

ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Belang van een goede voedingstoestand	5
03	Macronutriënten	6
04	Tips bij verminderde voedingsinname	7
05	Advies energie- en eiwitrijke voeding	8
06	Bijvoeding	19
07	Besluit	21

01 INLEIDING

Deze brochure geeft voedingsadvies voor mensen met ernstig gewichtsverlies of (risico op) ondervoeding. Het advies is niet of slechts gedeeltelijk geschikt voor mensen met bijkomende medische aandoeningen zoals diabetes, nierfalen...

De informatie in deze brochure is aanvullend op het persoonlijk voedings- en dieetadvies van je behandelende diëtist. Vraag bij twijfel raad.

02 BELANG VAN EEN GOEDE VOEDINGSTOESTAND

Voordelen van een goede voedingstoestand

Als je ziek bent, heb je meer energie nodig dan wanneer je gezond bent. Veel mensen gaan dan net minder eten omwille van minder eetlust, misselijkheid of pijn. Daardoor krijg je onvoldoende voedingsstoffen binnen en verlies je gewicht. Dat is dan weer nefast voor je voedingstoestand en herstel.

Ons lichaam verkeert in een goede voedingstoestand als het op elk moment over voldoende energie, eiwitten, vitamines en mineralen beschikt. Dit geeft voordelen:

- ▲ Het helpt om de behandeling of therapie beter te verdragen.
- ▲ Je recupereert sneller na een (chirurgische) ingreep.
- ▲ De kans op complicaties verkleint.
- ▲ Wonden genezen sneller.
- ▲ Je weerstand tegen infecties is groter.

Ongewild gewichtsverlies en ondervoeding

Een tekort aan energie en/ of voedingsstoffen leidt tot gewichtsverlies. Wanneer je te veel gewicht verliest (>5% in de laatste 3 maanden) en/ of je langer dan 1 week een lagere voedingsinname hebt (< 50- 75% van de normale voedingsinname) is er sprake van **ondervoeding**.

Om te controleren of je voldoende energie inneemt, moet je je wegen. Daalt je gewicht, dan neem je minder energie in dan je lichaam nodig heeft. Het volstaat om je **één keer per week te wegen**, altijd op dezelfde weegschaal en in dezelfde omstandigheden. Bedenk dat aankomen in gewicht een tijd kan duren.

Houd in deze tabel je gewicht bij:

Datum / /	 kg	Datum / /	 kg
Datum / /	 kg	Datum / /	 kg
Datum / /	 kg	Datum / /	 kg

Energie- en eiwitrijke voeding

Met energie- en eiwitrijke voeding kan je je gewicht stabiliseren en geleidelijk terug laten toenemen. Daardoor verbetert je conditie en voel je je fitter en minder moe. Je verdraagt de behandeling meestal beter en het herstel na een ingreep verloopt sneller.

Jouw energiebehoefte: kcal per dag

Jouw eiwitbehoefte: gram per dag

03 MACRONUTRIËNTEN

Onze voeding bevat drie macronutriënten: eiwitten, vetten en koolhydraten. Alle drie belangrijk voor een goede voedingstoestand.

Eiwitten

Eiwitten leveren de nodige bouwstenen (of aminozuren) voor ons lichaam. Onze spieren, hart en huid zijn eruit opgebouwd. Het eten van voldoende eiwitten is heel belangrijk tijdens ziekte en herstel. Eiwitten vind je voornamelijk terug in vlees, gevogelte, vis, eieren, melkproducten, kaas, peulvruchten en noten.

In combinatie met lichaamsbeweging worden deze aminozuren omgezet in spieren. Probeer daarom dagelijks (indien mogelijk) een halfuurtje aan lichaamsbeweging te doen. Eet of drink binnen het halfuur tot een uur na je activiteit een eiwitrijk voedingsmiddel zoals een melkproduct.

Ook het eten van een eiwitrijk voedingsmiddel een halfuur voor het slapengaan stimuleert het behoud en de opbouw van de spieren tijdens de nacht.

Vetten

Vetten brengen de meeste energie aan. Ze leveren in een klein volume dubbel zoveel energie als de koolhydraten en eiwitten. Daarnaast brengen vetten ook essentiële vetzuren aan en de vetoplosbare vitamines A, D, E en K.

