

ENERGIE- EN EIWITVERRIJKT DIEET

Inleiding

Als gevolg van een ziekte of een medische behandeling kan het zijn dat uw eetlust is verminderd of dat u een afkeer heeft gekregen van warm eten of bepaalde voedingsmiddelen. Hierdoor kan het zijn dat u ongewenst gewicht verliest. Om dit te voorkomen is het belangrijk er voor te zorgen dat u genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt.

Algemene richtlijnen ter bevordering van de eetlust

- ◆ Verdeel de maaltijden over de dag.
- ◆ Zorg voor variatie.
- ◆ Vermijd te grote porties. Het is beter om vaker kleine porties te gebruiken. Grote porties gaan snel tegenstaan.
- ◆ Drink voldoende vocht over de hele dag, tenminste 1½ liter, maar drink liever niet voor de maaltijd. Te veel vocht voor de maaltijd kan een vol gevoel geven en daardoor de eetlust verminderen.
- ◆ Zorg voor een regelmatige stoelgang. Als u een vol, opgeblazen gevoel heeft zult u minder eetlust hebben.
- ◆ Zorg voor voldoende nachtrust.
- ◆ Neem, zo mogelijk iedere dag, voldoende beweging, bij voorkeur in de buitenlucht.
- ◆ Maak van het eten een gezellig moment, bijvoorbeeld door de tafel aantrekkelijk te dekken en het eten smakelijk op te dienen.

Voedingsadviezen bij een slechte eetlust

- ◆ Vlak voor de maaltijd kan de eetlust worden opgewekt door een kopje bouillon, een klein glaasje wijn, sherry, jenever of een friszuur product zoals bijvoorbeeld stukjes fruit, tomaat of augurk.
- ◆ De voeding moet er aantrekkelijk uitzien, lekker ruiken en smaken.
- ◆ Volumineuze voedingsmiddelen geven snel een vol gevoel. Koolzuurhoudende dranken, geklopt eiwit en geklopte slagroom zijn voorbeelden hiervan. Gebruik deze producten zo min mogelijk.
- ◆ Gebruik geen voedingsmiddelen die u tegenstaan. Welke voedingsmiddelen dit zijn is geheel persoonlijk.
- ◆ Gebakken en gefrituurde producten liggen vaak zwaar op de maag en kunnen daardoor de eetlust verminderen.
- ◆ Eten mag niet te veel inspanning kosten. Kies daarom voor producten die makkelijk te kauwen en te slikken zijn, bijvoorbeeld vloeibare gerechten, zoals pap of vla, of maak het eten fijn door het te snijden of te malen.
- ◆ Kies bij voorkeur producten die calorierijk zijn: volle melkproducten, volvette kaas en vette vleeswaren.
- ◆ Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook iets tussendoor.

Tips voor de broodmaaltijd

Het kan zijn dat u bij het opstaan niet gelijk trek heeft in uw ontbijt. Drink dan wel een kopje thee, koffie of een glas vruchtensap om uw spijsvertering wat op gang te helpen. Wacht echter niet te lang met het ontbijt, omdat dit de belangrijkste maaltijd is van de dag.

Wanneer u brood eet, kunt u aan onderstaande tips denken. Met deze broodbelegtips maakt u de boterham zo lekker dat u er misschien nog wel een lust. Beleg een boterham eventueel dubbel en besmeer het brood dik met (dieet)margarine of roomboter. U kunt ook de korstjes van de boterhammen snijden, wat het eten vergemakkelijkt.

Voorbeelden van broodbeleg:

- ◆ kaas en plakjes banaan
- ◆ pindakaas met plakjes banaan
- ◆ chocoladepasta
- ◆ kruidenkaas met tomaat of komkommer
- ◆ roomkwark en tomaat
- ◆ ham met een ring ananas
- ◆ gekookt ei of roerei met tomatenketchup en/ of mayonaise
- ◆ warme ragout
- ◆ knakworstjes of rookworst eventueel met mosterd
- ◆ sandwichspread of salades
- ◆ stukjes vette vis, zoals makreel, haring of tonijn
- ◆ appelstroop of appelstroop met kaas

Er zijn voldoende variatiemogelijkheden. Neem in plaats van een boterham een snee krentenbrood, een krenten- of mueslibol, croissant, beschuit, knäckebröd, matse, een geroosterde boterham of een vers hard of zacht broodje.

Mocht het eten van brood u tegenstaan, wellicht dat onderstaande ideeën uitkomst bieden.

