

I N F O R M A T I E O V E R

Energie- en eiwitrijk dieet

Deze richtlijn is gemaakt voor patiënten wiens voedingsinname niet genoeg is. Dit kan bijvoorbeeld zijn bij ernstige ziekte, slikproblematiek en/of smaakverandering. Ook kan het zo zijn dat het lichaam juist meer voedingsstoffen nodig heeft door een operatie, ziekte of de behandeling hiervan. Wanneer iemand voor een lange tijd te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt kan dit ervoor zorgen dat diegene een risico heeft op ondervoeding of daadwerkelijk al ondervoed is.

In deze richtlijn vindt u tips en adviezen over hoe u uw voedingsinname meer belangrijke voedingsstoffen kan laten bevatten. Hierdoor verkleint u het risico op ondervoeding. Deze richtlijn is bedoeld als aanvulling op de informatie die u mondeling door de diëtiste is verteld.

Er zijn verschillende manieren om uw dagelijkse voeding te verrijken. In deze richtlijn vindt u een aantal tips en adviezen om de broodmaaltijden, warme maaltijd, tussendoortjes en dranken energieën eiwitrijker te maken. Sommige adviezen zijn niet de meest gezonde keuze, maar op dit moment is het belangrijker dát u voeding binnenkrijgt dan wát u binnenkrijgt. Minder gezonde voedingsmiddelen kunnen dan juist een hulpmiddel zijn.

Het doel en belang van een energie- en eiwitrijk dieet

Elk voedingsmiddel levert een bepaalde hoeveelheid energie die wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal). Koolhydraten, eiwitten en vetten zijn voedingsstoffen die het lichaam energie geven. Het lichaam gebruikt deze energie voor alle activiteiten, zoals ademen, verteren, nadenken en bewegen. Naast energie zijn ook eiwitten een zeer belangrijk onderdeel van de voeding. Eiwit is namelijk de bouwstof van ons lichaam. Het lichaam breekt oude cellen af en maakt nieuwe cellen aan van eiwitten. Eiwitten zijn bijvoorbeeld belangrijk voor het onderhouden van spiermassa en helpen bij heling van wonden of infecties.

Met een energie- en eiwit verrijkt (hoog in eiwit) dieet willen we ervoor zorgen dat uw gewicht gelijk blijft en u uw conditie zal behouden/verbeteren. Dit kan er voor zorgen dat u de behandeling beter kan verdragen en het herstel na een behandeling sneller zal verlopen.

Bronnen van eiwitten

Eiwitten komen voor in zowel dierlijke als plantaardige producten. Voorbeelden hiervan zijn: vlees(waren), vis, gevogelte, melkproducten, kaas, eieren, granen, broodproducten, noten, peulvruchten en sojaproducten.

Algemene adviezen

Hieronder volgen enkele adviezen die ervoor kunnen zorgen dat uw voedingsinname zo optimaal mogelijk wordt:

- Verdeel uw maaltijden over de dag waarbij u probeert om iedere 2 á 3 uur iets te eten. Maak de porties niet te groot en zorg dat de hapjes in een kleine hoeveelheid veel calorieën en/of eiwitten bevatten;
- Blijf altijd proberen iets te eten, maar forceer uzelf nooit! Dit zorgt voor een tegenstellend effect;
- Neem rustig de tijd om te eten en zorg voor een rustige en ontspannen omgeving;
- Zorg ervoor dat u uitgerust bent als u gaat eten. Rust, als dat nodig is, nog even uit voordat u begint aan de maaltijd;
- Een grote maaltijd kan snel een hinder zijn. Zorg ervoor dat u niet te veel opschept. U kunt beter achteraf een keer extra opscheppen;
- Vloeibare voeding geeft soms een minder vol gevoel dan vast voedsel. Probeer te kiezen voor vloeibare voeding rijk aan energie en eiwitten;
- Wees flexibel met etenstijden. Als u bijvoorbeeld laat naar bed gaat, neem dan laat op de avond ook nog iets te eten of te drinken;
- Etensgeuren kunnen uw eetlust mogelijk bederven.
- Probeer voldoende te bewegen (bij voorkeur buiten), zo mogelijk elke dag;
- Maak van eten een gezellig moment door bijvoorbeeld de tafel gezellig te dekken en het eten smakelijk op te dienen. Eet wanneer u kan met anderen;
- Zorg voor genoeg variatie binnen de voeding. Wissel zoete, hartige, warme en koude gerechten af als dit lukt.