Koolhydraten of suikers

De groep van koolhydraten omvat verschillende soorten waaronder zetmeel, glucose, fructose, lactose en sacharose. Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof voor ons lichaam.

04 TIPS BIJ VERMINDERDE VOEDINGSINNAME

- ▲ Eet liever **5 à 6 kleine maaltijden** in plaats van 3 grote maaltijden. Kies voor eiwitrijke tussendoortjes zoals melkproducten, sneden kaas of vleeswaren.
- ▲ Drink voldoende: minstens 1,5 liter per dag. Varieer met energie en/of eiwitrijke dranken.
- ▲ De tweede broodmaaltijd kan je gerust eens vervangen door een warme maaltijd of snack. Dat brengt meer energie aan.
- ▲ Kookgeuren kunnen de eetlust soms verminderen. Blijf dan beter uit de keuken als er gekookt wordt.
- ▲ Kleine porties, aangenaam gepresenteerd met oog voor kleurencombinaties nodigen uit tot eten. Kies voor kleur op het bord.
- ▲ Ben je opgenomen en zal het niet lukken om bij thuiskomst zelf te koken? Kan je hulp inschakelen van familie en/of vrienden? Je kan ook kiezen voor diepvriesmaaltijden, kant- en klare gerechten van traiteur/ slager/ grootwarenhuis of vraag aan de sociale dienst om maaltijden aan huis te regelen voor je ontslag uit het ziekenhuis.
- ▲ Probeer dagelijks voldoende te bewegen om de eetlust te stimuleren, maar rust ook voldoende. Als je moe bent, heb je minder eetlust.

05 ADVIES ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING

Hieronder vind je onderverdeeld per categorie tips om de voeding te verrijken. Zo zorg je ervoor dat het weinige dat je eet of drinkt steeds (extra) calorieën bevat.

Dranken

- ▲ Drink **minstens 1,5 liter per dag**. Voldoende drinken is noodzakelijk om afvalstoffen via de urine en de stoelgang uit het lichaam te verwijderen.
- ▲ Kies niet steeds voor water, maar wissel af met dranken die ook eiwitten en/ of suikers bevatten. Water vult de maag, maar brengt geen energie aan. Zo zorg je ervoor dat je extra calorieën binnen hebt.
Wissel af met volle melk, chocomelk, Fristi®, drinkyoghurt, karnemelk, sojadrink, milkshake, smoothie, fruitsap, appelsap, tomatensap, sportdrank, grenadine, frisdrank, koffie of thee met koffieroom en/of suiker...
Kies voor volle melkproducten en vermijd 'light' en ongesuikerde dranken.
- ▲ Drink niet te veel voor, tijdens of net na de maaltijd. Dit kan de eetlust wegnemen of voor ongemak zorgen. Stop beter 30 mintuten voor de maaltijd met drinken en wacht tot 30 minuten na de maaltijd.
- ▲ Giet bruisende dranken uit in een glas en laat even staan. Bruisende dranken prikkelende darmwand en kunnen een opgeblazen gevoel geven.
- ▲ Voldoende vochtinname kan helpen bij constipatie en misselijkheid.



Broodmaaltijd

Brood

- Kies brood waar je het meeste van kan eten, ook al is dat wit of geroosterd brood. Een snede brood zonder beleg bevat weinig calorieën. Wissel dus vaak af met een sandwich, melkbrood of brioche, rozijnenbrood, suikerbrood, chocoladebrood, croissant, chocoladekoek, boterkoek, klaaskoek, pistolet, stokbrood, ciabattabrood, Turks brood, notenbrood, peperkoek, eierkoeken... Dit bevat meer energie.



- Vermijd alle minarines en halfvette boters. Kies voor margarine met minimum 70 gram vet per 100 gram product of boter. Smeer een dikke laag. Je kan ook eens olijfolie, pesto, mayonaise, lookboter of kruidenboter gebruiken.



- ▲ Als je kiest voor rozijnen- of suikerbrood beleg het dan ook. Rozijnenbrood met kaas of paté, suikerbrood met kaas en/of zoet beleg zoals confituur of chocopasta. Ook een croissant kan je extra beleggen met chocopasta of hartig beleg.
- ▲ Maak eens wentelteefjes, een wrap, bagel of croque monsieur.



