

Adviezen voor een eiwit- en energierijke voeding

Tijdens ziekte kan uw eetlust verminderd zijn. Daardoor lukt het niet altijd om voldoende te eten. Daarnaast kan door vermoeidheid, misselijkheid, slik- en/of passageklachten het eten moeilijker gaan.

Om in een goede conditie te blijven en om ervoor te zorgen dat u niet afvalt heeft u voldoende eiwitten en energie nodig. In onderstaande adviezen leest u hoe u dit kunt bereiken.

Gebruik voldoende eiwit

Eiwit is een belangrijke bouwstof van ons lichaam. Het is onder andere nodig voor de opbouw van spiermassa en voor een goede wondgenezing. Eiwitten worden het beste benut als u bij elke hoofdmaaltijd 20-30 gram eiwit gebruikt.

De volgende voedingsmiddelen bevatten veel eiwit:

- melk, melkproducten, sojamelk, (smeer)kaas
- vlees(waren), kip, kalkoen
- vis, schaal- en schelpdieren
- ei
- vegetarische vleesvervangers/ sojaproducten, zoals tofu en tempeh
- peulvruchten, zoals bonen, kapucijners, linzen en kikkererwten
- noten en pinda's

Maak dagelijks gebruik van:

- zuivelproducten zoals melk, karnemelk, chocolademelk, (drink)yoghurt, vla, kwark, pap, smoothie, drinkontbijt op melkbasis
- ruim hartig beleg zoals kaas, vleeswaren, vis of pindakaas bij de broodmaaltijd
- 1 portie (100 gram) vlees, vis, gevogelte of een vegetarische vervanging bij de warme maaltijd. U kunt dit ook verwerken in een soep.

Bovenstaande producten kunt u zowel bij de hoofdmaaltijd of als tussendoortje gebruiken.

Beweging en eiwitten versterken elkaars werking.

Bij training worden uw spieren geprikkeld om op te bouwen en eiwitten leveren de bouwstoffen voor deze spiergroei. Alle vormen van beweging zijn zinvol zoals wandelen fietsen, huishoudelijk werk of tuinieren. Ook als u nog niet zo goed kunt bewegen kunt u vanuit een stoel of zelfs op bed oefeningen doen. Een fysiotherapeut kan u daarbij advies geven.

Gebruik voldoende energie (calorieën)

Naast eiwit zijn voor de opbouw en herstel van het lichaam ook calorieën nodig. Calorieën leveren energie. Het is de brandstofleverancier van het lichaam. Voldoende energie is belangrijk om gewichtsverlies tegen te gaan.

De volgende voedingsmiddelen bevatten veel energie:

- alle soorten suiker, honing
- boter, margarine, olie en andere vetten
- (slag)room, crème fraîche, zure room

Indien u deze producten in uw voeding verwerkt, krijgt u extra calorieën binnen.

Tips om uw voeding eiwit- en energierijker te maken

Algemeen

- Verdeel de voeding over de hele dag. Gebruik om de 2 à 3 uur een kleine maaltijd (zie 'tussendoortjes').
- Verwerk suiker of honing in allerlei gerechten zoals pap, vla, yoghurt, smoothie, milkshake, thee en koffie.
- Voeg extra boter, margarine of olie toe aan pap, aardappel(puree), pasta, rijst, groente, soep, jus en sauzen.
- Voeg ongeklepte room toe aan koffie, (chocolade)melk, karnemelk, smoothie, milkshake, vla, yoghurt, kwark, pudding, pap, vruchtensap, soepen, sauzen, en aardappelpuree.
- Kies voor volvette producten in plaats van magere en halfvolle.

Dranken

- Kies dranken die veel voedingsstoffen bevatten zoals volle zuiveldranken, vruchtensappen, limonade, soep.
- Gebruik suiker of honing in thee en/of koffie.
- Gebruik in plaats van light-dranken de gewone variant.

Broodmaaltijd

- Besmeer uw brood dik met boter of margarine.
- Gebruik dubbel beleg op brood. Neem als variatie eens ei, vis of een slaatje.
- Brood kan afgewisseld of vervangen worden door bijvoorbeeld beschuit, crackers, een tosti of een pannenkoek. Soms gaan vloeibare producten makkelijker zoals pap, drinkontbijt, yoghurt (met muesli, suiker, honing) of een maaltijdsoep.

Warme maaltijd

- Indien (de geur van) warm eten tegen staat, kunt u een broodmaaltijd (tosti, crackers of beschuiten) of een maaltijdsalade gebruiken. Maak ruim gebruik van koude vleeswaren, vis, kaas of ei.

Tussendoortjes

- Hartig: cracker of toast met boter/margarine en beleg, slaatje, stukje kaas of worst, nootjes, vis, kroket, zoutjes.
- Zoet: ontbijtkoek of krentenbrood met dik boter of margarine, cake met slagroom, koek, snoep, gebak, pudding, ijs.
- Vloeibaar: zuivelproducten (chocolademelk, vla), vruchtensappen, smoothies, soep.

Eet vooral wat u lekker vindt

Indien bepaalde voeding moeite kost, richt u zich dan vooral op wat wél goed gaat of wat het makkelijkst gaat.

Drinkvoeding en dieetpreparaten

Om op een makkelijke manier meer eiwitten, calorieën, vitaminen en mineralen binnen te krijgen, kunt u gebruik maken van drinkvoedingen en/of dieetpreparaten. Deze kunt u als volledige vervanging of als aanvulling op de maaltijden gebruiken. De diëtist kan hierover persoonlijk advies geven. De drinkvoedingen worden meestal volledig vergoed door de ziektekostenverzekeraar (na aftrek van eigen risico). De diëtist kan dit voor u aanvragen. Vervolgens wordt de drinkvoeding via een facilitair bedrijf of via de apotheek geleverd.

Filmpjes over voeding tijdens ziekte en herstel

Op de website www.voedingenbewegen.nu vindt u meer informatie.

In onderstaande links vindt u twee filmpjes over voeding tijdens ziekte en herstel. Het eerste filmpje gaat over eiwit en energierijke voeding.

Het tweede filmpje legt uit hoe u eiwitrijk kunt eten.

Scan de QR codes met uw telefoon om direct naar het filmpje te gaan.

Beter eten bij ziekte en herstel (Nederlands)

In deze video vertelt Fleur over eiwit- en energierijke voeding tijdens ziekte en herstel.

[Beter eten bij ziekte en herstel - YouTube](#)



Beter eten bij ziekte en herstel (met Engelse ondertiteling)

In deze video vertelt Fleur over eiwit- en energierijke voeding tijdens ziekte en herstel. De video heeft Engelse ondertiteling.

[Eating well during illness and recovery - YouTube](#)



Beter eten bij zieke en herstel (met Arabische ondertiteling)

In deze video vertelt Fleur over eiwit- en energierijke voeding tijdens ziekte en herstel. De video heeft Arabische ondertiteling.

[تناوا للطعام بشكل جيد أثناء المرضعا في - YouTube](#)



HOE eet ik genoeg eiwit?

In deze video geeft Elise uitleg over het toepassen van de eiwitrijke adviezen

[HOE eet ik genoeg eiwit? - YouTube](#)



Naam diëtist :

Telefoonnummer :

Datum :