

Energie- en eiwitverrijkt dieet

Naam :

Datum :

Specialist :

Diëtist :

Telefoonnummer :

- (0223) 69 69 16
- (0223) 69 69 27
- (0223) 69 62 81
- (0223) 69 63 29

Inhoud

	pag.
Waarom deze brochure	3
Wat is een energie- en eiwitverrijkt dieet?.....	3
Het energie- en eiwitverrijkte dieet in de praktijk.....	4
Als vaste voeding moeilijk gaat	6
Wist u dat.....	7
Dieetproducten.....	8
Dieetkostenvergoeding	9
Meer informatie	9
Bijlage 1: Richtlijnen basisvoeding	10
Bijlage 2: Recepten.....	11

Waarom deze brochure?

Wat is een energie- en eiwitverrijkt dieet ?

Een energie- en eiwitverrijkt dieet is een aangepaste voeding met een verhoogde voedingswaarde. Dat wil zeggen dat er extra veel calorieën en eiwitten in zitten.

Doel van een energie- en eiwitverrijkt dieet is om uw conditie en weerstand te verbeteren. Dit kan het herstel bespoedigen en vaak voelt men zich ook beter als men goed gevoed is.

Energie haalt u het makkelijkst uit de vetten in de voeding. Hiernaast ook, hetzij in mindere mate, uit de koolhydraten en eiwitten in de voeding.

Eiwitten zorgen voor opbouw van cellen, spieren en organen. Bij ziekte en herstel heeft het lichaam meer eiwitten nodig.

De volgende voedingsmiddelen bevatten veel eiwit:

- vlees, vis, gevogelte, wild
- melk en melkproducten
- kaas en eieren
- noten en pinda's
- sojaproducten
- peulvruchten



Wat een energie- en eiwitverrijkt dieet inhoudt kunt u lezen in deze brochure.

Het energie- en eiwitverrijkte dieet in de praktijk

Een energie- en eiwitverrijkt dieet klinkt misschien moeilijker dan het is. Het betekent eigenlijk gewoon méér en/of anders eten.

Dat kan op verschillende manieren:

1. *Producten kiezen, waar veel calorieën in zitten;*
2. *De voeding aanvullen met extra's;*
3. *Extra maaltijden inlassen;*
4. *In plaats van 'vaste', vloeibare gerechten kiezen;*
5. *Dieetproducten gebruiken.*
6. *Variatie*

1. *Producten kiezen waar veel calorieën in zitten:*

Probeer zoveel mogelijk voor de volle producten te kiezen. Als u kiest voor bijvoorbeeld volvette kaas, volle melk, volle yoghurt, vettere vleeswaren (bv. worstsoorten), margarine en/of roomboter, krijgt u automatisch meer calorieën binnen dan wanneer u de magere en halfvolle soorten neemt.

Mayonaise levert ook meer calorieën dan halvanaise, frites- en slasaus.

Gebakken gerechten zijn calorierijker dan gekookte (bv. aardappels, eieren, vis).

Ook suiker levert calorieën, u kunt dus beter gewone frisdrank nemen dan de 'light' varianten.

2. *De voeding aanvullen met extra's:*

Door toevoeging van ongeklopte slagroom, crème fraîche, zure room, een klontje boter/margarine, een scheutje olie, ei(poeder), suiker, siroop, geraspte kaas enzovoort maakt u de voeding energierijker.

Uw brood kunt u ruim besmeren met margarine of roomboter én dubbel beleggen.

Op lange termijn kan het gebruik van dieetmargarine en dieetbak- en braadproduct een betere keuze zijn, omdat dit hart- en vaatziekten kan helpen voorkomen.

Door zoveel mogelijk gebruik maken van (vette) jus en sausjes maakt u de maaltijd smeuïger én krijgt u meer energie binnen..

3. Extra maaltijden inlassen:

Vaker een kleine tussenmaaltijd of tussendoortje nemen (6 x per dag) gaat meestal beter dan alleen drie grote hoofdmaaltijden, zeker als u weinig eetlust heeft.

