

Eiwit- en energieverrijkt dieet



Meander Medisch Centrum

Afdeling Diëtetiek

locatie Amersfoort Elisabeth

telefoonnummer: _____

locatie Amersfoort Lichtenberg

telefoonnummer: _____

locatie Baarn

telefoonnummer: _____

Meander Medisch Centrum

Algemeen telefoonnummer: 033 - 850 50 50

Dieet voor : _____

Datum : _____

Diëtist : _____

Telefoonnummer : _____

Specialist : _____

Inleiding

Als gevolg van ziekte of na een operatie, is mogelijk uw eetlust verminderd. Uw voeding biedt dan niet voldoende voedingsstoffen om uw lichaam in goede conditie te houden.

In deze brochure staan een aantal adviezen om uw voedingstoestand te verbeteren of te handhaven.

Algemene adviezen

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Neem naast de drie hoofdmaaltijden drie of meer maal per dag iets tussendoor. De hoeveelheid per keer is misschien niet groot, maar in totaal krijgt u meer binnen.
- Streef naar 1½ liter drinken per dag. Dit komt overeen met ca.10 glazen of 12 kopjes. Soep, vla, appelmoes en dergelijke tellen ook mee.
Drink niet vlak voor de maaltijd en gebruik bijvoorkeur dranken zonder koolzuur.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Probeer zoveel mogelijk afwisseling te brengen in hetgeen u eet of drinkt. Kies zowel hartige als zoete producten.
- Vermijd producten en gerechten die u zwaar vallen.
- Kies bij voorkeur voor voedingsmiddelen die (veel) energie leveren. Denk hierbij aan volle melk- en melkproducten, volvette kaas, vettere vleeswaren en suikerrijke producten en dranken zoals gezoete vruchtensap.
- U kunt uw voeding energierijker maken door het toevoegen van bijvoorbeeld ongeklopte slagroom, koffieroom, crème fraîche of zure room. Het gebruik van extra boter, margarine, olie of het toevoegen van suiker of limonadesiroop.
- Ga regelmatig - gemiddeld 1x per week - op de weegschaal en neem contact op met uw diëtist wanneer uw gewicht daalt.

In de supermarkt vindt u veel producten met de vermelding

- 0% vet
- light
- suiker vervangen door zoetstoffen

Deze producten leveren weinig of geen energie. Kies deze bij voorkeur niet.

Richtlijnen voor uw dagelijkse voeding

Broodmaaltijden

Brood: alle soorten brood en broodvervangers zoals beschuit, knäckebröd etc.

Boter: margarine of roomboter ruim smeren

Beleg: gebruik royaal hartig beleg zoals kaas en vleeswaren, vis en ei. Denk ook eens aan een broodje kroket of een huzarensalade extra.

Pap: met toevoeging van suiker en klontje boter of scheutje (slag)room.

Volle yoghurt of vla met eventueel extra toevoegingen van (slag)room, suiker of limonadesiroop, muesli of cornflakes.

Warme maaltijd

Soep: rijk gevulde soep met vermicelli, rijst, vlees en soepgroente. Denk ook eens aan een maaltijdsoep zoals b.v. minestrone-soep of uiensoep met (geraspte) kaas. Voeg eventueel extra room toe.

Vlees: alle soorten vlees, kip, vis en vleesvervangers. Als warm vlees problemen geeft, lukt koud vlees of vleeswaren soms nog wel. Denk bijvoorbeeld aan ham, worst, rookvlees, vleessalades en dergelijke. Goede vleesvervangers zijn ei, kaas, vegetarische vleesvervanging of peulvruchten zoals witte/bruine bonen, linzen en kapucijners.

Jus of saus: eventueel met scheutje room, klontje boter of kaas.

- Groente: aangemaakt met margarine, roomboter, crème fraîche, zure room en/of bindmiddel. Mogelijk is ook het toevoegen van kaas, ham of spek. Denk ook eens aan het roerbakken van groente.
- Aardappelen: gekookt of gebakken met romige jus of saus. Of als puree met volle melk en roomboter/margarine, rösti, aardappelkroketjes of patat. Variatiemogelijkheden zijn rijst, pasta, bami en nasi.
- Bijgerechten: vruchtenmoes- of compote, appelmoes, rabarber of tutti-frutti
- Nagerechten: volle yoghurt, vla of kwark, vlaflip, pudding, roomijs, fruit(salade) eventueel garneren met een toef slagroom.

U kunt de warme maaltijd ook eens afwisselen met bijvoorbeeld een maaltijdsalade of huzarensalade. Denk ook eens aan pannenkoeken, pizza of een broodmaaltijd.

Bij weinig eetlust kunt u uw soep al enige tijd voor de maaltijd nemen en eventueel het toetje bewaren voor later.

Tussendoor

De keuze voor tussendoor is heel breed. Hier een aantal voorbeelden:

- ontbijtkoek of krentenbol ruim besmeerd met margarine of roomboter
- boterham of beschuit ruim besmeerd en belegd
- tosti ham/kaas. Probeer dit ook eens met appel, suiker en kaneel
- toastje met vis, paté of roomkaas
- blokjes kaas of rolletjes vleeswaren met evt. augurk of asperge
- stukje vis, bijvoorbeeld haring, kibbeling, lekkerbekje etc.
- slaatje of snack, zoals pizza of lasagne, ragoutbroodje of saucijzenbroodje
- koek, gebak, snoep, chocolade of bonbons
- nootjes, rozijnen, chips of zoutjes
- volle yoghurt of vla, vlaflip, kant-en-klare (vruchten)yoghurt of kwark
- melk- of melkproducten, zoals volle (chocolade)melk, anijsmelk, karnemelk, drinkyoghurt of milkshake.

Tips: probeer eens volle melk met oploskoffie. Een milkshake kunt u zelf maken door melk of drinkyoghurt met ijs en vruchtenpuree door elkaar te mixen. In plaats van vruchtenpuree kunt u ook siroop, cacao, oploskoffie of advocaat gebruiken.

Dieetpreparaten

Wanneer gewoon eten tegenstaat en het niet lukt om voldoende energie binnen te krijgen, is het mogelijk gebruik te maken van dieetpreparaten.

De diëtist kan u hierover meer informatie verstrekken en aangeven welk product voor u het meest geschikt is en hoeveel u daarvan het beste kunt gebruiken.

In een aantal gevallen is het mogelijk dat de diëtist voor de vergoeding van dieetpreparaten een aanvraag indient bij de zorgverzekeraar.