- ◆ schaalte pap (havermout-, griesmeel-, gorte-, karnemelkse-, rijste-, Brinta) van volle melk met suiker/stroop/honing en eventueel een klontje boter of scheutje slagroom.
- ◆ plak ontbijtkoek met roomboter
- ◆ drinkontbijt of ontbijtreep
- ◆ glas vruchtensap of een schaalte vruchtenmoes
- ◆ schaalte (volle) vla, (volle) yoghurt, (volle) kwark eventueel met fruit, cruesli/muesli en suiker/honing
- ◆ milkshake

Meer alternatieven voor de broodmaaltijd:

- ◆ tosti
- ◆ panpizza
- ◆ een kop soep met stokbrood en (kruiden)boter
- ◆ pannenkoeken of poffertjes
- ◆ wentelteefjes met kaneel en basterdsuiker

Tips voor de warme maaltijd

Voorgerecht

Een voorgerecht is bedoeld ter bevordering van de eetlust. Als u een voorgerecht gebruikt, neem het dan een half uur voor de maaltijd. Voorbeelden:

- ◆ een halve grapefruit, eventueel met rauwe ham
- ◆ fruitsalade
- ◆ kopje geurige bouillon, eventueel gebonden of met extra toevoegingen zoals gehaktballetjes, scheutje room of koffiemelk, klontje boter

Aardappelen

Kies in plaats van gekookte aardappelen eens voor aardappelpuree. Dit is makkelijker te eten en levert tevens meer energie door toevoeging van melk/(slag)room/kaas en/of een klontje

boter. U kunt de aardappelen ook verwerken in een stampot. Deze kunt u verdunnen met melk, bouillon of kookvocht. Gebakken aardappelen en patat kunnen ook worden gebruikt, maar vallen vaak zwaar op de maag, waardoor de eetlust vermindert. In plaats van aardappelen kunt u ook gebruik maken van rijst, macaroni of spaghetti, met een kaas-/roomsaus of een groentemix. Kant-en-klare maaltijden, maaltijdsoepen en maaltijdsalades zijn ook gemakkelijke alternatieven.

Vlees

U kunt van alle soorten vlees gebruik maken. Vetter vlees levert meer energie, maar is zwaarder verteerbaar. In plaats daarvan kunt u ook een groter stuk mager vlees nemen. Soms kan een stukje warm vlees tegenstaan. Probeer u dan een stukje koud vlees, bijvoorbeeld (gerookte) kip, dunne plakjes varkensrollade, rolletjes vleeswaar, vlees van de grill, vleesragout, gesneden of gemalen vlees verwerkt in jus of saus, in plakjes gesneden gehaktbal.

Vlees is een belangrijke leverancier van ijzer en eiwit. Eiwit is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks vele lichaamscellen vervangen worden. Hiervoor is iedere dag eiwit nodig, want het lichaam kan er geen voorraad van aanleggen.

Af en toe een maaltijd zonder vlees kan geen kwaad. Zorg er wel voor dat u dan gebruik maakt van één van de volgende vleesvervangers, die ook rijk zijn aan eiwit:

- ◆ vis
- ◆ eieren
- ◆ kaas
- ◆ kwark
- ◆ tahoe en tempé
- ◆ noten/ notenpasta
- ◆ sojabonen, peulvruchten
- ◆ granen

Jus en saus

Van de jus kunt u een sausje maken door het te binden met juspoeder, bloem, maïzena of aardappelmeel. U kunt de jus of saus ook lekkerder maken door er wat gerookt spek, champignons, paprika en/ of een gebakken uitje aan toe te voegen.

Groenten

U kunt van alle groenten gebruik maken. Indien uw eetlust het toelaat kunt u de groenten aanmaken met een klontje boter, wat crème fraîche of room of met een sausje van boter, bloem en melk/bouillon. U kunt de groenten eventueel fijnsnijden of malen.

Door bovenstaande voedingsmiddelen te mixen wordt de maaltijd makkelijker eetbaar. Het eten van een gemalen of gemixte maaltijd vergt minder energie, doordat er niet of nauwelijks gekauwd hoeft te worden.

Houd er echter wel rekening mee dat een vloeibare voeding minder calorieën levert omdat het vloeibaar gemaakt is. Er moet in verhouding dus meer van gegeten worden.

Nagerecht

Een nagerecht zal doorgaans geen problemen opleveren, aangezien dit meestal (dik) vloeibaar en koud/fris is. Daarom leent het nagerecht zich er uitstekend voor om te worden uitgebreid.