Voorbeelden van geschikte tussendoortjes die veel energie en eiwit bevatten zijn; een plak cake, snickers, M&M pinda, gevulde koek, chocoladekoek, eier/zalm/rundvleesslaatje, bakje borrelnotjes, bierworstje, blokjes kaas, volle chocolademelk, volle drinkyoghurt, volle (vruchten) kwark/yoghurt/vla of roomijs. Deze tussendoortjes bevatten veel eiwit en energie.



4. In plaats van 'vaste', vloeibare gerechten kiezen:

Soms is het moeten kauwen van eten vermoeiend, of lukt het gewoon niet. Het is dan een uitkomst om het eten in gemalen of vloeibare vorm te nemen.

Op bladzijde 6 kunt u hierover meer lezen.

5. Dieetproducten gebruiken:

In overleg met uw diëtist valt het gebruik van dieetproducten zoals bijvoorbeeld voedingssuiker en drinkvoeding te overwegen als bovenstaande adviezen onvoldoende helpen.

Op bladzijde 8 kunt u hierover meer lezen.

6. Variatie

Probeer voor wat variatie in de voeding te zorgen. Verandering van spijs doet soms eten. Ook met kruiden en specerijen kunt u afwisselen. Verder is het goed om vooral voeding te nemen waar u het meeste trek in heeft of het minst tegenstaat.

Verderop in deze brochure kunt u recepten vinden van calorierijke gerechten.

Als vaste voeding moeilijk gaat

Soms is het prettig of noodzakelijk om een gemalen of vloeibare voeding te gebruiken. Bijvoorbeeld omdat kauwen problemen geeft of omdat het slikken van vast voedsel pijn geeft.

De volgende tips kunnen u op weg helpen:

- Een volwaardige vloeibare/gemalen voeding heeft een groot volume en kan daardoor snel een vol gevoel geven. Om toch voldoende binnen te krijgen, kunt u de maaltijden in kleine porties goed over de dag verdelen;
- U kunt veel producten en maaltijden malen met een staafmixer, blender, roerzeef of zelfs een pureestamper.
- Langer malen en meer vocht toevoegen, geeft een dunnere en gladdere voeding;
- U kunt bouillon, melk, groentenat of vruchtensap gebruiken om de voeding te verdunnen;
- Voor extra energie kunt u van alles toevoegen: boter, margarine, olie, volle melk, dieetproducten in poedervorm (zie bladzijde 8), ongeklopte slagroom, crème fraîche, suiker;
- De smaak van gemalen eten gaat achteruit; maak gebruik van zout, kruiden, specerijen en andere smaakmakers;
- Probeer smaken af te wisselen: zoet, zuur, zout en bitter;
- Bepaalde producten zijn in vloeibare vorm kant en klaar te koop, denk aan pap, vla, drinkontbijtproducten, pudding, (maaltijd)soep, sauzen, ragout, appelmoes, ijs etc.;
- Gebruik eventueel kant&klare babyvoeding, dit is glad en gebruiksklaar. Voeg zo nodig zout en kruiden toe;
- Als u een rietje gebruikt: knip er een stukje vanaf, zo kost het zuigen minder moeite.



Wist u dat...

..... Bouillon ten onrechte wordt gezien als 'krachtvoer' om aan te sterken? Het bestaat echter voornamelijk uit water met zout! Wel kan een klein kopje bouillon de eetlust opwekken. Neem geen groot bord vol, omdat uw maag dan zo gevuld is dat er verder niets meer bij kan!

..... Groente uit de diepvries net zoveel vitamines bevat als verse? Ook groente uit blik en pot kunnen verse groente vervangen!

..... Een groot glas sinaasappelsap (uit een pak) al voorziet in uw dagelijkse behoefte aan vitamine C? U kunt een aangebroken pak enkele dagen in de koelkast bewaren. De vitamine C blijft dan grotendeels behouden.

