



Energie- en eiwitverrijkt

Gewichtsverlies en/of een onvolwaardige voeding bij ziekte geeft een verslechtering van de voedingstoestand waardoor uw weerstand en conditie afnemen.

Gewichtsverlies

Slechts in bepaalde situaties is gewichtsverlies wenselijk. Heeft u overgewicht, dan wordt de bloeddruk vaak beter als u afvalt. Ook voor de behandeling van diabetes en gewrichtsklachten kan afvallen raadzaam zijn. Tenslotte kan het ter voorbereiding op een niertransplantatie nodig zijn af te vallen. Met name veel buikvet belemmert de transplantatiechirurg bij de operatie waardoor de kans op complicaties toeneemt. Zie info 2.11 'Overgewicht'.

In alle andere gevallen is gewichtsverlies ongewenst, zeker als u al een gezond gewicht heeft.

Meer informatie?

Zie hiervoor www.geldersevallei.nl/gevoed-met-kennis.

Onvolwaardige voeding

Bij ondervoeding heeft iemand een tekort aan energie en/of andere voedingsstoffen, zoals eiwit. Dat leidt vervolgens tot een lager gewicht en het slechter functioneren van het lichaam. Houdt u vocht vast, dan valt gewichtsverlies niet snel op. Klachten passend bij het vasthouden van vocht zijn o.a. dikke enkels, maar ook hoge bloeddruk of kortademigheid.

Bij chronische nierschade

Om te voorkomen dat er in uw bloed te veel afvalstoffen komen, heeft u een eiwitbeperkt dieet gekregen. Bij verdere achteruitgang van uw nierfunctie kunt u last krijgen van een slechte eetlust. Soms ook misselijkheid en braken.



Om verdere verslechtering van uw lichamelijke conditie te voorkomen is belangrijk dat u niet minder eiwit gebruikt dan is voorgeschreven.

Voor de meeste controles op de polikliniek moet u naast bloedprikken ook uw 24-uurs urine inleveren. Daaruit wordt uw eiwitname berekend.

Bij dialyse

Omdat bij dialyse eiwitten verloren gaan, heeft u extra eiwit nodig ter compensatie. Regelmatig wordt aan de hand van bloed- en - indien aanwezig - urineonderzoek de nPNA berekend. Dit is de door u gebruikte hoeveelheid eiwit per kg lichaamsgewicht. De nPNA is bij voorkeur minimaal 1,0 g/kg.

Bij hemodialyse beoordelen wij elke vier weken of u voldoende eiwit eet. Bij peritoneale dialyse moet voor de berekening ook dialyse-vloeistof in het laboratorium worden geanalyseerd. Bij PD wordt de nPNA gemiddeld 4x per jaar bepaald.

Bij peritoneale dialyse neemt u extra energie op uit de dialyse-vloeistof. Daardoor wordt na verloop van tijd uw gewicht vaak hoger. Het beperken van vette en suikerrijke producten kan de gewichtstoename enigszins beperken. Maar ook bij peritoneale dialyse blijft het belangrijk om te kiezen voor voldoende eiwit.

Eet u voldoende eiwit?

Vind u het lastig om in te schatten of u voldoende eiwit eet, dan kunt u af en toe een dag noteren wat en hoeveel u heeft gegeten en gedronken. Aan het eind van de dag kunt u dan met behulp van de tabel in het dieetboek 'Eten met plezier' of info 4.2 'Analysetabel eiwit' berekenen of de hoeveelheid eiwit in de buurt komt van de benodigde hoeveelheid eiwit zoals op uw voorbeeld dagmenu staat aangegeven.



Extra eiwit

Als blijkt dat u te weinig eiwit eet, kunt u proberen iets meer te gaan eten van de eiwitrijke producten.

- Beleg uw brood wat ruimer met licht gezouten vleeswaren of kaas met minder zout. Ook kunt u een ruime portie pindakaas op brood smeren of beleggen met een ruime portie zoutarme vis. Heeft u liever zoetbeleg op brood, eet het beleg dan uit het vuistje.
- Eet regelmatig een ei of maak een uitsmijter.
- Vervang uw brood door pap; heeft u een vochtbeperking, dan moet u het vocht uit de pap wel meetellen.
- Kwark levert meer eiwit dan vla of yoghurt. Kies dus wat vaker voor kwark als nagerecht.
- Kies voor zuivel in plaats van thee of koffie bij de broodmaaltijden.
- Gebruik een grotere portie vlees, vis of kip bij de warme maaltijd. Probeer, als vlees u tegenstaat, of koude licht gezouten vleeswaren wel smaken.
- Of kies tussendoor voor een handje nootjes of voeg noten toe aan bijvoorbeeld yoghurt, kwark of salade.

Uiteraard kunt u ook tussendoor een extra eiwitrijke verstrekking nemen, maar dan moet u er wel aan denken, indien van toepassing, een extra fosfaatbinder te slikken.

Eiwitpoeder

Heeft u extra eiwit nodig, maar geen extra energie, dan kunt u uw voeding aanvullen met een eiwitpoeder. Er zijn verschillende merken te koop. De hoeveelheid eiwit is ongeveer gelijk, maar de hoeveelheid natrium, kalium, calcium en fosfaat wisselt sterk. De diëtist kan u informeren over het voor u meest geschikte product.



