DIETETIEK

Energie- en eiwitverrijkt dieet (en risico op ondervoeding)

E26

HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

Ondervoeding in het ziekenhuis is een veel voorkomend probleem. Gemiddeld heeft één op de vier mensen die wordt opgenomen in het ziekenhuis een risico op ondervoeding of is al ondervoed. Het lichaam is in goede conditie wanneer er voldoende voedingsstoffen zoals eiwitten en energie beschikbaar zijn en er voldoende spiermassa is. Hier bespreken we wat ondervoeding is en hoe u gewichtsverlies kunt voorkomen.

Wat is ondervoeding?

Ondervoeding betekent dat het lichaam een tekort aan energie en andere voedingsstoffen heeft. De belangrijkste risicofactor voor ondervoeding is afvallen door ziekte. Daarvoor zijn verschillende redenen, zoals verminderde voedselinname door een slechte eetlust, bijwerkingen van medicijnen zoals misselijkheid, psychische problemen en moeilijkheden met kauwen, slikken, proeven en vertering. Ouderen hebben een groter risico op ondervoeding, omdat ze vaker ziek zijn en minder bewegen. Daarnaast kan als gevolg van ziekte de behoefte aan voedingsstoffen verhoogd zijn, waardoor normale voeding niet meer voldoende is. Er is sprake van ondervoeding als iemand in korte of langere tijd onbedoeld is afgevallen.

Gewichtsverlies

Als u minder eet dan u nodig heeft, valt u af. Gewichtsverlies voor, tijdens en kort na een behandeling en/of operatie is niet goed voor conditie en herstel. Dit komt vooral door afname van de spiermassa.
In het algemeen wordt er gesproken over aan ziekte gerelateerde ondervoeding wanneer er bij ziekte sprake is van onbedoeld gewichtsverlies van :

- meer dan 10% in de laatste 6 maanden of meer dan 5% in de laatste maand,
- bij verminderde eetlust of gebruik van drinkvoeding,
- verder is er ook sprake van ondervoeding bij een Body Mass Index (BMI is een verhouding tussen gewicht en lengte) <18,5 en ouderen (>65 jaar) bij een BMI <20.

Een persoon met overgewicht die onbedoeld is afgevallen, maar nog steeds een hoog gewicht heeft kan dus ook ondervoed zijn.

Het lichaamsgewicht is een goede maat om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Het is belangrijk uw gewichtsverloop in de gaten te houden door uzelf iedere week te wegen. Het liefst op dezelfde weegschaal en hetzelfde tijdstip. Schommelingen van één à twee kilo zijn normaal en niet verontrustend. Gewichtsafname moet u bespreken met uw diëtist, huisarts of specialist.

Eiwit en energie

Als er sprake is van gewichtsverlies, is het belangrijk verder gewichtsverlies tegen te gaan met behulp van energie- en eiwit verrijkte voeding. Eiwit is een belangrijke bouwstof voor ons lichaam en calorieën leveren energie.

Eiwit

Eiwit is bij ziekte de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Het is nodig voor het in stand houden van onze spieren, organen, bloed en voor het genezen van wonden. Bij ondervoeding en herstel van ziekte is de eiwitbehoefte 50-100% hoger dan normaal. Eiwit is een bouwstof die zorgt voor behoud en herstel van spiermassa en huid. U heeft 1,2-1,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig.
Het is belangrijk dat de eiwitten goed gespreid over de dag worden gebruikt. Drie maaltijden met 25-30 gram eiwit en drie tussendoor momenten van 10 gram eiwit zou ideaal zijn voor de spiermassa opbouw.

Eiwit zit voornamelijk in :

- dierlijke producten: vlees(waren), vis, kip, gevogelte, ei, (karne)melk, yoghurt, vla, pap, kwark en (smeer)kaas (kwark, hangop en Skyr bevatten extra veel eiwit),
- sojaproducten zoals sojamelk,
- tahoe, tempeh,
- vegetarische vleesvervangers,
- peulvruchten zoals bruine bonen, kapucijners,
- noten en pinda's,
- speciale eiwitrijke producten zoals : Vifit protein, Arla Protino, Proteinedrink, Breaker high protein, Skyr drink, Alpro Go On,
- Koolhydraatarm brood bevat veel eiwit.