- ▲ Je kan brood ook vervangen door pap (bv. havermoutpap, Brinta®, Weetabix®, griesmeelpap, karnemelkpap, rijstpap, fruitpap...), cornflakes, ontbijtgranen, muesli, cruesli, granola... Kies steeds voor volle melk of sojadrink bij ontbijtgranen. Of gebruik eens volle yoghurt of platte kaas. Voeg extra suiker of honing toe. Ook gedroogd fruit bv. rozijnen, abrikozen, dadels..., noten en pitten bv. pompoenpitten, zonnebloempitten... kan je toevoegen.
- ▲ Warme maaltijden bevatten over het algemeen meer calorieën dan broodmaaltijden. Je kan de tweede broodmaaltijd vervangen door iets warms zoals spaghetti, macaroni, lasagne, pizza, quiche, worstenbroodje, ham-kaasrol, hotdog, pannenkoek, Brusselse wafel...



Zoet en hartig beleg

- ▶ Wees niet zuinig met beleg. Kaas, vis en vleeswaren (hartig beleg) zijn een belangrijke bron van eiwitten. **Gebruik dubbel beleg** (zoet en hartig of 2 keer hartig samen) of eet een snede beleg uit het vuistje extra bij de broodmaaltijd of als tussendoortje. Een extra lepel uit de pot met chocopasta mag zeker ook eens.

Voorbeelden beleg: confituur met kaas, Luikse stroop met geitenkaas, honing met brie en noten, speculoospasta, chocopasta met banaan, hagelslag, chocolade, Paschka®, notenpasta met confituur, mozzarella met gerookte ham en pesto, salami, vleessalade, filet americain, vissalade, makreel, haring, eiersalade, gerookte zalm met kruidenkaas en avocado, kaas met gekookte ham en mayonaise, gekookte ham en kruidenkaas, hard gekookt ei, paté met confituur, salami, hespenworst, hummus, spek met eieren...

Kies bij voorkeur voor vette kazen en vleeswaren.



Warme maaltijd

Soep

- ▶ Drink geen soep net voor de maaltijd. Soep voor de maaltijd kan de oorzaak zijn dat je snel verzadigd bent bij het eten van de warme maaltijd. Een kleine portie in de voormiddag of na de warme maaltijd kan wel.
- ▶ Maak soep calorierijker door er croutons, volle room, kruidenkaas, geraspte kaas, vermicelli, een aardappel, tapioca, gehaktballetjes, spek, soepvlees, kip, rookworst... aan toe te voegen. Stoof groenten steeds aan met margarine, boter of olie. Gebruik geen vetarme bouillonblokjes.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

- ▶ Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn belangrijk voor de aanbreng van eiwitten, ijzer en vitamine B12. De minimale aanbevolen portie is 100 gram per dag. Voor een goed herstel wordt **150 gram per dag aangeraden**.



- ▶ Alle soorten vlees zijn geschikt (bv. varken, rund, lam, kip, kalkoen, konijn, eend, wild...). Kies echter niet steeds voor mager vlees. Wissel ook af met gepaneerde bereidingen of bereid vlees zoals worst, hamburger, blinde vink, boomstammetje, vleesbrood, bloedworst, cordon bleu, orloffgebraad, kipnuggets, schnitzel... Gepaneerde bereidingen zijn energierijker. Denk ook eens aan gerechten zoals spaghetti bolognaise, macaroni met kaas en hesp, vol-au-vent, varkenswangetjes, balletjes in tomatensaus, hamrolletjes met witloof, steak tartar, carpaccio, gevuld pittabroodje...
- ▶ Kies iets vaker voor vette vissen (bv. ansjovis, haring, sardienen, makreel, tonijn en zalm). Vette vis is een goede leverancier van essentiële vetzuren zoals omega 3-vetzuren. Je kan visfilets voor het bakken even wentelen in witte bloem. Ze slorpen zo extra vetstof op en er komt een mooi korstje rond. Een vispannetje, papillot, gevulde sint-jakobsschelp, sushi, scampi diabolique, mosselen zijn enkele voorbeelden van visgerechten.

