

Eiwitrijke voeding

Afgevallen?

Uw eetlust kan door ziekte, tijdens een periode van medische onderzoeken of na een operatie verminderen. Het eten staat tegen en u valt af. Dit noemen we *ongewenst* gewichtsverlies. Het afvallen is ongewenst omdat gewichtsverlies in deze situaties betekent dat u verzwakt (spiermassa kwijt raakt) of dat het herstel langer duurt dan nodig is.

Wat te doen?

Om verder afvallen te voorkomen is het nodig om meer te gaan eten. Dit lukt waarschijnlijk niet zonder uw eetgewoontes aan te passen.

Wat heeft het lichaam nodig tijdens ziekte of na een operatie?

- extra eiwitten om spieren in stand te houden en de wondgenezing te bevorderen
- voldoende energie, om niet verder af te vallen
- voldoende vitaminen en mineralen, voor de “weerstand” en optimale stofwisseling.

Vooraf extra eiwitten zijn erg belangrijk om uw kracht (spieren) te behouden.

Waarin zitten eiwitten, vitaminen en mineralen?

Voedingsmiddelen met veel eiwit zijn bijvoorbeeld:

- vlees, vleeswaren, kip en vis
- eieren
- melk, melkproducten, kaas
- vegetarische vleesvervangers, tahoe en tempé
- peulvruchten
- pinda's en noten

Voedingsmiddelen met vitaminen en mineralen zijn bijvoorbeeld:

- alle soorten fruit
- alle soorten groenten (ook uit blik en diepvries)
- groentesappen, tomatensap
- vers geperste vruchtensappen of ongezoete vruchtensappen met vruchtvlees uit fles of pak
- margarine en vloeibare bakboter
- melkproducten
- volkorenproducten en peulvruchten

Tips om de voeding eiwitrijker te maken

- eet minimaal drie maaltijden per dag en neem tussendoortjes.
- eet vaker een kleine maaltijd, bijvoorbeeld elke drie uur, als u niet zoveel tegelijk kunt eten.
- eet alles wat u lekker vindt en wat veel eiwitten bevat.

- zorg dat elke hap of slok die u neemt, bijdraagt in energie en met name eiwitten.
- gebruik dubbel (hartig) broodbeleg
- beleg uw brood dik met bijvoorbeeld zalm-, kipkerrie-, of huzarensalade

Er zijn vele mogelijkheden voor tussendoortjes, bijvoorbeeld:

- noten, studentenhaver, pinda's
- een mueslibol met dik margarine en kaas
- blokjes kaas of worst, een haring of stukje gebakken vis
- een toostje met kaas, zalm, paling
- een schaalte yoghurt met vruchten, vruchtenkwark, vla of een milkshake

Zorg voor variatie

U eet meer als het eten aantrekkelijk en gevarieerd blijft.

- varieer met broodsoorten, zoals luxe broodjes, pistoletjes, mueslibollen, krentenbollen, eierkoeken, ontbijtkoek of crackers
- in plaats van brood kan ook (kant-en-klare) pap, melk met cornflakes of yoghurt met muesli gebruikt worden
- varieer met fruitsoorten, neem eens vruchtensap of een schaalte kant-en-klare vruchtenmoes
- probeer ook eens gerechten die u eerder minder lekker vond
- varieer met aardappelen: aardappelpuree, krieltjes, patat, gebakken aardappelen of in de schil gekookte aardappelen
- vervang aardappelen door rijst, pasta, peulvruchten, stokbrood, Italiaans of Turks brood

Het eten staat tegen

Staat vaste voeding tegen probeer dan eens:

- vloeibare ontbijtvervangers ("Goede morgen®", "Fruittontbijt®")
- verse of kant-en-klare vruchtensappen in plaats van fruit
- een milkshake
- een smoothie van vers fruit met yoghurt of kwark

Staat warm eten tegen probeer dan eens:

- een koude maaltijd: een salade met koude plakjes rollade, rosbief, ham of zalm en een stukje (stok)brood
- een broodmaaltijd met fris beleg (sandwichspread met tomaat, komkommer en hard gekookt ei of vis uit blik)

Staan vlees en jus tegen probeer dan eens:

- koud vlees (rosbief, ham, rollade) met saus uit een flesje (mayonaise, bearnaise saus, currysaus)
- vis, kip, ei/omelet, kaas of vegetarische vleesvervanger
- peulvruchten en noten bij de warme maaltijd

Maak het uzelf niet te moeilijk

Als het bereiden van eten veel moeite kost, vraag dan anderen om u te helpen of gebruik een kant- en-klaar maaltijd. Zo voorkomt u dat u te moe bent om te eten nadat u heeft gekookt.

Vocht

Drink voldoende. Dit is 1½ liter per dag. Denk hierbij niet alleen aan koffie, thee of water, maar neem ook eens limonade, frisdrank of vruchtensap.

Wegen

Weeg u iedere week. Doe dit bij voorkeur op een vaste dag, 's ochtends voor het ontbijt in uw ondergoed of nachtkleding en zonder schoenen/pantoffels. Gebruik altijd dezelfde weegschaal. Noteer het gewicht. Het is normaal dat het gewicht schommelt. Neem contact op met uw (huis)arts of uw diëtist als blijkt dat u toch elke week verder afvalt.

Recepten

Hieronder vindt u twee eiwitrijke recepten.

Milkshake

- 150 ml melk
- 50 gram (room) ijs
- Op smaak maken met: fijngemalen fruit, vruchtenmoes, vanillesuiker, limonadesiroop, cacao of oploskoffie.

Vruchtenkwark drank

- 75 gram vruchten, bijvoorbeeld aardbeien of banaan
 - 50 gram kwark
 - 150 ml melk
 - (eventueel) 2 eetlepels ongeklopte slagroom
- Pureer het fruit en vermeng vervolgens alle ingrediënten door elkaar.

Tot slot

Voor meer informatie, zie de folder 'Overzicht voedingsmiddelen en eiwitten'.

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen: man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/ halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht	1½-2	1½-2	1½-2

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.