..... Als u een diepvries en magnetron heeft, u grotere porties ineens kunt bereiden en deze bewaren voor dagen dat u niet aan koken toekomt?

..... Ook pap, yoghurt met ontbijtgranen (muesli, cornflakes), en drinkontbijt producten prima alternatieven zijn voor brood(maaltijden)?

..... Enkele sneetjes brood een goede vervanging zijn voor aardappelen, rijst of macaroni?

..... Als u weinig eetlust heeft en snel vol zit of misselijk bent, het verstandig kan zijn om juist niet de gebakken gerechten te kiezen? Deze kunnen zo verzadigen dat u verder niets meer naar binnen krijgt.

.....Als vlees tegenstaat dit ook in koude vorm, zoals verwerkt in een slaatje, kunt proberen? Verder is het goed gebruik te maken van de vette vlees- en vissoorten.

..... Het goed is om 1 maal per week op de weegschaal te staan om uw gewicht goed in de gaten te houden?

Dieetproducten

Als het met de voorgaande adviezen niet lukt om uw gewicht op peil te houden, kan het gebruik van dieetproducten zinvol zijn. Deze producten bevatten allemaal veel energie en eiwitten in een klein volume.

Er is een groot assortiment dieetproducten. Uw diëtist kan u helpen een keuze te maken. Hieronder volgt een globaal overzicht.

Drinkvoeding

Dit is een vloeibaar product in een pakje of blikje. Het kan gebruikt worden als aanvulling van energie en voedingsstoffen. Er zijn veel soorten en smaken:

1. Met extra energie op melkbasis, zowel zoete als hartige smaken, bijv. Nutridrink, Ensure Plus, Envital, Resource Energy Shake.
2. Met extra energie op sabbasis, bijv. Ensini, Enlive, Juicytal, Resource Fruit Drink.
3. Met extra energie en eiwit, op melkbasis of op yoghurtbasis, bijv. Fortimel, Fortifresh, Addital, Resource Proteïne Drink.
4. Met extra energie en vezel, op melkbasis, bijv. Nutridrink Fibre, Envital Fibre, Ensure met vezel.

Preparaten in poedervorm

Deze zijn bedoeld om door uw gewone voeding te mengen als aanvulling van energie en/of bepaalde voedingsstoffen. Ook hiervan zijn verschillende soorten verkrijgbaar:

1. Voor extra energie, met vitamines en mineralen, bijv. Fortify, Ensure poeder, Juicytal poeder.
 2. Voor extra eiwit, bijv. Protifar, Promod, Addital poeder, Resource Instant Protein.
 3. Voor extra koolhydraten, bijv. Fantomalt, Dexital.
- Alle producten zijn verkrijgbaar bij de apotheek zonder recept.

Als het niet lukt om het gewicht op peil te houden, kan het gebruik van drinkvoeding zinvol zijn. Overleg gerust met uw diëtist.



Dieetkostenvergoeding

Het gebruik van dieetproducten brengt extra kosten met zich mee. Soms is het mogelijk hiervoor vergoeding te krijgen bij uw zorgverzekeraar.

De mogelijkheden voor vergoeding zijn aan regels gebonden. Uw diëtist kan u hierover informeren.

Er zijn ook mogelijkheden voor belastingaftrek of bijzondere bijstand. Informeer hiernaar bij de belastingdienst of de sociale dienst.

Meer over voeding

Op de onderstaande websites kunt u meer informatie over gezonde voeding vinden:

www.voedingscentrum.nl

www.nvdietist.nl

Meer informatie

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de diëtist (zie pagina 1).

Bijlage 1: Richtlijnen basisvoeding

Deze tabel geeft een richtlijn voor de basisvoeding die het Voedingscentrum aanbeveelt. Deze hoeveelheden heeft een gezond persoon minimaal nodig om goed gevoed te zijn.