- ▲ Een omelet, spiegelei, zachtgekookt ei, gepocheerd ei of hardgekookt ei is een goed alternatief. Een portie van 2 eieren komt overeen met 100 gram vlees. Eieren kunnen ook worden verwerkt in een quiche of frittata. Voeg aan een omelet extra room of geraspte kaas toe.
- ▲ Niet alle vleesvervangers op de markt zijn even kwalitatief. Bekijk op de verpakking de voedingswaarde. Een goede vleesvervanger heeft bij voorkeur meer dan 10 gram eiwit per 100 gram. Tofu, tempé, Seitan, Quorn® zijn hier alvast voorbeelden van.
- ▲ Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, edamame, sojabonen, limabonen, spliterwten, kidneybonen zijn een volwaardige vleesvervanger. Kies voor een portie van minimaal 100 gram. Denk ook eens aan bonen in tomatensaus als je niet vertrouwd bent met het eten van peulvruchten.



- ▲ Gebruik extra vetstof zoals bakken en braden, boter of plantaardige olie tijdens de bereiding (bv. tijdens het bakken). Gebruik minimaal één eetlepel vetstof per persoon voor de bereiding van een warme maaltijd. Koken, grillen of pocheren is minder energierijk.
- ▲ Voeg sauzen zoals mayonaise, cocktailsaus, ketchup, bearnaisesaus, tartaar, yoghurtdressing, vinaigrette toe aan de maaltijd. Ook kaassaus, bechamelsaus of roomsaus geeft de maaltijd meer energie.



Aardappelen, pasta en rijst

- ▲ Het is belangrijk om bij de warme maaltijd steeds een koolhydraatbron te eten. Koolhydraten leveren ons lichaam de nodige energie. Voor onze hersenen zijn koolhydraten erg belangrijk, ze kunnen niet zonder.
- ▲ Gekookte of gestoomde aardappelen brengen niet zo veel energie aan. Voeg daarom tijdens de bereiding van aardappelen extra vetstof toe zoals olie, margarine, boter of room. Dit kan door ze te bakken of puree te bereiden. Aardappelpuree bevat meer energie, zeker als je volle melk, een scheutje room, een ei, extra vetstof (zoals boter of olie) of een lepel kruidenkaas toevoegt.
- ▲ Frieten, kroketten, gratin dauphinois, aardappelsalade met mayonaise, gevulde aardappel of rösti zijn ook energierijke aardappelgerechten.
- ▲ Wissel aardappelen regelmatig af met pasta of rijst. Gekookte rijst en pasta brengen dubbel zoveel energie aan als eenzelfde gewicht gekookte aardappelen. Gekookte rijst kan je achteraf ook nog eens bakken. Aan pasta kan je een energierijke saus toevoegen (zoals kaassaus met gekookte ham, carbonara, romige vissaus, bolognese, tomatenroomsaus...) en extra olijfolie en gemalen kaas. Zorg voor afwisseling in pastasoorten (spaghetti, tagliatelle, penne, fusilli, tortellini, ravioli, cannelloni, lasagne, Griekse pasta...). Er bestaan ook verschillende koude pastagerechten.
- ▲ Risotto, couscous, Ebly®, gnocchi van aardappelen, zoete aardappelen... zijn ook goede alternatieven.



Groenten

- ▲ Groenten bevatten weinig calorieën, maar wel veel vitamines, mineralen, vocht en voedingsvezels. Wanneer je weinig van de warme maaltijd kan eten geef je best voorrang aan je vlees/vis/ eieren of vervangproduct en aan je aardappelen/ pasta of rijst.
- ▲ Probeer groenten te verrijken door in olie stoven of met een melk- of kaassaus klaarmaken. Of verwerk eens in puree (bv. preipuree, wortelpuree, spinaziepuree...).
- ▲ Rauwe groenten geven meestal sneller een vol gevoel. Als je hier last van hebt, eet je best gekookte of gestoofde groenten. Maak rauwkost energierijker door het toevoegen van:
 - Vlees zoals spek- of hamblokjes, gepaneerde kip...
 - Vis zoals ansjovis, makreel, paling, zalm...
 - Peulvruchten zoals kikkererwten, rode bonen, witte bonen...
 - (Hard)gekookt ei
 - Croutons
 - Blokjes of gemalen kaas: Gouda, feta, geitenkaas, mozzarella, Parmezaan...
 - Olijven of avocado
 - Gehakte noten
 - Pitten zoals zonnebloem- of pijnboompitten
 - Gedroogd fruit zoals rozijnen of vijgen
 - Gebruik royaal olie, mayonaise, slasaus, balsamicoazijn, BBQ saus...