Varieer en combineer eens verschillende soorten nagerechten, bijvoorbeeld:

- ◆ fruit of vruchtenmoes met vla, (Bulgaarse) yoghurt, kwark, biogarde, umer, pudding, mousse of (zelfgemaakte) pap
- ◆ een vlaflip gemaakt van vanille vla, yoghurt en een scheutje Roosvicee
- ◆ kant-en-klaar toetjes eventueel met een toefje slagroom
- ◆ een paar bolletjes ijs eventueel met een toefje slagroom

- ◆ een schaalpje roomvla of roomkwark met vruchtenmoes

Door te garneren met wafels, lange vingers, puddingsaus, advocaat, slagroom, hagelslag, muesli of een ander ontbijtproduct en taartstrooisels maakt u iets bijzonders van het nagerecht.

Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

Tips voor tussendoortjes

Ook voor de tussendoortjes geldt dat ze er aantrekkelijk uit moeten zien om de eetlust te bevorderen. De hoeveelheden moeten niet te groot zijn, aangezien dit sneller zal tegenstaan. Het kan handig zijn de tussendoortjes van tevoren klaar te maken. U bent dan misschien sneller geneigd het te nemen.

Welke producten tegenstaan en welke verdragen worden is heel persoonlijk. U kunt zelf het beste bepalen wat u wel of niet verdraagt. Over het algemeen zullen dikke, vloeibare producten makkelijker en dus eerder gegeten worden.

Voorbeelden van tussendoortjes zijn:

- ◆ beschuit, cracker, knäckebröd, boterham of een paar toastjes met boter en beleg
- ◆ krentenbol of mueslibol met boter
- ◆ schaalpje volle vla (eventueel met slagroom), volle (vruchten)yoghurt, volle (vruchten)kwark of pap van volle melk
- ◆ vlaflip (= yoghurt met vla en limonadesiroop)
- ◆ beker melk, anijsmelk, chocolademelk (eventueel met een scheutje of toefje room)
- ◆ milkshake (kant-en-klaar gekocht of zelfgemaakt)
- ◆ cornflakes of muesli met melk of yoghurt
- ◆ beker yoghurt- of karnedrank (kant-en-klaar gekocht of zelfgemaakt)
- ◆ banaan of een trosje druiven
- ◆ schaalpje vruchtenmoes met fijngemaakte beschuit
- ◆ glas vruchtensap
- ◆ drinkontbijt, fruitontbijt, Roosvicee multivit
- ◆ biscuitje
- ◆ plak ontbijtkoek met boter
- ◆ mueslireep, tussendoorbiscuit
- ◆ gebakje of gevulde koek
- ◆ kopje gebonden soep, eventueel met extra gehaktballetjes en een scheutje (koffie)room
- ◆ rolletje vleeswaren, reepje kaas of een stukje worst
- ◆ handje cruesli of muesli
- ◆ (mini) candybar
- ◆ stukje chocolade of een bonbon
- ◆ handje noten, pinda's, cashewnoten, walnoten, studentenhaver
- ◆ handje chips
- ◆ bolletje salade (bv. aardappelsalade, huzarensalade)

Voedingsmiddelen die de voeding energierijker maken

De diëtist kan u aanraden om onderstaande voedingsmiddelen extra te gebruiken:

Room

Ongeklopte (koffie-/slag)room kunt u verwerken in:

- ◆ pap, vla, melk, yoghurt, kwark
- ◆ koffie
- ◆ milkshake
- ◆ gebonden soep of saus
- ◆ aardappelpuree
- ◆ jus

Zure room en crème fraîche

Deze producten zijn geschikt om te verwerken in:

- ◆ milkshake
- ◆ gebonden soep
- ◆ saus
- ◆ nagerechten

Boter en (dieet)margarine

Roomboter of (dieet)margarine kan toegevoegd worden aan:

- ◆ pap
- ◆ aardappelpuree
- ◆ jus en saus
- ◆ soep

Suiker en honing (siroop en stroop)

Dit kan toegevoegd worden aan:

- ◆ dranken, zoals thee/ koffie
- ◆ nagerechten
- ◆ pap
- ◆ vruchtenmoes

Aanvullende preparaten

- ◆ Voedingssuiker: kan in warme en koude dranken en maaltijden verwerkt worden. Het kan niet toegevoegd worden aan koolzuurhoudende dranken. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. De diëtist zal u adviseren hoeveel u per dag mag gebruiken.
- ◆ Energie- en eiwitrijk poeder: met vitamines en mineralen. Kan in hartige en zoete dranken en maaltijden verwerkt worden. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. De diëtist zal u adviseren hoeveel u per dag mag gebruiken.

ENERGIERIJKE RECEPTEN

Hopjesvlaflip met banaan

Ingrediënten: ¼ banaan in schijfjes
scheutje citroensap
¼ liter hopjesvla
1/8 liter vanilleyoghurt
1 eetlepel schenkstroop
½ eetlepel nougatine

Bereidingswijze:

De helft van de hopjesvla in een hoge beker of glas schenken. De helft van de bananenschijfjes met citroensap en ½ eetlepel stroop erover en daarover de andere helft van de hopjesvla schenken en de rest van de bananenschijfjes en schenkstroop verdelen. Afdekken met de vanilleyoghurt. Nougatine erover strooien.

