

Ondervoeding bij ziekte thuis

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Deze brochure geeft informatie over voeding bij ziekte en herstel. Deze voeding wordt ook wel energie- en eiwit verrijkte voeding genoemd. Als u bij ziekte afvalt, verliest u niet alleen vetreserves, maar ook spiermassa. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft nadelige gevolgen voor uw conditie en herstel. In deze folder worden adviezen gegeven hoe u de voeding energie- en eiwitrijker kunt maken.

Bij ziekte en herstel verbruikt het lichaam meer energie (= calorieën) en eiwit dan normaal. Door bijvoorbeeld verminderde eetlust, misselijkheid, emoties en benauwdheid is eten vaak moeilijk, waardoor de inname aan voedingsstoffen minder kan worden terwijl uw lichaam juist meer energie- en eiwit nodig heeft.

Gewicht

Uw gewicht is een goede graadmeter om te kijken of u voldoende eet. Verliest u gewicht, dan kan dat een teken zijn dat uw lichaam meer voedingsstoffen nodig heeft. Weeg uzelf één à twee maal per week.

Wanneer is een energie- en eiwit verrijkt dieet nodig?

Een energie- en eiwit verrijkt dieet wordt bijvoorbeeld geadviseerd wanneer u:

- langdurig ziek bent;
- een zware operatie moet of heeft ondergaan;
- grote wonden heeft;
- ondergewicht heeft;
- onbedoeld bent afgevallen;
- bestraling en/of chemotherapie moet ondergaan.

Een energie- en eiwit verrijkt dieet is bestemd voor mensen met een te laag lichaamsgewicht of indien er sprake is van onbedoeld gewichtsverlies.

De voordelen van een energie- en eiwit verrijkte voeding

Voordelen van een energie- en eiwit verrijkte voeding zijn:

- u blijft in een zo goed mogelijke conditie;
- het verkleint de kans op eventuele complicaties van de medische behandeling;
- u geen gewicht verliest of komt zelfs aan in gewicht;
- uw gevoel van welbevinden kan verbeteren;
- het verbetert de wondgenezing;
- het verbetert de weerstand en verkleint hiermee de kans op infecties;
- het verkleint de kans op doorligplekken.

Energie

Voeding is brandstof voor het lichaam, het levert de energie voor al onze activiteiten: van ademen tot sporten. De hoeveelheid energie die voeding levert wordt uitgedrukt in calorieën. Bevat uw voeding te weinig calorieën, dan kan het lichaam spiereiwitten gaan afbreken om zoveel mogelijk aan de energiebehoefte te voldoen. In de voeding komen drie voedingsstoffen voor die energie kunnen leveren. Dit zijn eiwitten, koolhydraten (suikers en zetmeel) en vetten. Alcohol levert ook energie maar geen voedingswaarde en wordt daarom in deze brochure niet besproken.

Eiwit

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Eiwit is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks veel lichaamscellen worden vervangen. Daarvoor is iedere dag eiwit nodig. Het lichaam kan namelijk

geen reservevoorraad van eiwit aanleggen. Naast de juiste hoeveelheid eiwit is het ook belangrijk dat u voldoende energie (calorieën) gebruikt. Alleen dan kan het eiwit ook als bouwstof voor de lichaamscellen gebruikt worden.

Welke voedingsmiddelen zijn eiwitrijk?

Voedingsmiddelen die veel eiwit bevatten zijn:

- melkproducten (zoals yoghurt, pap, vla, kwark) en soja melk, soja desserts;
- ei, kaas, vleeswaren;
- vlees, vis, kip, vleesvervangers;
- peulvruchten, noten en pinda's.

Voedingsmiddelen die minder eiwit bevatten zijn:

- aardappelen en groente;
- brood, beschuit, crackers, ontbijtkoek.

Voedingsmiddelen die geen eiwit bevatten zijn:

- thee, koffie, water, frisdrank, bouillon;
- roomboter, margarine, halvarine, slagroom, olie;
- suiker, zoet broodbeleg;
- snoepjes en koekjes;
- fruit en vruchtensap.