- ▲ Je kan groenten bij de warme maaltijd ook eens afwisselen met appelmoes, peren of perziken in blik, abrikozencompote... Dit gaat misschien vlotter binnen.

Tussendoortjes

Met het innemen van tussendoortjes (2 tot liefst 3 per dag) bezorg je je lichaam extra calorieën. Kies bij voorkeur voor eiwitrijke tussendoortjes zoals melkproducten of hartige voedingsmiddelen. Zeker wanneer je minder van de hoofdmaaltijden kan eten is tussendoortjes innemen noodzakelijk.

Melkproducten

Melkproducten leveren naast energie ook eiwitten en calcium. Ze maken dus best deel uit van je dagelijkse voeding. Eet elke dag 2 tot 3 porties volle melkproducten. Magere of halfvolle soorten bevatten te weinig energie.

Voorbeelden:

- ▲ Yoghurt (gewoon, soja of kokos), platte kaas met of zonder fruit, Griekse yoghurt, Kefir, yoghurt met grenadine, Petit Gervais®. Skyr® bevat meer eiwitten, maar is mager. Dit kan ter afwisseling. Voeg aan natuuryoghurt suiker, honing of siroop (bv. agavesiroop of grenadine toe).
- ▲ Pudding (vanille, chocolade, mokka, liégeois) of sojapudding, chocolademousse (wit, melk of puur), speculoosmousse, bavarois, Saroma®, tiramisu, panna cotta, crème brûlée, flan karamel, rijstpap, karnemelkpap, griesmeelvla... Je kan ook pasta, hagelslag of rozijnen toevoegen aan je pudding.



- ▲ In de supermarkt zijn ook al veel verschillende soorten (drink)yoghurt of pudding te verkrijgen die verrijkt zijn met extra eiwitten. Probeer dit ook eens uit. Dit is ideaal ter afwisseling. Op de verpakking staat steeds de vermelding 'high protein'.
Let op: deze producten zijn meestal laag in vetten. Bij nood aan meer energie-inname is dit niet ter vervanging van een bijvoeding. Zie hoofdstuk 'Bijvoeding'.
- ▲ Roomijs met slagroom, chocolade-, aardbei- of karamelsaus... of met vers fruit.
- ▲ Milkshake met vers of diepvries fruit, volle melk en roomijs of smoothie met volle yoghurt.
- ▲ Een glas volle melk, chocomelk, vanillemelk, Fristi®, drinkyoghurt, karnemelk (bij voorkeur gezoet) of sojadrink kunnen ook als tussendoortje. Vloeibare of lepelbare voedingsmiddelen verteren sneller en zijn een betere keuze bij snelle verzadiging of weinig eetlust.

Hartige tussendoortjes

Geen zin in een melkproduct? Hartige tussendoortjes met vlees, vis, ei, kaas of peulvruchten bevatten ook voldoende eiwitten.

Voorbeelden:

- ▲ Blokjes salami, gedroogde worst, enkele sneden vleesbeleg uit het vuistje.
- ▲ Blokjes of sneden kaas. Kies bij voorkeur voor vette kazen (40+). Je vindt een ruim assortiment volle lekkere kazen bij groot- warenhuizen, de slager, de kaaswinkel en op de markt. Denk aan abdijkazen zoals Affligem, Ename, Grimbergen, Père Joseph... Of trappistenkazen zoals Chimay, Orval... Of zachte kazen zoals Brie, Camembert, Explorateur, Hervekaas... Oude en belegen kaassoorten zoals Brugge, Old Amsterdam... Smeerkazen zoals kruidenkaas, Kiri®, Heksenkaas®... Combineer eventueel met druiven, rozijnen, noten... Of gebruik mosterd, honing of confituur voor extra smaak.
- ▲ Hapjes zoals gerookte zalm met kruidenkaas en bladerdeeg in de oven, rolmops, toastjes met tapenade, hummus of andere salades, gevulde eieren, guacamole met tortilla chips, pretzels, zoute popcorn of koekjes (Tuc®), kaasstengels, chips, borrelnootjes, olijven, stukjes rauwe groenten ruim gedopt in (cocktail)saus... Probeer eens nieuwe dingen uit. Dit bevordert vaak de eetlust.
- ▲ Een handje noten zoals walnoten, hazelnoten, amandelen, pinda's, pistache, cashew... met of zonder zout en met of zonder gedroogd fruit zoals dadels, pruimen, abrikozen, rozijnen of gekonfijt fruit. Noten bevatten veel energie, eiwitten en essentiële vetzuren. Er bestaan ook gekarameliseerde noten of noten omhuld met chocolade.
- ▲ Gefrituurde snacks zoals kaas-, garnaal-, bami- of bitterballen, frikandel...
- ▲ (Mini)pizza's



