

Belang van goede voeding bij ziekte en herstel

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Bij ziekte gebruikt het lichaam meer energie en voedingsstoffen. Bovendien eten veel mensen tijdens ziekte minder door onder andere een gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijnklachten, smaakverlies, vermoeidheid of benauwdheid. Daarom is er tijdens ziekte een grote kans op (onbedoeld) gewichtsverlies. Er is dan sprake van ondervoeding. Ook patiënten met overgewicht of een normaal gewicht kunnen ondervoed zijn. Dat is niet goed voor het herstel.

Wat is het gevolg van ondervoeding?

Bij mensen die ziek zijn, verandert de stofwisseling, zodat niet alleen vet maar ook een deel van het spierweefsel afbreekt. Hierdoor gaat de gezondheid achteruit en duurt het herstel langer.

Zo krijgt het lichaam te maken met een:

- verlaging van de weerstand waardoor eerder complicaties ontstaan;
- slechtere wondgenezing;
- langduriger herstel.

Ondervoeding is dus slecht voor uw herstel. Door extra voedingsstoffen te gebruiken, kunt u op het goede gewicht blijven of komen. Vooral energie- en eiwitrijke voeding is belangrijk. Eiwit is nodig voor de opbouw en het behoud van spieren en het bloed, de weerstand en voor herstel bij wonden.

Voedingsmiddelen met veel eiwit

Eiwit komt vooral voor in:

- Vlees(waren), vis, kip en vegetarische vervangers.
- Kaas en melk(producten)
- Ei
- Noten, pinda's en peulvruchten.



Praktische adviezen

Wat kunt u doen om meer energie en eiwit in uw voeding te krijgen?

Algemeen

- Eet vaker kleine porties. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussendoortjes. Dus eet 6 tot 8 keer per dag. Het is aan te raden om de hoeveelheid eiwit in 3 tot 4 grote porties (20-30 gram) per dag te gebruiken, indien mogelijk. Dit zorgt voor een betere spieropbouw.
- Wilt u inzicht in uw eiwitbehoefte en eiwitinname dan is de 'Eiwitlijst' iets voor u. Vraag hiernaar bij de diëtist.
- Als u opgenomen bent in het ziekenhuis en op de verpleegafdeling ligt, krijgt u naast 3 hoofdmaaltijden ook tussendoortjes aangeboden. Per keer heeft u de keuze uit 3 tussendoortjes waarvan 2 energie- en eiwitrijk zijn. De diëtist en de zorgassistent kunnen u helpen om hierin een keuze te maken.
- Vermijd te grote porties: een vol bord kan op slag de eetlust doen verdwijnen.
- Zorg voor variatie: wissel koude en warme, zoet en zure en hartige gerechten met elkaar af.
- Probeer telkens iets meer te eten maar forceer het niet.

Broodmaaltijden

- Gebruik dubbel hartig beleg op uw brood (liefst vettere soorten vleeswaren of volvette kaas). Zoet beleg levert veel minder eiwit en energie.
- Smeer royaal boter/margarine op uw brood
- Is kauwen of slikken moeilijk, vervang uw brood door een ontbijtdrank of zuivel. Denk aan warme pap zoals Bambix, havermout, griesmeel, rijste of Brinta. Voeg een klontje boter/margarine en suiker toe. Heeft u liever een koude variant, kies dan bijvoorbeeld volle yoghurt of volle kwark. Voeg hieraan een scheutje ongeklopte room, suiker, honing of siroop en bijvoorbeeld een beschuit, cornflakes of muesli toe.
- Neem eens eisalade, kip-kerrie of zalmalade bij het brood.
- Wissel de boterham af met een saucijzenbroodje, worstenbroodje, een huzaren- of zalmstlaasje. Of pak een gebakken ei of kroket extra bij de boterham



Warme maaltijd

- Neem geen bouillon/soep/rauwkost. Ze leveren weinig voedingsstoffen en vullen alleen de maag. Uitzondering zijn peulvruchtensoepen zoals erwten-, linzensoep en bruine bonensoep. Die bevatten wel veel eiwit en energie
- Staat de geur van gebakken vlees u tegen, vervang dan uw vlees door plakjes koude vleeswaren zoals kipfilet, fricandeau of gebraden gehakt. Ook kunt u koude vis als alternatief gebruiken. Denk aan gerookte zalm, forelfilet of tonijn uit blik.
- Probeer vanwege de hoeveelheid eiwit een portie vlees, vis, ei-gerecht of vegetarische vleesvervanger te nemen. Soms is dit in de vorm van ragout of gehaktsaus of hachee makkelijker te eten.
- Heeft u geen zin in een warme maaltijd, neem dan een extra broodmaaltijd.
- Neem het nagerecht niet direct na de warme maaltijd maar bijvoorbeeld een half uur later.



Dranken

- In water, thee en koffie zitten geen voedingsstoffen. Kies dranken met eiwit en energie zoals (karne)melk, yoghurt drank of chocolademelk. Lust u geen melkproducten neem dan sap, siroop of frisdrank (geen light).

Tussendoortjes

Voorbeelden van eiwitrijke tussendoortjes zijn:

- beschuit, cracker of toast met kaas of vleeswaren of vis;
- rolletje ham/kaas, rolletje kipfilet, een ei (eventueel gerold in rookvlees) of enkele knakworstjes of balletjes gehakt;
- nootjes, pinda's, borrelnootjes;
- schaaltpap, vla, (vruchten)yoghurt of (vruchtenkwark);
- snacks, zoals frikadel, kroket, satéstokjes, kaassoufflé;
- haring of portie kibbeling;
- flensje met kaas;
- milkshake



Eiwitgetallen per levensmiddel

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit in grammen
Brood:		
Brood (bruin, volkoren, wit, krenten)	1 snee	3
Broodje (bruin, volkoren, wit, krenten)	1 snee	4
Beschuit, cracker, cracotte, knäckebröd	1 snee	1
Ontbijtkoek	1 snee	1
Rijstwafel	1 snee	0
Beleg:		
Ei, (gekookt of gebakken)	1 stuk	7
Kaas	op 1 snee	5
Smeerkaas	op 1 snee	3
Vleesbeleg (mager)	op 1 snee	5
Vleesbeleg (gemiddeld)	op 1 snee	3
Vleesbeleg (vet)	op 1 snee	2
Kip-, ei-, of zalmzalade	op 1 snee	3
Zoet	op 1 snee	0
Melkproducten		
Melk (mager, halfvol, lactosebeperkt)	1 glas	5
Karnemelk, chocomel, sojamelk	1 glas	5
Pap (alle soorten)	1 schaaltpje	5
Yoghurt (mager, halfvol)	1 schaaltpje	6
Bulgaarse of Griekse yoghurt	1 schaaltpje	9
Kwark (mager, halfvol)	1 schaaltpje	15
Vlees, vis, kip of vleesvervager		
Vlees of kip gemiddeld	1 portie	20
Vis gemiddeld	1 portie	20
Vleesvervanger	1 portie	10
Overig		
Gemengde noten	1 eetlepel	5
Muesli (alle soorten)	1 eetlepel	1

Drinkvoeding /dieetpreparaten

Soms lukt het niet om voldoende eiwit en energie te gebruiken met gewone levensmiddelen. De diëtist kan dan aanvullende voeding adviseren: dranken, puddingen, fruitmoes of sap verrijkt met energie, eiwit, vitamines en mineralen.

Bewegen is belangrijk

Ziekte heeft invloed op de afbraak van spierweefsel. Om uw spieren weer op te bouwen, heeft u voldoende eiwitten in de voeding nodig. Daarnaast is het erg belangrijk om voldoende te bewegen. U kunt pas spiermassa opbouwen als u de spieren traint. U hoeft daarbij niet aan een zwaar trainingsprogramma te denken. U kunt al een goed resultaat bereiken als u elk dag een stukje gaat wandelen of de trap neemt in plaats van de lift. Begin met een paar minuten en probeer dat elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de dag en voor goede afstemming tussen inspanning en rust. Om uw conditie te verbeteren, is de combinatie van goede voeding en beweging de beste manier. Eventueel kan een fysiotherapeut u hierbij helpen.

Hoe lang is extra voeding nodig?

Ga thuis door met het gebruik van eiwitrijke en energierijke voeding tot u uw gebruikelijke gewicht heeft bereikt of voldoende bent hersteld. Weeg uzelf daarom eenmaal per week op hetzelfde tijdstip 5 en op dezelfde weegschaal. Als uw gewicht onbedoeld achteruit gaat, is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist of huisarts en contact op te nemen met uw diëtist.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg:	(013) 221 00 50

Persoonlijke dieetbehandeling

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noteer hieronder uw vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50