

# **Extra eiwit en energie (10-18 jaar)**

**Als je ziek bent verbruikt het lichaam meer energie en voedingsstoffen en energie in vergelijking met als je niet ziek bent. Daar komt bij dat de ziekte het eetpatroon kan verstoren. Gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijnklachten, smaakverlies, vermoeidheid, benauwdheid, emoties en minder maaltijden rondom onderzoeken zijn extra redenen om minder te eten.**

Daarom is de kans op ongewenst gewichtsverlies (afvallen), maar ook het gebruik van een onvolwaardige voeding, tijdens ziekte groot. Het lichaam heeft een kleine reserve aan essentiële voedingsstoffen, dit is snel opgebruikt.

### **Ondervoed of niet? Let op het gewicht.**

Niet alleen het gewicht is een maat voor de voedingstoestand. Ook het verschil in gewicht en de samenstelling van het lichaam zijn van belang. Indien je veel vocht vasthoudt (bijvoorbeeld bij dikke enkels) of juist veel vocht verloren bent door bijvoorbeeld ernstige diarree of erg veel braken dan moet het gewicht hiervoor aangepast worden. Bij opname in het ziekenhuis ben je daarom gescreend op het risico op ondervoeding. Daaruit kwam als resultaat dat je een verhoogd risico op ondervoeding hebt.

### **Wat is het gevolg van ondervoeding?**

Door gebruik van onvoldoende voedingsstoffen ontstaat er een situatie van ondervoeding in het lichaam. Dit heeft allerlei nadelige invloeden op het ziek zijn. Ben je gezond, beweeg je veel en val je daarbij af, dan wordt vooral lichaamsvet verbrand. Als je ziek bent verandert de stofwisseling, zodat niet alleen het vet, maar ook een deel van bouwstenen van de spieren en organen verbruikt worden. Gevolg is dat bij een kilo gewichtsverlies tijdens ziekte een pond vet en een pond spiermassa en orgaanmassa wordt ingeleverd. De voedingstoestand wordt hierdoor verslechterd met allerlei nadelige invloeden op het ziek zijn en een moeilijker herstel tot gevolg.

Zo krijgt het lichaam te maken met:

- verlaging van de weerstand, waardoor eerder complicaties ontstaan
- verslechtering van de wondgenezing
- afname van spiermassa
- afname van kwaliteit van leven

Ook wanneer je een hoge vetmassa / overgewicht hebt, zal je door gewichtsverlies tijdens ziekte snel in een slechte voedings-toestand komen. Daarom is het niet verstandig tijdens ziekte en het herstel van ziekte af te vallen. Wil je toch een paar kilo's kwijt, doe dit dan na je herstel onder begeleiding van een diëtist.

Bij ongewenst afvallen is het dus altijd belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en liefst weer enkele kilo's aan te komen.

### **Toch ondervoed?**

Ondervoeding is dus slecht voor je lichaam.

Voor het voorkomen of behandelen van ondervoeding is specialistische hulp nodig. Heb je vragen over je voedingstoestand of merk je dat eten steeds vaker lastig gaat? Laat je dan doorverwijzen naar een diëtist. Dit kan via de kinderarts, een andere specialist of de verpleegkundige. De diëtist kan je helpen om weer in een goede voedingstoestand te komen, door gebruik te maken van normale voedingsmiddelen of, indien nodig door gebruik te maken van specifieke dieetproducten.

### **Energie en eiwit in de voeding**

Voedsel levert *energie*, ook wel calorieën genoemd. Energie hebben wij nodig bij alles wat we doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in het lichaam gebeurt, zoals ademen, praten en het kloppen van het hart. De benodigde energie wordt geleverd door koolhydraten en vetten in onze voeding.

*Eiwit* is een bouwstof en is nodig voor de opbouw en behoud van de spieren en het bloed, de weerstand en voor herstel bij wonden.

Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel.

Eiwit komt vooral voor in:

- vlees, vis en kip, vegetarische vleesvervanger
- kaas, vleeswaren, ei
- melk en melkproducten, sojadrink
- peulvruchten
- noten en pinda's

Bij een slechte voedingstoestand wordt aanbevolen extra energie en eiwit te gebruiken.

## Enkele praktische adviezen

Bij ziekte heb je waarschijnlijk meer eiwit nodig, aangezien het advies is minimaal 1,2 - 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht te gebruiken. Wat kan je doen om meer energie en eiwit in je voeding te krijgen? De volgende tips kunnen je op weg helpen.

