

## Voedingsadviezen bij (risico op) ondervoeding

Bij opname in het ziekenhuis zijn vragen over uw voedingstoestand gesteld. Uit deze vragen is gebleken dat er bij u sprake is van (risico op) ondervoeding. Om die reden krijgt u deze folder en wordt er tijdens uw ziekenhuisopname een energie- en eiwitrijk dieet aangeboden met drie keer per dag een energie- en eiwitrijk tussendoortje. U kunt hiervoor samen met de zorgassistent een keuze maken van de menukaart.

### Inleiding

Een energie- en eiwitverrijkt dieet is bestemd voor mensen met een te laag lichaamsgewicht of bij wie sprake is van onbedoeld gewichtsverlies. Een energie- en eiwitverrijkt dieet wordt bijvoorbeeld geadviseerd wanneer u:

- Langdurig ziek bent.
- Een zware operatie moet of heeft ondergaan.
- Grote operatie- of doorligwonden heeft.
- Ondergewicht heeft.
- Onbedoeld bent afgevallen.
- Bestraling en/of chemotherapie moet ondergaan.

Bij ziekte en herstel (bijvoorbeeld na een operatie) verbruikt het lichaam meer energie (= calorieën) en eiwit (=bouwstof voor onder andere de spieren) dan normaal. Eiwit komt

veel voor in: vlees, vis, kaas, ei, (soja)melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten. Door bijvoorbeeld verminderde eetlust, misselijkheid, emoties en benauwdheid is eten vaak moeilijk, waardoor de inname aan voedingsstoffen minder kan worden. Als u onbedoeld gewicht verliest, verliest u geen vetreserves maar spiermassa. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft nadelige gevolgen voor uw conditie.

### Tijdens opname

Tijdens uw opname krijgt u een menukaart met energie- en eiwitrijk dieet. Hierbij krijgt u drie keer per dag een energie- en eiwitrijk tussendoortje aangeboden. Indien nodig wordt er op de vierde opnamedag bijgehouden wat u eet en drinkt. Door de diëtist wordt gekeken of dit voldoende voor u is.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

**Energie- en eiwitrijke tussendoortjes tijdens opname**

Product	Eenheid	Eiwit	Kcal
Melkunie Protein Shake	225 ml	20	170
Energie- en eiwitverrijkte vla	150 ml	11	213
Energie- en eiwitverrijkte pap	150 ml	10	242
Vruchtenkwark	150 ml	10	180
Roomyoghurt	150 ml	5	225
Bouwsteentje	1 stuks	10	200
Easy to eat	1 stuks	11	150
Roomijs	100 ml	3	220
Rundvleessalade	150 gram	5	240
Salade (ei of zalm)	50 gram	5	150 - 200
Kaasblokje	40 gram	10	150
Eiwitverrijkte fruitdrink <i>Appel/blauwe bes of sinaasappel</i>	150 ml	10	110
Eiwitverrijkte tomatensoep	150 ml	10	105
Bifi worstje	40 gram	4	150
Petit maaltijd <i>Kipgehaktbal, aardappel, asperges Spaghetti bolognese (vegetarisch)</i>	125 gram	10	180



### Wanneer u naar huis gaat

Ook thuis is het nog steeds belangrijk om voldoende te eten en te drinken. In deze folder worden adviezen gegeven hoe u de voeding energie- en eiwitrijker kunt maken.

### Tips om uw voeding meer eiwit en energie te laten bevatten

- Melkproducten en vruchtensappen\* bevatten meer calorieën en voedingsstoffen dan (mineraal)water, thee, koffie en bouillon.
- Het is belangrijk om naast de drie hoofdmaaltijden minimaal drie keer iets tussendoor te nemen. Bijvoorbeeld: een extra vleesrolletje, een toastje met vis/ei, een blokje kaas, vlees- of vissalade, handje noten, volle zuivelproducten, beschuit/cracker/toast met vleeswaren, kaas of salade zoals eiersalade, krabsalade, tonijnsalade, vleessalade, aardappelsalade of huzarensalade.
- Kies voor dubbel beleg.
- Gebruik ruim vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers.
- Wanneer warm vlees tegenstaat, kunt u dit vervangen door: kip, vis, omelet, koud vlees zoals rollade of vleeswaren.

