

Diëtetiek
040 286 4050

Wat is een energie verrijkt dieet?

Ongewenst gewichtsverlies kan jouw conditie verslechteren. Hierdoor voel je je slap en moe. Bovendien kan het nadelig zijn voor jouw herstel na een operatie of andere behandeling. Om zwaarder te worden of om verder gewichtsverlies te voorkomen, is het nodig dat je méér eet en drinkt dan je normaal nodig hebt: het energie verrijkt dieet. Hierbij gaat het niet alleen om extra energie (geleverd door eiwitten, vetten en suikers), maar ook om een goed samengestelde voeding.

Met een energieverrijkt dieet is het mogelijk om jouw gewicht te laten toenemen, of in ieder geval op gewicht te blijven. Daardoor verbetert jouw conditie en voel je je minder slap en moe. Als je een behandeling moet ondergaan, verdraag je die beter. Ook het herstel na een behandeling gaat vaak sneller.

Wegen is een eenvoudige controle om te zien of je voldoende eet. Eenmaal per week op dezelfde weegschaal is voldoende. Bedenk dat aankomen in gewicht een tijd kan duren; 1 kilo extra lichaamsgewicht in een periode van 3-4 weken is al een heel goed resultaat.

Mocht je ondanks de tips uit deze informatie toch afvallen of als je vragen hebt, neem je dan contact op met de afdeling diëtetiek.

Wat is een eiwitverrijkt dieet?

Eiwitten zijn de bouwstenen voor alle weefsels in het lichaam. Deze weefsels zijn opgebouwd uit cellen, die eiwitten bevatten. Hierbij kun je denken aan spieren, organen en het zenuwstelsel. Deze cellen moeten continu vervangen worden, waarvoor eiwit in de voeding belangrijk is. Wanneer je onbedoeld afgevallen bent, verlies je spiermassa waardoor extra eiwit aan te raden is.

Eiwitten zitten in zowel dierlijke- als plantaardige producten. De belangrijkste dierlijke eiwitbronnen zijn: vlees, vis, melkproducten, kaas en eieren. Plantaardige eiwitbronnen zijn onder andere: brood, graanproducten, peulvruchten, noten, pinda's en paddenstoelen.

Dierlijke producten bevatten over het algemeen meer eiwit dan plantaardige producten.

Voedingsadviezen

- Verdeel de maaltijden over de dag. Neem naast drie hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden.
- Vermijd te grote porties en zorg voor variatie.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Wissel koude, warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Fris-zure producten bevorderen meestal de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of tomatensap, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Maar ook een kopje bouillon en eventueel een klein glas alcoholhoudende drank (indien toegestaan) zijn gunstig voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.

Leefadviezen

- Wees flexibel met jouw etenstijden. Bijvoorbeeld: als je 's avonds laat naar bed gaat of 's nachts wakker bent, neem dan ook iets te eten of te drinken.
- Voorkom dat je te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kun je even rusten voor de maaltijd.
- Neem zo mogelijk voldoende beweging, bij voorkeur in de buitenlucht.
- Maak van het eten een gezellig moment, bijvoorbeeld door de tafel gezellig te dekken en het eten smakelijk op te dienen.
- Probeer telkens iets meer 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 je een vol opgeblazen gevoel hebt, zul je minder zin hebben om te eten. De stoelgang wordt verbeterd door:
 - Voldoende te drinken (1 ½ tot 2 liter per dag)
 - Vezelrijke producten te gebruiken (vers fruit, groenten, peulvruchten en noten, bruin- of volkorenbrood en andere volkorenproducten)
 - Op tijd naar het toilet te gaan en hier voldoende tijd voor nemen

Er zijn verschillende mogelijkheden om jouw dagelijkse voeding wat uit te breiden. Je vindt in onderstaand een aantal smakelijke tips en ideeën om de tussendoortjes, broodmaaltijden, dranken en de warme maaltijd energierijker te maken.