Zie ook onderstaande websites voor speciale eiwitrijke producten en verkrijgbaarheid daarvan:

- www.innopastry.com (bouwsteentje, easy to eat)
- www.boermarkethuis.nl (eiwitrijke desserts en fijnproevers)
- www.carezzo.nl (eiwitrijke producten)

De tabel in de bijlage geeft een overzicht hoeveel eiwit er in de meest eiwitrijke producten zitten.

Energie en calorieën

Naast eiwit zijn voor de opbouw en herstel ook calorieën nodig. Calorieën leveren energie en zijn de brandstofleverancier van ons lichaam en is nodig bij alle wat er in het lichaam gebeurt, zoals ademhalen, praten, het kloppen van het hart enz. De hoeveelheid energie die u nodig heeft is afhankelijk van gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, lichamelijke activiteit en de ernst van uw ziekte.

Bewegen

Bewegen is goed voor conditie, spijsvertering en lichaamsgewicht én het zorgt voor een betere stemming. Om spierweefsel op te bouwen of op peil te houden, is het belangrijk om dagelijks een half uur aan lichaamsbeweging te doen (op een tempo dat u nog gewoon kunt praten). Het hoeft niet aaneengesloten te zijn, meerdere wandelingen van 5 minuten zijn ook goed. Als u dit niet gewend bent, bouw dan geleidelijk op. Ook bewegen op de stoel of in bed heeft toegevoegde waarde. Vermoeidheid kan u ervan weerhouden om aan beweging te doen. Vroeger werd bij ziekte en vermoeidheid vaak rust voor geschreven. Rust heeft echter als gevolg dat de conditie nog verder achteruitgaat. Probeer daarom tijdens ziekte zoveel als mogelijk in beweging te blijven. Beweging kan ook een positief effect op de vermoeidheid hebben.

Wat heeft u nodig per dag?

Als basis voor een gezonde eiwit- en energieverrijkte voeding worden per dag de volgende voedingsmiddelen aangeraden:

	Vrouwen	Mannen
Gram groente	250	250
Porties fruit	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	3-5	4-8
Opscheplepels pasta/rijst/aardappelen	3-5	4-5
Porties zuivel	2-4	2-4
Gram kaas	40 (2 plakken)	40 (2 plakken)
Gram ongezouten noten	15-25 (1 handje)	15-25 (1 handje)
Gram vetten en oliën	40	40
Liter vocht	1,5-2	1,5-2

Binnen onderstaande vakken variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

Gram vis	100
Gram vlees	max 500 per week
Aantal eieren	2-3
Aantal opscheplepels peulvruchten	2-3

Bron: www.voedingscentrum.nl

Hieronder enkele adviezen voor de brood-en warme maaltijd

Warme maaltijd

- Probeer dagelijks een warme maaltijd te nemen.
- Neem liever geen grote hoeveelheden groenten/ rauwkost en neem liever geen bouillon of soep voor de maaltijd, dit vult de maag maar levert weinig kcal en eiwit.
- Gebruik in plaats van de warme maaltijd eens een dikke gebonden maaltijdsoep, gemaakt van groenten (250 g), 100 g vlees of gehaktballetjes en aardappel of pasta of rijst.
- Pureer eventueel de warme maaltijd en verdun het met wat room en bouillon.
- Producten als crème fraîche, opgeklopte (zure) room kunt u in veel gerechten verwerken zoals vla, pap, sauzen, soep of aardappelpuree.
- Neem noten en/ of pinda's door een maaltijd

Vlees

- Als de geur van warm vlees tegenstaat probeer dan eens koude vleeswaren of vis bij de warme maaltijd, zoals plakjes fricandeau of afgekoelde rollade, kipfilet, gerookte zalm of makreel.
- Indien u geen vlees eet, gebruik dan wat meer melk en melkproducten en kaas, vis, ei, noten, vegetarische vervangingsproducten of peulvruchten om in de eiwitbehoefte te voorzien.