### *Algemeen*

- Eet vaker kleine porties. Gebruik naast de 3 hoofdmaaltijden ook tussendoortjes, dus eet 6 à 8 keer per dag. Bij een verminderde eetlust kun je beter wat vaker een klein beetje eten om toch voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Vermijd te grote porties; een vol bord kan op slag de eetlust doen verdwijnen.
- Zorg voor variatie: wissel koude en warme, zoete, zure en hartige gerechten met elkaar af.
- Voorkom dat je te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kan je even uitrusten voor de maaltijd.
- Neem de hoofdmaaltijden op de tijdstippen van de dag dat je, je het beste voelt.
- Neem rustig de tijd om te eten en kauw goed.
- Probeer telkens iets meer te eten, maar forceer het niet.
- Fris-zure producten bevorderen de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of karnemelk, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Ook een klein kopje bouillon is goed voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.
- Neem liever niet te vaak voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven en weinig energie leveren, zoals rauwkost en (grof) volkorenbrood. Gebruik liever gekookte groente en (geroosterd) (licht)bruin brood. Vervang fruit eventueel door een glas vruchtensap.
- Maak van het eten een gezellig moment, bijvoorbeeld door de tafel aantrekkelijk te dekken en het eten smakelijk op te dienen.

### *Broodmaaltijden*

- Gebruik dubbel hartig beleg op je boterham. Bijvoorbeeld rookvlees, kipfilet, kaas, ham, rosbief, vis (tonijn, haring, sardientjes uit blik) of een ei. Neem eens een plakje of stukje extra uit het vuistje.
- Kost kauwen of slikken je moeite, vervang je brood dan door een ontbijtdrank of zuivel. Denk aan warme pap, zoals Bambix, havermout, griesmeel of Brinta. Voeg een klontje dieetmargarine en suiker toe. Heb je liever een koude variant, kies dan bijvoorbeeld yoghurt of kwark. Voeg hieraan een scheutje ongeklepte room, suiker, honing of limonadesiroop en bijvoorbeeld een beschuit, cornflakes of muesli toe.

### *Warme maaltijd*

- Staat de geur van gebakken vlees tegen, vervang het vlees dan door plakjes koude vleeswaren, zoals kipfilet, fricandeau of gebraden gehakt. Ook kan je koude vis als alternatief gebruiken, denk aan gerookte zalm, forelfilet of tonijn uit blik.
- Heb je geen zin in een warme maaltijd, kies dan voor een extra broodmaaltijd. Zorg wel voor een volwaardige broodmaaltijd met brood, dieethalvarine / dieetmargarine, hartig beleg, zuivel en een portie fruit of glas vruchtensap of wat rauwkost zoals tomaat.
- Overheersende etensgeuren, zoals de geur van spruitjes, kool en uien kunnen de eetlust bederven.
- Neem het nagerecht niet direct na de warme maaltijd, maar bijvoorbeeld een half uur later.

### *Dranken*

Drink voldoende over de dag, tenminste 1,5 - 2 liter. Kies daarbij ook voor dranken die eiwit en energie bevatten. Gebruik minimaal 600 ml zuivel.

### **Hoe lang is extra voeding nodig?**

Na het ziek zijn moet je herstellen en heb je nog extra voedingsstoffen nodig. Een goede controle om te zien of je, ondanks je ziekte en herstel, voldoende energie uit je voeding haalt is je gewicht. Weeg bij voorkeur eenmaal per week op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal. Wanneer je gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt is de gebruikte hoeveelheid energie voldoende. Daalt je gewicht dan is de hoeveelheid energie die je gebruikt (nog) niet voldoende. Vaker dan 1 x per week wegen heeft geen zin, omdat je dan alleen het verschil in vocht meet. Als je gewicht onbedoeld achteruit gaat is het belangrijk om dit te bespreken met je specialist of huisarts en een verwijzing voor de diëtist te vragen. Als je activiteiten ook weer normaal zijn kan je, je eetpatroon afbouwen naar je normale (gezonde) eetpatroon van voordat je ziek werd.

De richtlijnen goede voeding worden dan weer belangrijk:

- eet gevarieerd
- eet niet te veel en beweeg
- eet minder verzadigd vet en zout
- eet veel groente, fruit en brood
- ga veilig met je voedsel om

## **Beweging is belangrijk!**

Voor het opbouwen van spieren heb je voldoende eiwitten in de voeding nodig. Daarnaast is het erg belangrijk om voldoende te bewegen. Je kunt pas spiermassa gaan opbouwen als je je spieren traint. Je hoeft daarbij niet aan een zwaar trainingsprogramma te denken. Begin gewoon met een paar minuten en probeer dit elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de hele dag. Om je conditie te verbeteren is de combinatie van voeding en beweging de beste manier.