Tussendoortjes

Je kunt bijvoorbeeld een keuze maken uit:

- Beschuit, cracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met (dieet)margarine en hartig beleg
- Plak ontbijtkoek, krentenbol of sneetje krentenbrood met (dieet)margarine of roomboter
- Biscuitje, tussendoor biscuits zoals: Evergreen, Sultana, Switch, een mueslireep, een plakje cake of een stukje vlaai/gebak
- Schaaltje pap, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, of een ander kant-en-klaar nagerecht
- Schaaltje melk of yoghurt met cornflakes of muesli
- Glas melk, chocolademelk, warme melk met oploskoffie of yoghurtdrink, milkshake (zie ook recepten achterin de folder), kant-en-klare melkdrink of een schaalte ijs
- Portie fruit, schaalte vruchtencompote of een glas vruchtensap
- Kopje soep, bij voorkeur gebonden
- Rolletje vleeswaar, blokje kaas of stukje worst
- Handje noten, studentenhaver of rozijnen
- Kant-en-klare salade, bijvoorbeeld huzarensalade, eiersalade of aardappelsalade
- Stukje chocolade of ander snoepgoed
- 1 schaalte Griekse yoghurt
- 1 schaalte naturel kwark
- 1 beker vifit

Broodmaaltijden

Besmeer jouw brood royaal met (dieet)margarine of roomboter en gebruik eventueel dubbel beleg. Verandering van spijs doet eten. Maak jouw boterham zo lekker dat je er nog wel een lust.

1 snee brood kan vervangen worden door:

- 2 beschuiten of knäckebröd
- 2 stukjes stokbrood
- ½ broodje
- 1 schaalte pap of vla (250 ml)
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood
- 1 bolletje huzarensalade
- Klein schaalte ragout
- 1 glas 'Goede Morgen Drinkontbijt' (200 ml)

Probeer als beleg eens:

- Kaas met stukjes banaan
- Kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti
- Een buitenlandse kaassoort of smeerkaas
- Rosbief met piccalilly
- Pindakaas met plakjes komkommer
- Chocoladepasta, notenpasta, sandwichspread of kwark met jam

- Gekookt ei met tomatenketchup, roerei of gebakken ei met spek
- Warme ragout (uit blik), hamburger, kroket of knakworstje
- Gebakken vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm)
- Paté
- Salades, bijvoorbeeld eiersalade of vleessalade
- Filet américain

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die ook calorieën (eiwit, vet en/of suikers) bevatten:

- Volle melk en andere volle melkproducten zoals vla, chocolademelk of anijsmelk
- Vruchtensappen zoals sinaasappelsap, grapefruitsap of limonadesiroop
- Gebonden soep, thee en koffie met suiker en/of (koffie)melk
- Koffie verkeerd: weinig koffie met veel melk
- Milkshake
- Energierijke sportdranken
- Indien alcohol is toegestaan: advocaat met slagroom, likeur
- Bouillon, thee/koffie zonder suiker en melk en licht frisdranken geven een vol gevoel maar leveren géén energie en voedingsstoffen

Fruit

Probeer per dag minimaal 1 stuks fruit te eten.

Warme maaltijd

Het is belangrijk om een warme maaltijd te nemen. Een warme maaltijd levert meestal meer calorieën en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kun je ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot proberen. Heb je weinig tijd of geen zin om te koken, dan kan een kant-en-klaar gekoelde of diepvriesmaaltijd uitkomst bieden. Hiervan vind je een ruim assortiment in de supermarkt.

Een uitgebreide broodmaaltijd met hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas sinaasappelsap en een beker melk of een schaaltje yoghurt kan af en toe de warme maaltijd vervangen.

Voorgerecht

Er zijn voorgerechten die de eetlust kunnen opwekken:

- Halve portie fruit, bijvoorbeeld meloen met rauwe ham of een halve grapefruit
- Een klein kopje geurige bouillon

Neem het voorgerecht een half uurtje voor het hoofdgerecht.