Groenten

- Maak de groenten aan met een klontje margarine of boter.
- Maak de groenten aan met een kant-en-klare groentesaus of met een roux (een saus van boter, bloem en eventueel bouillon).
- Aan de saus kan ook kookroom of crème fraîche of geraspte kaas worden toegevoegd.

Aardappelen/rijst/pasta

- Meng een klontje margarine of boter door de aardappelen.
- Aan aardappelpuree kan ook kookroom of crème fraîche of geraspte kaas worden toegevoegd.
- Eet eens wat vaker gebakken aardappelen, aardappelpuree, frites, rijst of deegwaren. Vooral rijst levert per portie meer energie als aardappelen en vaak wordt er van rijst meer gebruikt.
- Gebruik ruim jus / saus.
- Aardappelen kunnen gevarieerd worden met pizza, hartige taart, wrap of roti.

Nagerecht

- Gebruik volle zuivelproducten zoals: (slagroom-)vla, pudding, desserts kant en klaar, roomyoghurt of Griekse yoghurt (10% vet), roomkwark, hangop, Skyr (eventueel mengen met vla of siroop).
- Gebruik het nagerecht een tijdje na de warme maaltijd, dan is de warme maaltijd al een stuk gezakt.
- Om het nagerecht energierijker te maken, kunt u ongeklopte slagroom toevoegen

Brood

- Gebruik royaal margarine (met 70-80 g vet/100 gr) of roomboter op brood.
- Kies hartig broodbeleg, liefst dubbel belegd. Bijvoorbeeld volvette kaas en worst. Ter variatie: kroket, (huzarensalade), ragout, tosti, pannenkoek of pizza.
- Kies regelmatig (gebakken) ei of roerei, eventueel met spek en/of kaas
- Gebakken of gerookte vis, haring of vis uit blik
- Pindakaas is een prima alternatief van zoet beleg.
- Neem liever 3 dunne sneetjes brood met royaal hartig beleg, dan 2 dikke sneden brood met zoet beleg.
- Warm geroosterd brood bevalt soms beter dan gewoon brood.
- Drink volle melkproducten bij de broodmaaltijd in plaats van thee.

Tussendoor

Neem geregeld iets extra tussen de maaltijden in zoals:

- een krentenbol, mueslibol of ontbijtkoek met dik roomboter
- een cracker of beschuit met ruim boter en hartige beleg (kaas, (smeer)worst, vis of pindakaas)
- slagroomsoesjes, cake, gevulde koek, kokosmakroon, chocolade, poffertjes met room
- kaascroissant, Tosti met kaas, ham of salami en ananas, saucijzenbroodje, worstenbroodje, puddingbroodje
- huzarensalade, aardappelsalade, vleessalade of vissalade
- kaas of worst uit het vuistje
- toastje vis/kaas
- een snack, zoals loempia, kroket, bitterbal of kaassoufflé
- schaaltje of handje noten en/of pinda's of stuk chocolade
- Zuivel producten, zoals roomkwark of roomdessert, (slagroom)vla /pudding, milkshake of vaker een glas (karne-) melk

Vocht

Drinken is zeer belangrijk om afvalstoffen af te voeren en om uitdroging te voorkomen. Probeer voldoende te drinken, minimaal 1 ½ liter per dag. Dit zijn 8 bekers of 12 kopjes. Kies zoveel mogelijk dranken die ook calorieën en/of eiwitten bevatten:

- volle melk en andere volle melkproducten, zoals yoghurt(-drank), vla of chocolademelk
- voeg zo mogelijk aan dranken een scheutje ongeklopte slagroom toe
- vruchtensap (bij voorkeur sinaasappelsap of grapefruitsap)
- limonadesiroop
- gebonden soep
- thee of koffie met (koffie)room of volle melk
- milkshake
- smoothie

Adviezen bij eetproblemen

Aan eetlust is bij ziekte een veel voorkomend probleem. Ook al heeft u geen zin in eten, probeer toch verdeeld over de dag steeds een klein beetje te eten of drinken. Soms kunnen eenvoudige aanpassingen deze problemen verhelpen.

