocolademousse, sabayon, crumble, Griekse yoghurt ...
- Koek en gebak:
 - Pannenkoeken, wafels, churros, oliebollen, appelbeignets, wentelteefjes ...
 - Taart, javanais, frangipane, éclair, tompouce, cake, brownie, carré confituur, broodpudding, bavarois ...
 - Koekjes, speculoos, chocoladekoekjes, letterkoekjes ...
- Chocolade: fondant, melk, wit, gevuld (praliné, noten ...), pralines, truffels ...

- Snoep
- IJs: roomijs (alle soorten) eventueel met toevoegingen (slagroom, chocoladesaus, karamel, fruitcoulis, hagelslag, nootjes), sorbet, waterijs

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

Drank

Water bevat geen calorieën. Met deze voorbeelden wordt de energie-inname via drank groter:

- Water met toevoeging van grenadine of siroop
- Gewone frisdranken (cola, limonade, ice tea ...)
- Fruitsappen (sinaasappel, druiven, appel, kersen ...)
- Sportdrink (let op voor eventueel laxerend effect, vraag raad aan je diëtist)
- Melkdrink: volle melk (met toevoeging van honing of suiker), chocolademelk, yoghurtdrink, karnemelk(pap)
- Sojadrink, rijstdrink, notendrink
- Koffie, thee, chicorei met toevoeging van suiker of (koffie)melk
- Smoothie bereid met fruitsap, volle yoghurt, suiker, siroop, honing ...
- Milkshake bereid met volle melk, suiker, roomijs, fruit, chocolade ...

Minder goede keuzes en hun alternatieven

Bepaalde gerechten en voedingsmiddelen kan je beter beperken. Ze leveren weinig energie en geven snel een vol gevoel. Dit zijn de belangrijkste:

- **Rauwkost**
 - Kies voor gestoofde groenten. Als je toch kiest voor rauwkost, verrijk deze met vinaigrette, olie, mayonaise, ketchup, avocado, noten of spekreepjes.
- **Gewone groentesoep**
 - Mix de soep en verrijk met melk, room, kaas (bv. gruyèrekaas of Boursin), vlees (bv. balletjes), vis, vermicelli, rijst, croutons ...
- **Vers fruit**
 - Kies voor gedroogd fruit of opgelegd fruit op siroop. Verwerk fruit in gerechten of combineer 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 lichtproducten**
 - Kies voor volvette producten.

Bij-, vervangvoeding en preparaten

Als de voedingsverrijking onvoldoende blijft, kan je in overleg met de diëtist bij-, vervangvoeding en preparaten gebruiken. Start nooit op eigen initiatief met medische voeding, raadpleeg eerst de diëtist voor advies. De diëtist kan je een overzicht van de verschillende bij-, vervangvoedingen en preparaten bezorgen.

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.

Gebruik

Bij- en 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- 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 je diëtist.

Bewaren

Bij- en vervangvoeding kun je op kamertemperatuur bewaren. Na opening is het product beperkt houdbaar en bewaar je het in de koelkast om binnen de 24 uur te gebruiken.

Poederpreparaten kun je na opening zes weken bewaren.

Contact

Nele Claeys

☎ 050 36 90 69

✉ nele.claeys@stlucas.be

Maria Devisch

☎ 050 36 54 97

✉ maria.devisch@stlucas.be

Chantal Pleune

☎ 050 36 54 98

✉ chantal.pleune@stlucas.be

Charlotte Robyns

☎ 050 36 54 99

✉ charlotte.robyns@stlucas.be

Margaux Van Den Dooren

☎ 050 36 55 00

✉ margaux.vandendooren@stlucas.be

Axelle Van Parys

☎ 050 36 55 02

✉ axelle.vanparys@stlucas.be

Bernadette Vlaemynck

☎ 050 36 55 01

✉ bernadette.vlaemynck@stlucas.be

Siebe Verhaverbeke

☎ 050 36 54 96

✉ siebe.verhaverbeke@stlucas.be

AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be