Aardappelen

In plaats van gekookte aardappelen kun je ook gebruiken:

- Gebakken aardappelen, Rösti, patates frites, aardappelpuree of stampot met een extra klontje roomboter of (dieet)margarine
- Gekookte rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten
- 1 punt pizza
- 1 sneetje brood
- 3 sneetjes stokbrood

Groente

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente. Gekookte groente kun je serveren met:

- Een extra klontje (dieet)margarine, roomboter of crème fraîche
- Een sausje van (dieet)margarine, roomboter, bloem of maïzena met melk of bouillon
- Geraspte kaas, fijngesneden of gebakken spekjes (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:

- 100 gram vleeswaren: bij de warme maaltijd, op brood of als tussendoortje (uit het vuistje)
- 100-150 gram vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als ragout (eventueel uit blik)
- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt, als roerei of als omelet
- 70-80 gram kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer: gebruik het daarom niet vaker dan 1 maal per week als vleesvervanging
- 100 gram vegetarische vleesvervanger
- 75-100 gram Quorn: een vegetarische vleesvervanging
- 100 gram sojablokjes: te verwerken als gehakt of ragout
- 150 gram tahoe of tempé
- 60-80 gram noten: te verwerken als gehakt of in een maaltijdsalade
- 250 gram gare peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groenten

Jus

De jus kun je binden tot een sausje met bloem of maïzena. Voeg naar eigen smaak zout, peper, kruiden en/of 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, yoghurt of kwark, pudding, ijs of een ander kant en klaar nagerecht, zoals bavaois, mousse en dergelijke. Door te garneren met wafels, lange vingers, dessertsaus, advocaat, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken maak je iets bijzonders van het nagerecht

Neem het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

Energie- en eiwitrijke voedingsmiddelen

Misschien verbaas je je erover dat je juist producten als room en suiker ruimschoots mag eten. Je bent nu echter in een situatie, waarin het belangrijk is om jouw voeding energierijker te maken. Door het gebruik van deze producten zal het gewicht gemakkelijker toenemen en jouw conditie verbeteren. Zodra je weer een goed gewicht hebt bereikt, is het meestal niet meer nodig om gebruik te blijven maken van deze energierijke voedingsmiddelen. Overleg dit met jouw diëtist.

Room

Ongeklopte slagroom of koffieroom kun je verwerken in:

- Koffie, melk, chocolademelk of karnemelk
- Vla, yoghurt, kwark, pap of milkshake
- Gebonden soep, saus, groente of aardappelpuree

Ongeklopte slagroom geeft minder snel een vol gevoel zodat je er meer van kan eten dan van geklopte slagroom.

Boter

Verwerk eventueel een klontje boter in groente, puree, stampot, soep, pap of saus.

Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kun je in allerlei dranken en gerechten doen. Denk aan koffie, thee, pap, vla, yoghurt, pudding of een milkshake. Als je niet houdt van de zoete smaak van suiker of honing zijn er

speciale voedingssuikers die net zoveel energie leveren als gewone suiker. Ze zijn minder zoet van smaak, waardoor je er méér van kunt gebruiken dan van gewone suiker.

Als je toch al gewend bent om suiker te gebruiken, kun je deze voedingssuiker extra toevoegen. Je kunt per kopje of beker 2-3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt. Voedingssuikers zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist en apotheek.

Kant-en-klare dieetproducten

Wanneer het met bovenstaande adviezen toch nog moeilijk is om in gewicht aan te komen, is er ook de mogelijkheid om kant en klare dieetproducten te gebruiken.

Deze producten leveren extra energie en allerlei voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op jouw voeding of deze zelfs gedeeltelijk vervangen. Er zijn producten in poedervorm die je kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken.

Daarnaast bestaan er kant en klare drinkvoedingen. De producten zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel, de apotheek of bij een facilitair bedrijf. Bij een facilitair bedrijf kun je onder andere schriftelijk of telefonisch dieetproducten bestellen. Deze worden na bestelling bij jou thuis bezorgd. Voor meer informatie kun je terecht bij jouw diëtist.