Wat kunt u thuis doen?

De volgende adviezen kunnen u helpen om aan te komen en ondervoeding tegen te gaan:

- eet drie keer per dag een maaltijd en minimaal drie keer per dag een tussendoortje;
- beleg uw boterham extra dik met kaas en / of vleeswaren en besmeer deze met margarine of roomboter;
- drink / eet regelmatig een portie volle melkproducten tussendoor;
- neem geen magere of light producten;
- neem een ruime portie vlees, vis, kip of vleesvervanger bij de maaltijd.

Adviezen om extra energie toe te voegen

U kunt extra energie aan uw voeding toevoegen:

- voeg een scheutje opgeklopte of ongeklopte slag-, kook- of koffieroom of een klontje margarine toe aan bijvoorbeeld: ragout, aardappelpuree, pastasaus, pap, vla of maaltijdsoep;
- crème fraîche heeft een frisse smaak en kan geklopt worden als slagroom. Bijvoorbeeld bij fruit(salade), vruchtenmoes of ijs. Het kan ook worden toegevoegd aan saus, puree of soep;
- voeg extra suiker, honing of siroop toe waar mogelijk, maar pas op dat het niet te machtig of te zoet wordt en gaat tegenstaan;
- neem volle zuivelproducten in plaats van magere of halfvolle, want deze bevatten meer energie (calorieën). Ook kunt u kiezen voor Griekse yoghurt met een hoog vetpercentage;
- gebruik vette vleeswaren: worstsoorten, paté, en smeeworst;
- neem regelmatig iets tussendoor, bijvoorbeeld: een plak cake, een koek, ontbijtkoek met margarine of roomboter, schaalpje vla of pudding, roomijs met slagroom en/of vruchtjes, kroket, haring, gemengde noten, kaassoufflé, slaatje, Franse (room)kaas, pannenkoek, roombroodje, croissant of een saucijzenbroodje;
- drink niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan al vol, zodat u minder eetlust heeft.

Kies voor producten waar veel calorieën inzitten, zoals volvette kaas of volle melkproducten, vettere vleeswaren en ruim margarine en/of roomboter. Bij het kiezen van deze voedingsmiddelen krijgt u automatisch meer calorieën binnen dan wanneer u de magere en halfvolle voedingsmiddelen kiest.

Adviezen om extra eiwit toe te voegen

U kunt extra eiwit toevoegen:

- eet dunne sneetjes brood met dubbel hartig beleg. Maak bijvoorbeeld een tosti met ham en kaas;

- neem een stukje kaas uit het vuistje, een plakje vleeswaren (evt. met augurk of asperge), beschuit met kaas of een cracker met vleeswaren of een ei;
- gebruik soep met veel klein gesneden vlees, kip, kleine gehaktballetjes of omeletreepjes;
- drink koffie met een flinke scheut volle melk en neem eens chocolademelk, anijsmelk of drinkyoghurt.

Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Aanvullende informatie

Meer informatie over gezonde voeding vindt u bijvoorbeeld op de websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.nvdietist.nl
- www.stuurgroepondervoeding.nl Kijk bij 'Database producten' voor een lijst met energie- en eiwitrijke producten die verkrijgbaar zijn in diverse supermarkten of via websites.
- met de gratis app 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum kunt u de hoeveelheid eiwit en kcal in uw voeding berekenen.

Na het lezen van de maaltijdsuggesties zult u zich misschien afvragen of het wel gezond is zoveel margarine, slagroom, suiker en eieren te eten. Vet is toch slecht voor hart en bloedvaten? Dat is inderdaad het geval als u dag-in-dag-uit, jaar-in-jaar-uit te veel vet en cholesterol gebruikt. Het is niet bezwaarlijk als het wat ruimere gebruik van eieren en vette en/of suikerrijke producten beperkt blijft tot een periode van ziekte en herstel. Juist dan heeft het lichaam extra eiwit en energie nodig en komen die 'ongezonde' producten goed van pas. Eet er dus met een gerust geweten van in deze periode waarin u moet aansterken.

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