Het verdient de voorkeur om het poeder zo veel mogelijk te verwerken in gerechten die u tijdens de maaltijden gebruikt. U kunt dit dus het beste toevoegen aan vloeibare producten, zoals pap / yoghurt / vla, melk of appelmoes, maar ook aan een gebonden soep, aardappelpuree, saus voor over de rijst of pasta of een groentesausje. Op deze manier kunt u extra eiwit gebruiken zonder dat het volume van de voeding toeneemt.

Strooi de benodigde hoeveelheid poeder in de koude of warme vloeistof en roer goed. Wilt u het eiwitpoeder toevoegen aan andere voedingsmiddelen, los dan de benodigde hoeveelheid poeder op in een kleine hoeveelheid water en meng dit daarna met het warme of koude product.

De eiwitpoeders zijn te koop bij apotheek, thuiszorgwinkel, enkele grotere drogisterijen, reform- en natuurvoedingswinkels.

Extra energie

Eet u voldoende eiwit, maar verliest u ongewenst gewicht, dan kunt u onderstaande tips toepassen:

- Besmeer uw brood ruim met (dieet)margarine.
- Voeg een klontje (dieet)margarine of scheutje vloeibare margarine toe aan de jus of groente.
- Neem minimaal drie keer per dag iets extra's, zoals
 - een cracker of beschuit besmeerd met (dieet)margarine en belegd met zoetbeleg;
 - een plak ontbijtkoek besmeerd met (dieet)margarine;
 - een beschuitbol, krenten- of mueslibol;
 - enkele (tarwe)biscuitjes, koekjes of een grote koek, zoals een plak cake, eierkoek of stroopwafel.
- Gebruik zo mogelijk suiker in thee en koffie.
- Aan een schaalje vla, pap of yoghurt kunt u voor extra energie wat suiker, honing, limonadesiroop en/of een scheutje ongeklopte room toevoegen. Of kies eventueel voor volle zuivelproducten.



Voedingssuiker

Vindt u suiker te zoet, gebruik dan een voedingssuiker. Dit levert net zo veel energie als gewone suiker, maar smaakt veel minder zoet. U kunt daardoor een grotere hoeveelheid toevoegen. Voorbeelden zijn Fantomalt en Resource Dextrine maltose. U kunt het toevoegen aan koude en warme dranken en gerechten, zoals bij voorbeeld soep en nagerecht. Strooi de gewenste hoeveelheid in de drank of het gerecht en roer goed. Voedingssuikers zijn te koop bij apotheek, thuiszorgwinkel, enkele grotere drogisterijen, reform- en natuurvoedingswinkels.

Eiwit- en energierijke producten

Lukt het op deze manier niet voldoende te eten, dan kunt u speciale eiwit- en energierijke producten kopen. Er zijn veel verschillende verrijkte voedingsmiddelen te koop, in de supermarkt of via internet. U kunt op websites kijken waar deze producten verkrijgbaar zijn. Het assortiment van deze eiwitverrijkte voedingsmiddelen verandert snel en vaak.

Kijk op de verpakking hoeveel eiwit het voedingsmiddel bevat.

Enkele voorbeelden zijn:

- **Bouwsteentje.** Dit is een klein eiwitrijk gebakje. Het is in vier smaken als diepvriesproduct te koop bij de Jumbo. Er is ook een mini-bouwsteentje verkrijgbaar, te koop bij Albert Heijn, Jumbo, Plus en Hoogvliet. Via www.inopastry.com/verkrijgbaarheid.nl kunt u de verkrijgbaarheid bij u in de buurt controleren.
- **Easy to eat.** Dit is een eiwitrijke mousse. Het is in twee smaken als diepvriesproduct te koop bij de Jumbo.



- Eiwitverrijkte zuivelproducten. Er zijn vele soorten yoghurt, kwark en milkshakes verkrijgbaar met extra eiwit (10-25 g eiwit per portie). Deze producten zijn zowel naturel als met smaak en/of vruchten verkrijgbaar. Op de verpakking staat vaak duidelijk aangegeven dat het product extra eiwit bevat. Deze meeste producten vindt u in het zuivelschap van de meeste supermarkten, tenzij anders vermeld.

Enkele voorbeelden zijn:

- Arla Protino, een eiwitrijke zuiveldrank te koop bij AH XL of online via www.protinobestellen.nl
- Koupe, eiwitverrijkt ijs, te koop bij AH en Jumbo
- Lindahls Kvarg, eiwitverrijkte kwark
- Protein eiwitverrijkt zuivel van Melkunie, o.a. yoghurt, kwark en zuiveldrank
- Melkunie Breaker High Protein, eiwitverrijkte yoghurt in knijpverpakking
- Skyr, eiwitverrijkte yoghurt
- Vifit Proteïne, eiwitverrijkte drinkyoghurt
- Smoothie proteïn van AH, een vruchtendrank met eiwit.
- Eiwitverrijkte producten van Carezzo, zoals eiwitverrijkt fruitdrink, soep, brood en banket. Online te bestellen via www.carezzo.nl/shop
- Eiwitrijke repen of maaltijdrepen. Er zijn veel verschillende merken en smaken te koop in de supermarkt, bij drogisterijen of via webwinkels. De meest repen leveren tussen de 10 en 15 gram eiwit. De hoeveelheid natrium, kalium, calcium en fosfaat wisselt sterk. Deze repen moet u als extraatje eten en niet als maaltijdvervanger. De diëtist kan u informeren over het voor u meest geschikte product.