Eiwitgehalte in voedingsmiddelen	Eiwit in grammen
1 glas (chocolade)melk, karnemelk of (drink)yoghurt (150 ml)	5
1 plak kaas/kaasblokje (20 gram)	5
1 plak vleeswaar (15 gram)	3
1 schaaltje magere kwark (150 ml)	15
1 stukje vlees, vis of kip (100 ml)	20-25
1 snee brood	3
1 schaaltje vla/yoghurt/pudding (150 ml)	5
Gemengde noten (25 gram)	5
1 ei	7
1 lepel bonen, bruine/witte gekookt (60 gram)	5

Op de website van het Kenniscentrum Ondervoeding vind je een database met energie- en eiwitrijke producten: www.goedgevoedouderworden.nl/energie-en-eiwitrijke-producten

Wil je berekenen hoeveel eiwit je op een dag eet? Dan kun je de voeding invoeren op de Eetmeter van het Voedingscentrum: mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter

Recepten voor energie- en eiwitrijke dranken

Recepten voor energie- en eiwitrijke dranken

Een recept voor een milkshake kan bestaan uit:

- een melkproduct, bijvoorbeeld volle melk of yoghurt;
- roomijs;
- slagroom;
- smaaktoevoegingen.

Enkele suggesties voor de samenstelling:

Melkproduct	IJs	Toevoeging
Melk	roomijs	vruchten (evt. uit blik)
Karnemelk	vanille-ijs	vruchtenmoes
Yoghurt	aardbeien-ijs	limonadesiroop
Bulgaarse yoghurt	chocolade-ijs	blanke of chocoladevla
Kwark	mokka-ijs	citroen of hopjesvla
Hangop	hazelnootijs	slagroom, koffieroom
Umer		sterke koffie, cacao, koffiepoeder, jam, likeur, honing, sterke koffie, suikerstroop

Bereiding:

Snijdt 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 kan ook voedingssuiker en ongeklopte slagroom worden toegevoegd. In navolgende recepten is uitgegaan van hoeveelheden voor 1 persoon.

Aardbeien-yoghurtshake

100 gram	aardbeien, vers of op siroop
100 ml	volle yoghurt
1 bolletjes	roomijs
50 ml	slagroom
1 zakje	vanillesuiker

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.

Bevat per portie 423 calorieën en 7 gram eiwit.

Hazelnoot-chocolademelk

100 ml	volle melk
1 theelepel	cacaopoeder
1 eetlepel	suiker
1 eetlepel	hazelnootpasta
50 ml	slagroom
1 eetlepel	nougatine (indien gewenst)

Melk aan de kook brengen. Intussen een papje maken van de cacao-poeder, suiker en het scheutje melk. Al roerende eerst het cacaomengsel en dan de hazelnootpasta aan de kokende melk toevoegen en even laten koken. Eventueel de slagroom stijfkloppen met wat suiker, dan op de melk scheppen (en eventueel bestrooien met nougatine) òf de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

Bevat per portie 380 calorieën en 5,5 gram eiwit.

Romige vruchtenyoghurt

100 gram	fruitcocktail
50 ml	slagroom
1 eetlepel	suiker
0.25 zakje	slagroomversteviger
150ml	Bulgaarse yoghurt, mager

Vruchten voor gebruik ½ uur in de koelkast zetten. Slagroom met suiker eventueel stijfkloppen en door de yoghurt scheppen. Helft van de vruchten met sap in een hoog glas doen. Hierop de helft van het yoghurtmengsel scheppen, dan de rest van de vruchten en eindigen met de rest van het yoghurtmengsel.

Bevat per portie 398 calorieën en 10.5g eiwit.

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor kun je thuis alles nog eens rustig nalezen. Bovendien is deze informatie bedoeld als naslagwerk, zodat je nog eens dingen na kunt zoeken over jouw voeding.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling diëtetiek, telefoon: 040 286 40 50. De afdeling diëtetiek is iedere werkdag bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur tussen 8.30 en 9.00 uur en tussen 13.30 en 14.00 uur.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die004-energie-en-eiwitverrijkt-dieet/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE004
18-06-2024