De hoeveelheden die u nodig heeft is afhankelijk van verschillende factoren zoals bijvoorbeeld ziekte. Om deze reden kan niet worden weergegeven hoeveel u persoonlijk nodig heeft.

Aanbevolen hoeveelheden volgens de Schijf van Vijf

Basisvoeding	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	70+-ers
Brood	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta peulvruchten)	200-250 gram 4-5 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	150-200 gram 3-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	100-200 gram 2-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta
Groente	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)
Fruit	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Melk(producten)	450 ml melk (producten)	500 ml melk (producten)	650 ml melk (producten)
Kaas	30 gram kaas (1,5 plak)	30 gram kaas (1,5 plak)	20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Margarine	30-35 gram	25-30 gram	20-25 gram
Bak, braad- en frituurproducten, olie	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)
Drinken (vocht)	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

©Voedingscentrum

Bijlage 2: Recepten

Om u op weg te helpen, staan hieronder ideeën voor makkelijke en smakelijke maaltijden en tussendoortjes.

Snelle warme maaltijden

Kaasomelet met groenten

voor 2 personen:

2 eieren

3 eetlepels slagroom of koffieroom

25 gram geraspte kaas

25 gram boter of margarine

1 blikje gemengde groenten (bv. Mexico-mix) of een zakje verse soepgroenten

Eieren loskloppen met room en kaas. Boter of margarine verhitten en omelet bakken. Groenten verwarmen en over de omelet verdelen. (Bij verse groenten: eerst de groenten ongeveer 5 minuten bakken en daarna eimengsel erover gieten).

Lekker met geroosterd brood en tomatensalade.

Variatie: voeg in reepjes gesneden kipfilet (vleeswaar) of ham toe.

Pasteitje met kippenragout

voor 2 personen:

2 pasteibakjes

1 kleine prei of 2 bosuitjes

1/2 rode paprika

boter of margarine

1 blikje kippenragout

2 eetlepels crème fraîche

peterselie (vers), peper

Verwarm de pasteitjes in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking. Prei of bosui in dunne ringetjes snijden en paprika in blokjes. In een pan boter of margarine verhitten en prei en paprika bakken. Ragout toevoegen. Crème fraîche en peper erdoor roeren. Het geheel verwarmen. Peterselie erover knippen. Ragout in pasteibakjes serveren.

Macaroni met worst en groenten

voor 2 personen:

150 gram snelkookmacaroni

150 gram gekookte worst (stuk) (of kant&klare hamblokjes)

boter of olie

1 blikje tomatenpuree

400 gram gesneden gemengde groenten (bv. soepgroenten, Italiaanse groenten)

Italiaanse kruiden (basilicum, oregano), peper, paprikapoeder

4 eetlepels crème fraîche

Kook de macaroni gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snij de worst in blokjes. Verhit boter of olie in een pan. Bak de

worst ca. 3 minuten. Voeg de tomatenpuree toe, bak ca. 2 minuten

mee. Voeg de groenten en de kruiden toe. Roer na ca. 5 minuten

de crème fraîche erdoor. Nog ca. 2 minuten verwarmen.

Lekker met geraspte kaas en plakjes komkommer.

Broodmaaltijden

Suggesties voor energierijk broodbeleg:

- plakje ham met een plakje kaas, eventueel met mosterd
- plakje salami of cervelaat met een plakje (oude) kaas
- laagje kruidensmeerkaas met een plakje kiprollade of ham
- omelet met geraspte kaas
- plakjes gekookt ei met plakje tomaat en mayonaise
- plak kaas met tomaat en mayonaise
- kant en klare salades, bv. tonijn, zalm, kipkerrie
- roomkaas (eventueel met kruiden, knoflook of ananas)
- gerookte zalm of zalm uit blik, makreel, paling, kibbeling

'Snelle' sandwich

Besmeer 2 sneetjes (bruin) casinobrood met boter.