### Energieverrijkte adviezen

- Neem volle melkproducten in plaats van halfvolle/magere melkproducten.
- Gebruik eventueel extra suiker\* in bijvoorbeeld thee, koffie, vla of yoghurt. Indien u dit te zoet vindt, kunt u ook gebruik maken van een voedingssuiker, zoals Fantomalt of Resource Dextrine Maltose. Deze producten zijn te koop bij de apotheek en drogist en kunnen worden toegevoegd aan dranken, vla, yoghurt, soep en dergelijke. Dit kunt u eventueel oplossen in iets (heet) water om klontering te voorkomen. Gebruik hiervan 10-20 schepjes per dag.
- Voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, vla, vruchtenmoes\* of soep.
- Gebruik bij de broodmaaltijd ruim (dieet-) margarine of roomboter in plaats van (dieet-) halvarine.
- Voeg bij de warme maaltijd (vloeibare) margarine of boter toe aan groente, jus of aardappelpuree.

- Voeg eventueel (ongeklopte) slagroom toe aan aardappelpuree of het nagerecht.
- Doe een extra sausje over groente en/of vlees.

\*Let op: vruchtensappen bevatten veel suikers. Bent u bekend met diabetes dan kunnen vruchtensappen en toegevoegde suikers een snelle stijging van de bloedsuiker geven.

### Controleer uw gewicht

Om het gewichtsverloop te controleren, is het goed om u één tot twee keer per week te wegen. Mocht het gewicht meer dan 2 kilo afnemen of onvoldoende toenemen, neem dan contact op met uw huisarts.

Wanneer u zich weer goed voelt, u uw streefgewicht heeft bereikt of het gewicht ongewenst stijgt, dan is aan te raden te eten volgens de Schijf van Vijf. Zie tabel op de laatste bladzijde: 'Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen'.

### Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IE) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw huisarts voor meer informatie hierover of kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Vragen en verdere diëtbegeleiding thuis

Mocht u naar aanleiding van deze informatie vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Indien u verdere begeleiding wenst, kunt u contact opnemen uw huisarts of direct met een diëtist van de thuiszorg of een zelfstandig gevestigde diëtist bij u in de buurt.

Vind een diëtist bij u in de buurt via bijvoorbeeld [www.nvdietist.nl/uitgebreid-zoeken](http://www.nvdietist.nl/uitgebreid-zoeken) of via [www.vindeendietist.nl](http://www.vindeendietist.nl)

## Energie- en eiwitrijke tussendoortjes voor in de thuissituatie

Deze producten zijn niet allemaal in ZGT te verkrijgen

Product	Eenheid	Eiwit	Kcal
Arla Protino (via <a href="http://nutrispot.nl">nutrispot.nl</a> )	125 ml	14	255
Skyr	150	17	95
Melkunie protein drink	479 ml	25	245
Melkunie protein shake	225 ml	20	170
Melkunie protein kwark	200 ml	20	134
Melkunie milkshake	200 ml	8	150
Melkunie breaker high protein	200 ml	12	170
Melkunie protein yoghurt	330 ml	20	178
Vifit sport drinkyoghurt	200 ml	20	146
Vifit high protein reep	55 gram	20	208
Bouwsteentje	55 gram	10	200
Easy to eat	1 stuks	11	150
Trek protein reep	1 stuks	9	223



### Webwinkels met eiwitverrijkte producten

- [www.nutrispot.nl](http://www.nutrispot.nl): Arla Protino
- [www.carezzo.nl](http://www.carezzo.nl): onder andere brood, soepen, zuiveldranken, fruitdranken, cake en muffins.
- [www.fijn-proevers.nl](http://www.fijn-proevers.nl): producten speciaal geschikt bij kauw- en slikproblemen, onder

andere smoothies, hartige tussendoortjes, soepen, snacks en warme maaltijden.

### Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 08.30- 12.30

E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

## Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien,

persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

Bron: voedingscentrum.nl Geraadpleegde datum 4-10-2016 NB: dit is een algemene richtlijn, het kan zijn dat uw dieetadvies hiervan afwijkt.

	1-3 jaar		4-8 jaar		9-13 jaar		14-18 jaar		19-50 jaar			51-69 jaar		70 jaar en ouder		
	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen	meisje	jongen	meisje	jongen	meisje	man	vrouw	vrouw zwanger	vrouw borstvoeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
boter of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-7	minimaal 6	6-7	3-4	4-5	3-4
opscheppels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1+	1+	1	1	1	1
gram ongezuurde noten **	15	15	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel	2	2	3	3	4	3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	-	20	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en beredingsvetten	30	30	45	40	55	40	65	40	40-50	40-50	50	50	65	40	55	35
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2



\*\* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

\* Binnen dit vak is vermeld de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:



gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
opscheppels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 250	max. 250	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 625	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit. Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.