Zoete tussendoortjes

Meer zin in iets zoet?

- ▲ Een stuk fruit, fruitsalade of blikfruit (bij voorkeur op siroop). Fruit bevat koolhydraten die je energie leveren, maar ook vitamines, mineralen, vocht en voedingsvezels. Drink gerust ook de siroop of het sap van het blikfruit op als je dit lekker vindt. Voeg een bol roomijs, volle yoghurt of platte kaas toe voor eiwitaanbreng.
- ▲ Een potje vruchtenmoes of gestoofd fruit met extra suiker. Een appel of peer in de oven.
- ▲ Chocoladenoten of -rozijnen of gekonfijt fruit.
- ▲ Koekjes met of zonder chocolade, broodpudding, bananenbrood...
- ▲ Een stuk taart of gebakje (slagroomtaart, carré confituur, donut, Boules de Berlin, éclair, tompous, cheese cake, appelflap, rijsttaart, vla, cake, javanais, chocolademuffins...)
- ▲ Een pannenkoek of wafel met suiker, honing, slagroom, chocoladesaus, fruit....
- ▲ Een stuk chocolade of praline of snoepreep zoals Twix®, Mars®, Snicker®, Bounty, Lion® of Milkyway®
- ▲ Sorbet
- ▲ Popcorn
- ▲ Snoep
- ▲ Marsepein of guimauves



06 BIJVOEDING

Soms heb je ondanks een gevarieerde, energie- en eiwitrijke voeding toch onvoldoende resultaat. Dan kan bijvoeding aangewezen zijn. Raadpleeg voor de start van bijvoeding altijd je diëtist zodat je zeker bent dat je dit wel mag gebruiken. De diëtist kan je een geschikte soort en hoeveelheid aanbevelen. Bijvoeding is echter geen vervangende voeding, tenzij dat anders met je besproken werd.

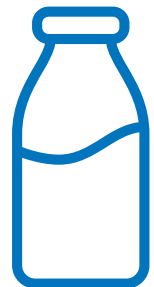
Soorten bijvoeding

Bijvoeding bestaat in verschillende vormen, consistenties en smaken: drinkvoeding, lepelbare voeding zoals een pudding, yoghurt of fruitmousse en poeder als toevoeging bij bepaalde voedingsmiddelen. Er bestaan ook ziektespecifieke varianten (bv. diabetes). Er is dus voldoende variatie en voor ieder wat wils. Deze merken hebben bijvoeding in hun gamma: Nutricia®, Nestlé®, BS Nutrition® en Fresenius Kabi®.

Hypercalorische dranken en lepelbare desserts

Er bestaan speciale kant-en-klare energie- en eiwitrijke dranken in flesjes of in lepelbare vorm. Er bestaan veel verschillende smaken zoals vanille, aardbei, chocolade, mokka, abrikoos... Je diëtist informeert je graag over het aanbod dat te verkrijgen is in de apotheek, online of via gespecialiseerde firma's die aan huis leveren. Bijvoeding is zonder voorschrift verkrijgbaar.

