

# Energie verrijkt dieet bij verminderde eetlust

## ONDERVOEDING BIJ ZIEKTE

Ondervoeding door ziekte is in het ziekenhuis een veel voorkomend probleem. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken. Ondervoeding door ziekte heeft meestal als gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is en moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden. In het Slotervaart-ziekenhuis worden de patiënten gescreend op het risico van ondervoeding. Als uit uw score blijkt dat er een risico op onder-voeding bestaat, krijgt u deze brochure. In deze brochure vindt u informatie over wat de risico's van ondervoeding zijn en wat u zelf kan doen om dit te voorkomen of hoe u uw voedingstoestand kan verbeteren.

## VOEDING BIJ EEN VERMINDERDE EETLUST, EEN ENERGIE VERRIJKT DIEET.

Wanneer is een energie verrijkt dieet nodig? Dit dieet is bestemd voor mensen waarbij gewichtsverlies is opgetreden en/of bij mensen met een verminderde eetlust die het risico lopen ondervoed te raken of ondervoed te zijn.

De oorzaak van verminderde eetlust kan verschillend zijn. Het kan te maken hebben met ziekte en/of een operatie maar ook stress kan de eetlust doen verminderen.

Gewichtverlies kan uw conditie verslechteren, hierdoor kunt u zich slap en moe voelen. Een te laag gewicht kan bovendien nadelig zijn voor uw herstel na een operatie of behandeling. Om uw gewicht op peil te houden bij een verminderde eetlust is het nodig om uw voeding te verrijken: het energie verrijkt dieet. Het gaat hierbij niet alleen om extra energie geleverd door de voedingsstoffen eiwitten, vetten en koolhydraten, maar ook om een goed samengestelde voeding met de juiste hoeveelheden vitaminen en mineralen.

Met dit energie verrijkt dieet is het mogelijk uw gewicht te laten toenemen of op gewicht te blijven. Daardoor verbetert uw voedingstoestand en voelt u zich energiever.

U kunt een behandeling beter verdragen en het herstel na de behandeling zal sneller gaan. Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet. Eenmaal per week op dezelfde weegschaal is meer dan voldoende.

## VOEDINGSADVIEZEN

Deze adviezen kunnen u helpen om méér te gaan eten:

- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussen-maaltijden.
- Vermijd te grote porties en zorg voor variatie.
- Neem rustig de tijd om te eten
- Wissel koude en warme en zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Drink voldoende over de hele dag; tenminste 1½ liter.

## LEEFADVIEZEN

- Zorg dat u voldoende rust krijgt. Voorkom dat u te moe 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.
- Probeer telkens iets méér te eten, maar forceer het niet.
- Overheersende etensgeuren zoals de geur van spruitjes, kool en uien kunnen de eetlust bederven. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken.
- Zorg voor een regelmatige stoelgang. Als u een vol, opgeblazen gevoel heeft, zult u minder zin hebben om te eten. De stoelgang kunt u verbeteren door:
  - Veel drinken (1½ - 2 liter per dag).
  - Gebruik vezelrijke producten (bruin- of volkoren- brood en andere volkorenproducten, vers fruit, groenten en noten).
  - Op tijd naar het toilet te gaan.

## WAT HEEFT U DAGELIJKS NODIG?

Een goed samengestelde voeding is van belang. U krijgt daarmee alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen die uw lichaam nodig heeft. Daarnaast kan het nodig zijn uw voeding aan te vullen met energierijke voedingsmiddelen. U vindt hierover meer informatie bij het betreffende hoofdstukje. 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 te geven.

## TUSSENDOORTJES

Maak een keuze uit:

- beschuit, cracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met (dieet)margarine of roomboter en beleg.
- plak ontbijtkoek of krentenbol met (dieet)margarine of roomboter.
- koek (b.v. stroopwafel, gevulde koek) of plakje cake.
- schaalte pap, vla, vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark of ander kant en klaar nagerecht.
- glas melk, chocolademelk of warme melk met oploskoffie.
- milkshake (eventueel zelfgemaakt: zie recepten achterin de brochure), kant en klare melkdrank of een schaalte ijs.
- portie fruit, schaalte vruchtencompote of een glas vruchtensap.
- rolletje vleeswaar, reepje kaas of stukje worst.
- handje noten, studentenhaver of kant en klaar slaatje.