Beleg 1 sneetje met gerookte zalm, beleg het 2e sneetje met kruidensmeerkaas.

Leg hierop tuinkers en/of plakjes komkommer. Leg de sneetjes brood met de besmeerde zijden op elkaar.

Schuin doorsnijden en serveren.

Wentelteefjes

Kluts 1 ei met een kopje (volle) melk. Week hierin (witte) boterhammen. Verhit in een koekenpan boter of margarine en bak hierin de wentelteefjes. Lekker met suiker en kaneel.

Tussendoortjes en toetjes

Milkshake

Basisrecept voor 1 glas:

100 ml (volle) melk

50 gram (room)ijs (1 flinke bol)

smaakmaker(s): zie onder

Mix alle ingrediënten met behulp van een (staaf)mixer, mengbeker of garde.

Suggesties voor variaties:

Melkproduct

(volle) melk

Karnemelk

(volle) yoghurt

Kwark

hangop

IJs

roomijs

vanilleijs

aardbeienijs

chocoladeijs

mokkaijs

caramelijs

yoghurtijs

Smaakmakers

vers fruit

vruchten uit blik

limonadesiroop

vla (diverse smaken)

sterke koffie

koffiepoeder (Nescafé)

cacao

likeur

honing, jam

ongeklopte slagroom

vanillesuiker

Eventueel kunnen nog poedervormige dieetproducten, zoals Fantomalt, toegevoegd worden. Dit moet eerst worden aangemaakt met melk om klontvorming te voorkomen.

Maak eventueel een grotere hoeveelheid tegelijk en bewaar deze afgesloten in de koelkast, maximaal 24 uur.

Romige vruchtenflip

voor 2 glazen:

100 ml volle yoghurt

100 ml vanillevla

vruchten uit blik of vers fruit in stukjes (ca. 4 eetlepels)

1/8 liter slagroom

3 eetlepels suiker

eventueel slagroomversteviger

Klop de slagroom stijf met suiker en slagroomversteviger. Schep 3 eetlepels hiervan luchtig door de yoghurt (rest van de slagroom wordt niet gebruikt). Vul een hoog glas met achtereenvolgens een laagje vruchten, de helft van het yoghurtmengsel, de vla, een laagje vruchten en de rest van het yoghurtmengsel. Garneren met enkele vruchten en eventueel een toef slagroom.

Voor extra energie: meng de vla met Fantomalt, Fortify of een ander energierijk poeder.

Appel-banaandessert

voor 2 schaalpjes:

100 ml volle yoghurt

100 ml appelmoes (uit een potje of zelfgemaakt)

1 banaan

50 ml ongeklopte slagroom

chocoladevlokken of hagelslag

Roer de appelmoes en de ongeklopte slagroom door elkaar. Snijd de banaan in plakjes. Verdeel de banaan (op 4 plakjes na) over de schaalpjes. Schenk de yoghurt erover en verdeel het appelmoesmengsel over de schaalpjes. Garneren met de achtergehouden banaan en chocoladevlokken of hagelslag.

Voor extra energie: meng de yoghurt met Fantomalt, Fortify of een ander energierijk poeder.

Hazelnoot-chocolademelk met advocaatroom

voor 2 bekers:

300 ml volle melk

2-3 theelepels cacao

2 eetlepels suiker

2 eetlepels hazelnootpasta

1/8 liter slagroom

2 eetlepels advocaat

nougatine

Klop de slagroom stijf met 1 eetlepel suiker en de advocaat.

Verwarm de melk in een pan of in de magnetron. Roer intussen cacao, 1 eetlepel suiker en een scheutje melk tot een glad papje. Al roerend eerst het cacaomengsel en daarna de hazelnootpasta toevoegen. Nog even verwarmen.

De hazelnoot-chocolademelk over 2 bekers verdelen en de slagroom erop scheppen of spuiten. Garneren met de nougatine.

Voor extra energie:

voeg Fantomalt toe aan de hazelnoot-chocolademelk.