Tips en adviezen om eetlust op te wekken/te verhogen:

- Fris-zure producten zijn eetlust bevorderende voedingsmiddelen. Probeer daarom bijvoorbeeld vleesgerechten te combineren met iets friszoets. Producten waar u aan kunt denken zijn: fruit, vruchtenmoes, vruchtensap, tomatensap, karnemelk, augurk, tomaat en yoghurt;

- Voldoende lichaamsbeweging heeft een eetlust verhogend effect. Als uw gezondheid dit toelaat, is het daarom goed dagelijks een stukje te lopen of te fietsen;
- Het kauwen op een stukje kauwgom of zuigen op een zuurtje of pepermunt verhoogt de speekselproductie en kan de eetlust verbeteren;
- Voedingsmiddelen die de eetlust mogelijk kunnen verlagen zijn gasvormende producten, zoals dranken met koolzuur, peulvruchten, paprika en koolsoorten. Indien dit klachten geeft, neem deze producten dan ook zo min mogelijk.

Tips en adviezen voor de broodmaaltijd

- Kies voor dieetmargarine of roomboter i.p.v. halvarine, ze bevatten twee keer zoveel calorieën als halvarine;
- Als u brood eet als ontbijt/lunch, probeer daarbij een glas zuivel te nemen zoals volle melk, chocolademelk of drinkyoghurt;
- Beleg uw brood dubbel zoals: ham én kaas, kaas én appelstroop, hummus én ei;
- Vleeswaren kunnen ook worden afgewisseld door bijvoorbeeld: ragout, hamburger, kroket of frikadel;
- Gebruik volvette (smeer) kaas (48+ of hoger) of Franse kaas;
- Eet bij de broodmaaltijd een gekookt- of gebakken ei;
- Beleg uw brood ook eens met een stukje vis. Denk bijvoorbeeld aan: gebakken of gefrituurde vis, vis uit blik, haring, paling, zalm of vissalades;
- In plaats van brood kunt u bijvoorbeeld: crackers, ontbijtkoek, croissant, rijstwafels, roggebrood, krentenbrood, krentenbollen, suikerbrood of mueslibrood kiezen;

Tips en adviezen voor de warme maaltijd

De warme maaltijd levert meestal de meeste calorieën en eiwitten per dag. Het levert meer calorieën en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of tussendoortje. Wanneer het niet lukt om een maaltijd om welke reden dan ook te eten, bel dan uw diëtist voor een alternatief. Het is altijd beter om iets te eten dat u lekker vindt dan helemaal niets te eten.

Als u kiest voor een warme maaltijd, kunt u deze tips gebruiken om deze maaltijd zo vol mogelijk te maken met energie en eiwitten:

- Wanneer u uw maaltijd kookt, kunt u uw eten het best bakken en braden zodat u (vloeibare) bakboter kunt gebruiken. Zo kunt u aardappelen bakken i.p.v. koken, een ei bakken en groente roerbakken;

- Boter en/of kookroom (ongeklopte slagroom) kan worden toegevoegd aan gebonden soep, saus, groente of aardappelpuree. Ook zure room of crème fraîche kan bij sommige gerechten worden gebruikt;
- Mayonaise kan worden toegevoegd aan stampot of salade.
- Het gebruik van jus of saus geeft ook extra energie. Bij het maken hiervan kunt u het beste gebruik maken van een vloeibare bak- en braad of olie. Deze zijn gezonder zijn dan niet-vloeibare bak- en braadvetten.

Tips en adviezen voor tussendoortjes

Het is belangrijk om naast de drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en diner), ook tussendoortjes te eten. Hiermee kunt u goed verspreid over de dag eten, wat belangrijk is. In de eiwitlijst staan een aantal voorbeelden van tussendoortjes met veel energie en eiwitten. Ze zijn verdeeld per productgroep. Naast elk voedingsmiddel staat de hoeveelheid energie en eiwitten.