## BROODMAALTIJD

Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine of roomboter en gebruik dubbel beleg. Verandering van spijs doet eten. Maak uw boterham zo lekker, dat u er nog wel een lust. Geroosterd brood of een vers broodje is ook een goede keus.

Probeer als beleg eens:

- een buitenlandse kaassoort.
- rosbief of fricandeau met zout en peper.
- chocoladepasta, notenpasta, sandwich spread.
- gekookt ei en tomatenketchup, roerei.
- warme ragoût (uit blik).
- gebakken vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm).
- slaatje.

- mayonaise in plaats van boter.

## DRANKEN

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die ook calorieën, eiwit, vet of suikers leveren:

- volle melk en andere volle melkproducten.
- vruchtensap zoals sinaasappelsap en grapefruitsap of limonadesiroop.
- gebonden soep, thee en koffie met suiker en/of (koffie)melk.

Bouillon, soep (behalve maaltijdsoep), thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdrank geven een vol gevoel maar leveren geen calorieën en voedingsstoffen.

## WARME MAALTIJD

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken. Een warme maaltijd levert meestal méér calorieën 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 schaalte yoghurt kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

## 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.
- broodje, bijvoorbeeld een pistoletje.

## GROENTE

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente. Gekookte groente kan aangemaakt worden met:

- een extra klontje (dieet)margarine of roomboter.
- een sausje van (dieet)margarine of roomboter en bloem of maïzena met melk.
- geraspte kaas en fijngesneden ham (lekker bij witlof, prei, andijvie en bloemkool).
- een kant en klaar groentesausje.

## VLEES

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees of een vleesvervanging. Een geschikte vervanging voor vlees kan zijn:

- 50 - 100 gram vleeswaren: bij de warme maaltijd, op brood of als tussendoortje (uit het vuistje).
- stukje vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als ragoût.
- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet.
- kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus of blokjes in de stampot. Kaas bevat geen ijzer; kies het daarom niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging.
- 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.
- 75 - 100 gram tahoe of tempé: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en in sommige supermarkten.
- 75-100 gram Valess: een vleesvervanging bereid uit zuivel te koop in de meeste supermarkten.

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. Eventueel garneren met wafels, lange vingers, puddingsaus, advocaat, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken. Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

## ENERGIERIJKE VOEDINGSMIDDELEN

Wanneer het met bovenstaande adviezen toch nog niet voldoende zijn, 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 energierijker te maken. Daardoor zal het gewicht makkelijker stabiel blijven of 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 energierijke voedingsmiddelen. Overleg dit met uw diëtist.

## SUIKER, HONING EN VOEDINGS-SUIKERS

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 voedingssuikers 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 voedingssuiker extra toevoegen. U kunt per kopje of beker 2 - 3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt. Voedingssuikers zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist, thuiszorgwinkel of apotheek (bijvoorbeeld Fantomalt (Nutricia), Dextrine-maltose (Novartis), Polycose (Abbott)).

## 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. De producten zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel of apotheek.

Gebruik dagelijks een multivitamine preparaat met mineralen en sporenelementen.

## RECEPTEN VAN ENERGIERIJKE

### 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:

melk, roomijs, vruchten (evt uit blik), karnemelk, vanille ijs, vruchtenmoes, yoghurt, aardbeienijs, limonadesiroop, Bulgaarse yoghurt, chocoladeijs, blanke vla, chocoladevla, kwark, mokkaijs, citroenvla, hopjesvla, hangop, hazelnootijs, slagroom, koffieroom, umer, sterke koffie, koffiepoeder, cacao, likeur, suikerstroop, honing, jam.

### 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 onderstaande recepten is uitgegaan van hoeveelheden voor 1 persoon.

### AARDBEIEN-YOGHURTSHAKE

- 10 aardbeien, of ander fruit.
- 1 dl volle yoghurt.
- 2 bolletjes roomijs.
- 1 schenk- koffie- of slagroom.

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.

### HAZELNOOT-CHOCOLADEMELK

- 1 dl volle melk.
- 1 theelepel cacao poeder.
- 1 eetlepel suiker.
- 1 eetlepel hazelnootpasta.
- 50 ml slagroom.

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 òf de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

U kunt ook kiezen voor een kant en klare drinkyoghurt of volle chocolade melk met eventueel een scheut ongeklopte room.

### VRAGEN?

Voor meer informatie of eventuele vragen kunt u contact opnemen met:  
de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer:  
020-512 4560 tussen 9 en 10 uur.