Advies:



Tips voor gebruik en bewaring

- ▲ Goed schudden voor gebruik.
- ▲ Drink de bijvoeding niet in een keer leeg maar langzaam en gespreid doorheen de dag. De eiwitten in de bijvoeding kunnen op de maag liggen als je te snel drinkt. Neem de bijvoeding bij voorkeur tussen of net na de maaltijden.
- ▲ Drink de bijvoeding bij voorkeur koel.
- ▲ Varianten zoals vanille, koffie of chocolade kan je opwarmen: au bain-marie of 1 minuut in de microgolf op 700 W. Verwarm de bijvoeding echter niet boven 50 graden om verlies van voedingsstoffen te vermijden.
- ▲ Je kunt bijvoeding aanlengen met (spuit)water of melk.
- ▲ Na opening is gekoelde bijvoeding nog 24 uur houdbaar. Zolang de bijvoeding niet geopend is, mag je die op kamertemperatuur bewaren tot de vervaldatum.
- ▲ Je kunt bijvoeding verwerken in een maaltijd zoals ijskoffie, pannenkoeken, soep... Raadpleeg de volgende website voor inspiratie: www.fresubin.com/nl/recepten
- ▲ Controleer wekelijks je gewicht. Bij verdere gewichtsdeling kan extra bijvoeding wenselijk zijn. Contacteer je diëtist of arts bij vragen of twijfel.

Voedingssupplementen

Is drinkvoeding niet je ding? Je kan eventueel ook poeder (eiwitten, koolhydraten of gecombineerd) poeder toevoegen aan je voeding.

Energie- en eiwitrijk poeder

Het poeder kan worden toegevoegd aan koude en warme dranken en gerechten, zowel zoete als hartige. Dat verandert noch de kleur, de smaak en de consistentie: Resource Complete® (Nestlé). Probeer minimaal 50 tot liefst 100 gram per dag te gebruiken. Voeg toe aan dranken (water, koffie of thee), zuivel (melk, yoghurt, platte kaas, pudding...) of de warme maaltijd (soep, saus, puree, pasta...) Voeg achteraf toe, laat niet meekoken en roer goed.

Eiwitpoeder

Nood aan extra eiwitten? Er bestaat poeder die alleen eiwitten bevat. Enkele voorbeelden zijn: Fresubin Protein Powder® (Fresenius), Protifar® (Nutricia), Resource Instant Protein® (Nestlé) of Delical Eiwitpoeder® (BS Nutrition). Gebruik 20 tot 30 gram per dag tenzij anders geadviseerd. Voeg niet toe aan sterk zure gerechten en dranken (bv. vruchtensap) omdat dit de eiwitten kan doen samenklonteren.

Koolhydraatpoeder

Enkel nood aan meer energie-inname? Om meer koolhydraten binnen te krijgen kan je dextrine maltose gebruiken. Dextrine maltose is minder zoet dan suiker dus je kan er meer van toevoegen aan je gerechten (zowel in zoete als in hartige bereidingen). Je kan dextrine maltose toevoegen aan melk, milkshake, pap, pudding, yoghurt, platte kaas, fruitsap, fruitmoes, cake, roerei, soep, saus, aardappelpuree...

Per portie van 150 gram of 150 ml kan je 2 tot 3 maatschepjes (10-15 gram, respectievelijk 40 en 60 kcal) toevoegen aan:

- ▲ Koffie en thee: 2-3 schepjes per kopje
- ▲ (Karne)melk of yoghurt: 3-4 schepjes per glas
- ▲ Vruchtensap: 3 schepjes per glas
- ▲ Vla: 3 schepjes per schaalpje
- ▲ Pap: 5 schepjes per schaalpje

Bij de apotheek vind je bijvoorbeeld Delical Maltodextridine® (BS Nutrition), Fantomalt® (Nutricia) en Resource Dextrine Maltose® (Nestlé).

07 BESLUIT

Een goede voedingstoestand is belangrijk voor het herstel. In de praktijk is het niet altijd even makkelijk om dit te bereiken. De diëtisten van het UZ Gent kunnen je helpen, zowel tijdens je opname als achteraf tijdens een poliklinische consultatie.

Als je opnieuw goed kan eten en je gewicht genormaliseerd is, schakel dan terug over naar een gevarieerde, evenwichtige gezonde voeding. Aarzel niet om dit met je diëtist te bespreken.

NOTA'S

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 33 22171

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Kankercentrum

Ingang 98, route 972

E dieetonco@uzgent.be

www.uzgent.be/kankercentrum

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be