Milkshake (basisrecept)

Ingrediënten: 4 delen melkproduct (volle melk, karnemelk, (Bulgaarse) yoghurt of kwark)
2 delen (room)ijs, eventueel met een smaak (waterijs is niet geschikt)
1 deel toevoegingen (vruchten (uit blik), vruchtenmoes, limonadesiroop, ingedikt vruchtensap, vla).
Als smaakmakers eventueel room, slagroom, koffieroom, zure room, crème fraîche, koffie-extract, koffiempoeder, cacao, likeur.

Bereidingswijze:

Snijd het ijs in grove stukken. Voeg het melkproduct met de andere toevoegingen en eventueel smaakstoffen toe. Mix het geheel met behulp van een mixer of mengbeker.

Bananenmilkshake met chocolade

Ingrediënten: 1 rijpe banaan
100 ml. melk
2 bolletjes vanilleroomijs
1 eetlepel witte basterdsuiker
2 eetlepels chocoladesaus
1 eetlepel citroensap

Bereidingswijze:

Banaan pellen en met een vork fijnprakken. Citroensap erdoor roeren. In een kom met mixer of met keukenmachine banaan, melk, ijs en suiker tot een schuimig mengsel kloppen. Het mengsel in een hoog glas schenken. Chocoladesaus toevoegen en één keer omroeren, zodat een marmereffect ontstaat. Direct opdienen.

Yoghurt- of karnedrank

Ingrediënten: 100 ml karnemelk of volle yoghurt
50 gram vruchten op siroop
of 50 gram vruchtenmoes
of 1 eetlepel ingedikt vruchtensap
of 50 ml vruchtensap
citroensap en/of suiker naar smaak toevoegen

Bereidingswijze: alle ingrediënten met elkaar vermengen.

Kwarkshake (basisrecept voor 2 personen)

Ingrediënten: 150 gram volle kwark
150 gram vruchten op siroop of vers fruit
25 ml slagroom (ongeklopt)
suiker of honing

Bereidingswijze:

Vermeng de kwark met de slagroom en vruchten. Voeg suiker of honing naar smaak toe. Mix het geheel fijn met behulp van een mixer of mengbeker.

Variaties:

Appelkwark	Vermeng de kwark met een ½ geraspte appel, een paar druppels citroensap en garneer met kaneel.
Bananenkwark	Prak een ½ banaan fijn en voeg deze al mixend aan de kwark toe.
Citroenkwark	Voeg al mixend het sap van 1 sinaasappel en een ½ citroen toe.
Gemberkwark	Voeg al mixend 1 eetlepel gemberstukjes en 1 eetlepel gembersiroop aan de kwark toe. Garneer de kwark met een stukje gember.
Kokoskwark	Voeg 1 eetlepel kokos aan de kwark toe. Garneer de kwark met vruchtenhagel en kokos.
Notenkwark	Voeg al mixend 2 eetlepels hazelnootpasta en eventueel 1 eetlepel geraspte chocolade aan de kwark toe.
Rozijnenkwark	Voeg al mixend 2 eetlepels rozijnen, een paar gehakte noten en eventueel een scheutje rum aan de kwark toe.

Café royal

Ingrediënten: 100 ml koude koffie
50 ml advocaat
25 ml slagroom (geklopt)

Bereidingswijze: meng de koffie met de advocaat. Garneren met de slagroom.

Eenvoudige energieverrijkte drank

Ingrediënten: 3 schepjes voedingssuiker
150 ml drinkontbijt of fruitontbijt

Bereidingswijze:

Los in een glas of beker de 3 schepjes voedingssuiker op in een beetje warm water. Voeg daarna drinkontbijt of fruitontbijt toe, even doorroeren.

Kookboekentip

Hierin staan recepten van gerechten met verschillende consistenties.

- ◆ Als eten even moeilijk is (isbn: 9789087240400)
- ◆ Gezond eten rond chemotherapie (isbn: 9789066116481)

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen of is er iets niet duidelijk, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist van afdeling Voeding & Diëtetiek.

Rivas Zorggroep

Postbus 90

4200 AB Gorinchem

Rivas Zorglijn: telefoon 0900 - 8440 (lokaal tarief)

Internet: www.rivas.nl

E-mail: eet-mail@rivas.nl

Meer informatie over Voeding & Diëtetiek en over Rivas is te vinden op de internetsite van Rivas: www.rivas.nl