- Eet meerdere kleine maaltijden (6-8 keer) verdeeld over de dag, bijvoorbeeld elke 2 uur. Bij het zien van een groot vol bord eten verdwijnt de eetlust sneller.
- Probeer vaste eettijden aan te houden.
- Vermijd magere of light producten. Kies volle en energierijke producten.
- Als u liever een dag brood eet in plaats van een warme maaltijd is dat geen bezwaar. Zolang u maar wel voldoende fruit /rauwkost gebruikt in verband met de voedingsvezels en vitamines. En u zuivelproducten toevoegt.
- Wissel koude en warme en zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Als u minder trek heeft in eten, gaan vloeibare voedingsmiddelen zoals vla, pap en kwark vaak beter. Probeer hier in ieder geval gebruik van te maken op deze momenten.
- Probeer samen met anderen te eten. Samen eten zorgt voor een ontspannen sfeer en is gezelliger, meestal eet je dan meer.
- Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kunt u even rusten voor de maaltijd.
- Laat eventueel iemand anders voor u koken als eten u al tegenstaat door de kookluchtjes.
- Vries porties eten in, dan hoeft u het alleen maar op te warmen.
- Neem het toetje een uur later als het teveel bij de maaltijd is.
- Zorg voor een regelmatige stoelgang. Als u een opgeblazen gevoel heeft, zult u minder zin hebben om te eten. De stoelgang wordt verbeterd door:
- voldoende te drinken (1 ½ -2 liter per dag),
- vezelrijke producten (vers fruit, groent, peulvruchten en noten, volkorenbrood en –producten),
- op tijd naar het toilet gaan en hier voldoende tijd voor nemen.
- Een vieze smaak in de mond kan veroorzaakt worden door te weinig drinken. Probeer voldoende te drinken en zorg te allen tijde voor een goede mondverzorging.
- Als het bereiden van de warme maaltijd, al dan niet tijdelijk, te veel is voor u zijn er alternatieven :
- Curamare thuismenu (elke dag warm aangeleverd) www.curamare.nl.
- Thuismaaltijden welke diepgevroren/ koelvers bezorgd worden (opwarmen in de magnetron). Er zijn vele aanbieders te vinden op internet. Ook leveren de meestendieetmaaltijden.

Voorbeelden zijn:

1. www.apetito.nl (ook voor dieet maaltijden),
2. www.cocuisine.nl,
3. www.maaltijdservice.nl (ook voor diëten)
4. www.uitgekookt.nl,
5. www.versaantafel.nl (ook voor gemalen en natriumarm).

Extra vitamines en mineralen

Extra vitamines en mineralen in de vorm van een vitamine- en mineralenpreparaat kunnen aanvulling zijn wanneer u door ziekte of bijwerkingen van een behandeling niet goed of onvoldoende eet. Deze voedngssupplementen kunnen echter nooit een goede voeding vervangen. Gezonde voedingsmiddelen leveren meer dan stoffen die in supplementen voorkomen. Een Multi vitaminepreparaat tot 100 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is over het algemeen veilig om te gebruiken. Bespreek met uw diëtist welke vitamines of mineralen u slikt en welke hoeveelheid.

Medische drinkvoeding en dieetpreparaten

De diëtist of huisarts kan medische drinkvoeding of dieetvoeding voor u aanvragen. In de meeste gevallen worden dieetproducten door uw zorgverzekeraar vergoed. Er zijn diverse dieetproducten beschikbaar:

Drinkvoeding

Een flesje drinkvoeding is verkrijgbaar in diverse merken, soorten en smaken. Drinkvoeding is voor aanvulling op uw huidige voeding of voor als het eten (bijna) niet meer gaat ter vervanging van maaltijden.
Eén flesje drinkvoeding bevat tussen de 300 en 400 calorieën en 8-20 gr eiwit.

Dieetvoeding in poedervorm en voedingssuiker

Er zijn verschillende poeders beschikbaar die u kunt gebruiken ter aanvulling op uw dagelijkse voeding. Tevens kunt u een voedingssuiker gebruiken. Dit smaakt niet zoet, maar levert wel calorieën. Verkrijgbaar onder de merknaam Dextrine Maltose en/of Fantomalt. Poeders kunnen door de pap, dranken, soepen en maaltijden verwerkt worden. De bovengenoemde producten kunnen geleverd worden door de apotheek of facilitairbedrijf.