Dranken

Het is belangrijk om elke dag genoeg vocht binnen te krijgen; minimaal 1.5 tot 2 liter tenzij uw arts en/of diëtist iets anders heeft aangeraden). Alle vloeibare producten (dus ook bijvoorbeeld vla, pap en soep) morgen hierbij worden meegerekend. Water, thee/koffie (zonder suiker en melk), licht frisdrank en bouillon leveren geen calorieën. Bij het energie- en eiwit verrijkt dieet is het aan te raden om daarom ook gebruikt te maken van andere dranken die wel calorieën bevatten, zoals:

- Melk, karnemelk, chocolademelk, drinkontbijt, drinkyoghurt en andere zuivel dranken;
- Vruchtensappen;
- Frisdranken met suiker;
- Sportdranken.

Tot slot

Hoe lang het energieverrijkte dieet voor u nodig is, hangt af van hoe het u lukt om te eten en de loop van uw lichaamsgewicht. Het advies is om één tot twee keer per week uw gewicht te meten op vaste dagen, hetzelfde tijdsmoment én op dezelfde weegschaal.

Bijvoorbeeld: elke maandag ochtend, nadat u naar het toilet geweest bent, voordat uw ontbeten heeft en zonder kleren.

Als u uw gewicht opschrijft, zijn er drie opties mogelijk:

- 1) Uw gewicht stijgt; wanneer uw gewicht stijgt betekent het dat uw voeding meer dan voldoende energie bevat;
- 2) Uw gewicht is stabiel; wanneer uw gewicht hetzelfde blijft, betekent het dat uw voeding precies genoeg energie bevat om uw gewicht hetzelfde te houden. Wanneer u verder wilt aankomen neem dan contact op met uw diëtist;
- 3) Uw gewicht daalt; wanneer uw gewicht daalt, betekent het dat uw voeding nog niet voldoende calorieën bevat om uw gewicht hetzelfde te houden. Neem zo snel mogelijk contact op met uw diëtist.

Samenvatting

In dit document heeft u veel informatie tot u gekregen, hierom de belangrijkste punten nog een keer op een rijtje:

Waarom?

- Calorieën zijn energie en eiwitten zijn bouwstenen voor uw lichaam;
- U heeft hiervan genoeg nodig zodat uw gewicht gelijk blijft of aankomt en u uw conditie zal behouden/verbeteren;
- Hierdoor kunt u de behandeling beter doorstaan en zal het herstel sneller gaan.

Algemeen

- Er zit veel eiwit in: vlees(waren), vis, gevogelte, melkproducten, kaas, eieren, granen, broodproducten, noten, peulvruchten en sojaproducten;
- Probeer altijd genoeg voedsel binnen te krijgen, wat het ook is;
- Drink genoeg (1,5 – 2L per dag);
- Probeer genoeg lichaamsbeweging te krijgen;

Verdere informatie

Het voedingscentrum

Het voedingscentrum heeft veel informatie over gezonde voeding. U kunt bij het voedingscentrum het boek “De eettabel” kopen (€ 7.95), waarmee u de voedingswaarden van een product kunt opzoeken. Als u in het bezit bent van een computer of smartphone,

kunt u de “eetmeter” downloaden, waarmee u online de voedingswaarden van een product kunt opzoeken en uw totale dag inname kunt berekenen.

Daarnaast kunt u, indien u in het bezit bent van een computer of smartphone, ook op de website van het voedingscentrum informatie lezen en informatiefolders inkijken (bijv. voeding bij gewichtsverlies, ziekte en herstel).

Stuurgroep ondervoeding

Via de website www.goedgevoedouderworden.nl van Stuurgroep Ondervoeding, kunt u veel informatie vinden over ondervoeding; hoe u het kunt herkennen, wat u eraan kunt doen, recepten, tips en ervaringen van andere mensen met ondervoeding. Daarnaast biedt de website u - en eventueel uw naasten en verzorgden - de mogelijkheid om te testen of er bij u sprake is van ondervoeding.

Afdelingen

Diëtetiek

Route

70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/voedingsadviezen/energie-en-eiwitrijk-dieet>
Deze download is gemaakt op 26-08-2026 om 16.49 uur.