## **Verblijf je in het ziekenhuis?**

De verpleegkundige geeft aan de voedingsassistent door dat je een verhoogd risico op ondervoeding heb. De voedings-assistent bestelt voor jou een eiwit- en energieverrijkt dieet en spreekt eiwitverrijkte tussenmaaltijden met je af. Ook wordt regelmatig op een voedingslijst genoteerd wat en hoeveel je nu eigenlijk eet en drinkt.

Ook de diëtist is op de hoogte gesteld van je verhoogde risico op ondervoeding. De diëtist beoordeelt via deze voedings-lijsten of je nu eigenlijk wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Het kan zijn dat de diëtist je niet bezoekt maar zij houdt wel toezicht of je wel voldoende eet. Het ziekenhuis-assortiment eiwit- en energierijke tussenmaal-tijden bestaat uit onder andere:

- beschuit, cracker of toast, sneetje knäckebröd, roggebrood met kaas, vleeswaren of vis (zalm of gestoomde makreel)
- rolletje ham/kaas, rolletje kipfilet met augurk, een ei gerold in rookvlees of enkele knakworstjes, balletjes gehakt uit het vuistje, bifi worstje
- haring of visnuggets
- flensje met kaas, pannenkoekje, poffertjes
- schaalte pap, vla, (vruchten)yoghurt of (vruchten)kwark (danoontje)
- milkshake
- cranberry reep
- speciaal gebakje

Een snee suikerbrood, rozijnenbrood, plak ontbijtkoek, enkele biscuitjes of koekjes of een portie fruit, schaalte vruchtencompote, vruchtenmoes, appelmoes of een glas vruchtensap leveren wel energie maar weinig eiwit. Voor de variatie kan je hier af en toe toch wel voor kiezen.

### *Wat kan het bezoek voor je meenemen?*

Je kunt je bezoek natuurlijk ook wat mee laten nemen.

Vooraf producten die veel eiwitten, maar ook wel energie leveren hebben de voorkeur. Het is handig om producten in kleine verpakkingen mee te laten nemen in verband met de beperkte ruimte in de koelkast op je kamer.

Eiwitrijke hartige producten zijn onder andere:

- (ongezouten) noten/pinda's, borrelnootjes, Japanse mix met noten
- vis, zoals kleine verpakkingen tonijn, sardientjes, ansjovis of andere vissoorten (let er wel op dat de verpakkingen makkelijk te openen zijn)
- snacks, zoals frikadel, kroket, saté stokjes of een kaassoufflé
- pizzabroodje, saucijzenbroodje, worstenbroodje, loempia
- brie/camembert, (smeer)kaasproducten, crèmePATÉ, leverpastei voor op een toastje (kleine verpakking)

Zoete producten met (meer of minder) eiwit zijn onder andere:

- 1-persoons toetjes
- drinkyoghurt en andere zuiveldranken, bij voorkeur in kleine pakjes
- kwarktaart of rijstevlaai
- Milkbreak Liga, Sultana, Time out, Evergreen, Fruitkick, mueslirepen enzovoort
- donut, puddingbroodje, rondo, gevulde koek, appelkoek
- pinda M&M's of candybars, zoals Mars, Bounty, Snickers enzovoort
- schep- of roomijs
- chocolademelk
- drinkontbijt

Je kunt je bezoek ook een warme maaltijd mee laten nemen van thuis. Bij de pantry staat een magnetron waarin jij of je bezoek iets kan verhitten. Ook kunt je met je bezoek iets gaan eten of drinken in het restaurant in de centrale hal van het ziekenhuis. Laat dit dan wel even weten aan de verpleegkundigen, dan weten ze waar je bent.

Alles wat je eet wordt ingevuld op de voedingslijst. Door alles, ook de extra's in te vullen, krijgt de diëtist een zo volledig mogelijk beeld van de hoeveelheid voedingsstoffen die je binnen krijgt. Geef daarom door aan de voedingsassistent wanneer je iets extra's heb gehad.

## **Voor wie meer wil weten**

Heeft u na het lezen van deze brochure nog *vragen* over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij de diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 09.00 en 16.30 uur via (0318) 43 54 67. Bij voorkeur tussen 09.00 en 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: [dietetiek@zgv.nl](mailto:dietetiek@zgv.nl). Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Voor *het maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met het afsprakenbureau, (0318) 43 54 90.

Vragen van medische aard kun je het beste stellen aan de huisarts of kinderarts

### *Overige informatie*

Voedingscentrum, postbus 85700, 2508 CK Den Haag  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### *Internet*

- [www.geldersevallei.nl](http://www.geldersevallei.nl)
- [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.lekkerbelangrijk.nl](http://www.lekkerbelangrijk.nl)
- [www.kiesbeter.nl](http://www.kiesbeter.nl)