Trombosedienst

Indien u een Cumarinederivaat gebruikt met de werkzame stof Acenocoumarol (Sintrom Mitis®) of Fenprocoumon (Marcoumar®) dient het gebruik van drink- of sondevoeding bekend te zijn bij uw trombosedienst. Indien u stopt met de drink- of sondevoeding dient u dit zelf aan de trombosedienst door te geven. Drink- en sondevoeding bevatten vitamine K en dit kan invloed hebben op de stolling van het bloed.

Deze informatie wordt u aan geboden door de afdeling diëtetiek van Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis.
T 0187 60 72 37
E dietetiek@vanweelbethesda.nl

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Bijlage tabel overzicht eiwitrijke producten

U heeft per dag … gram eiwit nodig	Gram eiwit
Broodmaaltijd	
1 snee brood (rogge, krenten, bruin, wit, volkoren)	3
1 wit/ bruin bolletje of krentenbol (50 gram)	5
1 snee koolhydraten brood	6-8
1 croissant	3
1 ham/ kaas croissant	9,5
1 kaasbroodje	8
1 tosti ham kaas	14
1 knäckebröd/ beschuit	1
1 ontbijtkoek	1
1 ei	6
1 beleg kaas (20 gr)	5
1 beleg smeerkaas/ huttekase (15 gr)	2
1 beleg vleeswaren	2
1 beleg pindakaas	4,5
1 beleg Humus (50 gr)	3
1 beleg zoet	0
1 Margarine/ halverine/ boter	0
Melk en melkproducten (150 ml)	
1 glas (karne)melk, chocolademelk, geiten(karne) melk of sojamelk	5
1 glas drinkontbijt/ drinkyoghurt	5
1 glas Skyr drink	9
1 schaaltje pap	6
1 schaaltje vla of yoghurt	5
1 schaaltje (halfvolle) kwark	11-15
1 schaaltje vruchtenkwark	8-15
1 schaaltje Skyr	16,5

Vlees, vis en vleesvervanging	
Portie vlees, vis of kip (100 gram)	20
1 ei	6
3 opscheplepels peulvruchten	12
tahoe, tempeh (100 gram)	12
Feta (30 gram)	5
Aardappelen, pasta, rijst en groente	
2 gekookte aardappelen	2
2 opscheplepels aardappelpuree	2
2 opscheplepels pasta of rijst	3
2 opscheplepels groente	2
Overig	
1 portie fruit	0
Frisdrank, vruchtensappen, limonade (200 ml)	0
Sojadrink (150 ml)	4,5
1 blokje kaas (20 gr)	5
1 babybell kaasje	4,5
1 kaasstengel (21 gr)	3
1 eetlepel noten/ pinda's	5
1 bifiworstje (25 gr)	5
3 stuks knakworst (30 gr)	7,5
1 kroket	7
3 biterballen	3,5
1 frikandel	6,5
3 gehaktballetjes (30 gr)	4
1 haring (75 gr)	13
1 bakje tonijnsalade (50 gr)	5,5
poffertjes (100 gr)	5,5
Dieetproducten (eiwitgehalte verschilt per merk)	

1 flesje eiwitrijke (protien) drinkvoeding	16-20
1 flesje drinkvoeding 1,5kcal/ml	11-12
1 flesje drinkvoeding 2kcal/ml	18-20
1 flesje drinkvoeding 2,4kcal/ml	12
1 flesje drinkvoeding op fruitbasis/ smoothie	7-9
10 gram eiwitpoeder	9
Speciale eiwitrijke producten	
Arla Protino (125 ml)	13,8
Boermarke dessertvla eiwitverrijkt	9
Bouwsteentje	8
Breacker high proteïn (200 ml)	12
Carezzo fruitdrink (150 ml)	10
Carezzo fruitzuivel (150 ml)	10
Carezzo ijs (90 ml)	10
Carezzo muffin	10
Carezzo soep (150 ml)	10
Carezzo krentenbol	6
Easy- to- eat	8
Melkunie milkshake (200 ml)	11
Melkunie protein milkdrink (150 ml)	8
Melkunie Protein quark (200 ml)	20

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is onderdeel van:

CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg