

# Energie- en eiwitrijke voeding

U heeft het advies gekregen om een energie- en eiwitrijke voeding te gaan gebruiken, omdat u met uw huidige voeding te weinig voedingsstoffen binnen krijgt. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat u minder eetlust heeft of omdat uw voedingsbehoefte is verhoogd door ziekte of een (operatie)wond.



Rijnstate

*Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!*

# Een goede voedingstoestand

Uw lichaam is in een goede voedingstoestand wanneer het elk moment over voldoende energie, eiwitten, vitamines en mineralen kan beschikken en het gewicht stabiel is. Een goede voedingstoestand is een voorwaarde voor een goede conditie en extra belangrijk als u ziek bent. U voelt zich beter en uw weerstand tegen infecties is hoger.

## De gevolgen van ondervoeding

Als u te weinig eet, loopt u het risico ondervoed te raken. Ook kan ziekzijn meer energie van uw lichaam vragen. Door minder te eten dan u nodig heeft, krijgt u te weinig eiwitten, vitamines, mineralen en energie (kcal) binnen.

Het lichaam gebruikt in dat geval reservevoorraden uit vet- en spierweefsel. Zo worden vet en spieren afgebroken. Vooral de afbraak van spieren is nadelig. Dit kan tot gevolg hebben dat u meer moeite heeft om uw dagelijkse activiteiten uit te voeren of dat u zich sneller moe voelt, minder kracht heeft, (vaker) valt, minder zin heeft om te eten en sneller en ernstiger ziek wordt. Ook kan het zo zijn dat u vatbaarder bent voor infecties, langer nodig heeft om te herstellen na ziekte en wonden slechter genezen.

Ondervoeding kan zich uiten als ongewenst gewichtsverlies. Een schommeling in het gewicht van 1 á 2 kilo is normaal. U hoeft zich dan geen zorgen te maken. Bent u meer dan 6 kilo in een half jaar of 3 kilo in een maand afgevallen, dan kan dit wijzen op (een risico op) ondervoeding.

# Een energie- en eiwitrijke voeding

## **Energie**

Voeding levert energie. Die energie hebben we nodig bij alles wat we doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt. De energie wordt geleverd door koolhydraten (dit zijn onder andere suikers) en vetten in de voeding. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft is afhankelijk van onder andere lengte, leeftijd, geslacht en activiteiten.

Een goede controle om te zien of u voldoende energie binnenkrijgt is het gewicht. Weeg uzelf één keer in de week op een vast moment. Blijft uw gewicht gelijk of stijgt het? Dan krijgt u voldoende energie binnen. Als uw gewicht daalt dan is de hoeveelheid energie (nog) niet voldoende. Door ziekzijn is de behoefte aan energie groter dan normaal.

## **Eiwit**

Eiwit is een bestanddeel van de voeding dat nodig is voor de opbouw en in stand houding van de spieren en herstel bij wonden. Het dient als bouwstof voor het lichaam. Als u ziek bent, is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor uw herstel. Krijgt u te weinig energie binnen, dan gaat uw lichaam de eiwitten gebruiken als energiebron (brandstof) in plaats van als bouwstof. Dit leidt onder andere tot afbraak van uw spieren.

Eiwit komt voornamelijk voor in dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, kaas en zuivelproducten. Ook komt eiwit (in mindere mate) voor in brood, noten en peulvruchten zoals bruine en witte bonen.

# Adviezen

Er zijn verschillende manieren om met uw voeding meer energie en eiwitten in te nemen. Om spieren op te bouwen en conditie te verbeteren, is niet alleen voeding maar ook lichaamsbeweging belangrijk.

## Algemeen

- Verdeel de maaltijden goed over de dag en neem naast de hoofdmaaltijden ook (energierijke) tussendoortjes. Of neem vaker een kleinere maaltijd verspreid over de dag.
- Sla geen maaltijden over.
- Varieer zo veel mogelijk; wissel zoet, zuur en hartig af. Maar ook warme en koude gerechten of dranken.
- Neem de tijd om te eten en neem niet te grote porties in één keer. Een bord vol kan erg ontmoedigend werken.
- Vervang een warme maaltijd door een broodmaaltijd, als het warme eten u tegenstaat.
- Eet niet te snel en kauw het eten goed.
- Neem dranken waar energie in zit zoals vruchtensap, zuiveldranken en siroop. Koffie, thee en water bevatten geen energie. Voeg eventueel suiker, honing, siroop en stroop toe, bijvoorbeeld door koffie, thee, melk, vla, yoghurt, pap, vruchtenmoes en vruchtensap.
- Neem wat extra vet. Vet levert veel energie (kcal). Ruim gebruik van olie, boter en bak- en braadvet, volle zuivelproducten zorgt voor meer vet in uw voeding. Zie hiervoor ook de tips op de volgende pagina's.
- Maak ruim gebruik van eiwitrijke producten. Eiwitten haalt u vooral uit vlees(waren), kip, vis, ei, melk(producten), sojaproducten, peulvruchten en noten. Zie hiervoor ook de tips op de volgende pagina's.

## **Broodmaaltijd**

- Besmeer uw boterham royaal met margarine of roomboter.
- Neem dubbel beleg op uw boterham en/of een plak extra plak kaas of vleeswaren uit het vuistje.
- Breng variatie aan in de broodmaaltijd door brood te vervangen door een bolletje, krentenbrood, krentenbol, croissant, suikerbrood of een andere luxe broodsoort. Kiest u voor krentenbrood, krentenbol, of suikerbrood, denk dan ook aan hartig beleg (eiwit) door deze bijvoorbeeld uit het vuistje erbij te nemen.
- Als u moeite heeft met het eten van vaste voeding zoals brood, beschuit of knäckebröd, kunt u ook kiezen voor een pap, vla, (vruchten) yoghurt, kwark of een glas drinkontbijt. Kies hierbij voor de volle variant.
- Probeer eens iets anders op brood zoals een slaatje, kroket, knakworstje of gebakken ei.
- Een pannenkoek, poffertjes of een flensje kunnen ook als goede variatie voor de broodmaaltijd dienen, lekker met stroop, spek of kaas.

Denk eens aan een boterham belegd met:

- pindakaas en banaan;
- ham en kaas (maak er een tosti van);
- omelet met kruiden of een gekookt eitje;
- zalm, tonijn of haring of in de vorm van een (kant en klare) salade;
- hüttenkäse met plakjes avocado.

## Warme maaltijd

- Gebruik bij de bereiding ruim boter of margarine en maak daar jus van.
- Als (warm) vlees u tegenstaat, probeer dan eens fijngesneden vlees, ragout of koud vlees.
- Wissel vlees af met kip, vis, omelet of een vegetarische vleesvervanger.
- Maak een sausje voor over het vlees of de groenten. Doe er eventueel nog een extra scheutje room of crème fraîche door.
- Roer een klontje boter, room of crème fraîche door de groenten.
- Voeg eens wat kaas (bijvoorbeeld noten-, schimmel- of volvette Hollandse kaas) over de groenten, pasta, puree, ovenschotel en salade.
- Een bakje appelmoes of andere vruchtenmoes bij de warme maaltijd zorgt voor een frisse afwisseling.
- Heeft u een dag minder energie om te koken, dan kunt u kiezen voor een kant-en-klare maaltijd of producten uit een blik, glas of diepvries. Deze hoeft u alleen maar op te warmen. Denk daarbij aan koelversmaaltijden, diepvriesmaaltijden van de supermarkt of een maaltijd van de slager of groenteman. Ook kunt u maaltijden van een cateringservice of andere maaltijdaanbieder bestellen.
- U kunt ook voor twee dagen tegelijk koken en de helft invriezen.
- Varieer met aardappelen! Neem eens gebakken aardappelen, puree kroketten, rösti of frites.
- Kies voor variatie een samengesteld gerecht zoals rijst, pasta, aardappelen, stampot, peulvruchten of een maaltijdsoep.
- Mocht u veel moeite hebben met de warme maaltijd, maak dan een goedgevulde soep met veel vlees, groenten en vermicelli. Voeg er eventueel nog wat geraspte kaas of een scheutje room aan toe.
- In bouillon zitten weinig voedingsstoffen. Een klein beetje bouillon voor de maaltijd kan wel de eetlust opwekken. Kies bij voorkeur voor gebonden soepen en verwerk in een heldere soep of bouillon gehaktballetjes, stukjes kip of geraspte kaas.

## **Zuivelproducten en kaas**

- Zuivelproducten zoals melk, melkproducten en kaas kunt gebruiken bij uw hoofdmaaltijden, maar ook als tussendoortje. Griekse yoghurt is een goed alternatief voor gewone yoghurt omdat het veel vet bevat.
- Gebruik volle zuivelproducten en volvette 48+kazen (roomkaas, brie, Parmezaanse kaas, Bluefort, gorgonzola).
- Voeg een scheutje ongeklepte (slag)room, crème fraîche, mascarpone of siroop toe aan een schaalte vla of volle yoghurt.
- Kijk eens naar kant-en-klare toetjes of pudding. Lekker met een toef slagroom.
- Een toastje met een buitenlandse kaassoort kan lekker zijn voor tussendoor.
- Een energie- en eiwitrijk zuivelproduct is Protino. Een flesje Protino levert ruim het dubbele aan eiwit in vergelijking met een beker melk. Het is te bestellen via [www.ah.nl](http://www.ah.nl).
- Als u geen zuivel kunt of wilt gebruiken, zijn sojaproducten een goed alternatief. Sojaproducten leveren dezelfde hoeveelheid eiwit als normale zuivelproducten. Calcium en diverse B-vitamines worden eraan toegevoegd.

## **Energierijke tussendoortjes**

- Een grote koek, een plak cake, een stukje chocolade of een candybar.
- Een (room)ijsje, een schaalte volle vla of yoghurt, een milkshake, een glas vruchtensap of een beker volle chocolademelk.
- Huzaren- of zalmzalade, blokjes kaas of worst, een handje pinda's, noten of chips, een kroket, haring of een bakje kibbeling .
- Een cracker of beschuit dik besmeerd met roomboter of margarine en royaal belegd met kaas of vleeswaren of een sneetje krentenbrood besmeerd met boter.
- Als u op stap gaat of onderweg bent, neem dan ook iets te eten mee zoals een koek (Liga, Sultana, Evergreen, gevulde koek of stroopwafel), een krentenbol, een candybar, een pakje vruchtensap of (chocolade)melk.
- Bouwsteentje. Dit is een energie- en eiwitverrijkt gebakje dat verkrijgbaar is bij de Jumbo (in de diepvries).

## Weer hersteld

Het is niet nodig om de adviezen uit deze folder blijvend op te volgen. Als u weer hersteld of op gewicht bent, kunt u uw oude eetpatroon weer oppakken. Voor adviezen over goede voeding kunt u terecht op de site van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek via telefoonnummer: 088 - 005 6354.









Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de  
regio Arnhem, Rheden  
en De Liemers.

 @rijnstate

 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

**Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)