

Diëtetiek

Energie- en eiwitrijke voeding

Een praktische gids voor wanneer eten moeilijk gaat





Malnutritie: onbekend en onbemind?



We willen graag zo lang en zo gezond mogelijk door het leven gaan. Jammer genoeg is dit niet altijd zo simpel. De levensloop brengt namelijk veel veranderingen met zich mee, zowel op lichamelijk, geestelijk als op sociaal vlak. Er zijn **verschillende obstakels** die we kunnen tegenkomen die beïnvloeden wat en hoe we eten. Eten houdt ons in leven en bezorgt ons lichaam de nodige voedingsstoffen om te groeien, te herstellen, te bewegen en reserves op te bouwen. Het is dus van belang om **ondervoeding** tijdig op te sporen en te voorkomen.

WAT IS ONDERVOEDING?

Bij ondervoeding heb je een **tekort aan energie en aan de nodige voedingsstoffen**.

Hoe hoger je leeftijd, hoe hoger het risico op ondervoeding. Zowel lichamelijke veranderingen (bv. mond- of gebitsproblemen), gezondheidsproblemen (bv. verhoogd risico op hart- en vaatziekten, kanker, diabetes), sociale en psychische factoren kunnen mogelijke oorzaken en risicofactoren zijn.

Patiënten met een risico op ondervoeding lopen meer kans op **gezondheidsproblemen**, zoals vertraagde wondgenezing, daling van de weerstand en hoger risico op complicaties na een operatie.

Vaak gezien en niet te onderschatten bij ondervoeding is ook het **verlies van spiermassa**. Dit gaat gepaard met verlies van spierkracht met als gevolg een verminderde mobiliteit en een hoger valrisico.

Uit onderzoek blijkt dat meer dan 20% van de patiënten die worden opgenomen in een ziekenhuis een **verhoogd risicoprofiel voor ondervoeding** hebben, ongeacht de leeftijd. Meer dan 10% van onze Belgische ouderen in woonzorgcentra is ondervoed en bijna de helft loopt een risico op ondervoeding. Opvallend is ook dat zelfs 1 op 4 mensen die alleen wonen een risico lopen.

Het is duidelijk dat ondervoeding, zelfs in ons land, een reëel en onderschat probleem is.

Deze gids biedt handvaten om thuis zelf aan de slag te gaan. Voor ieder maaltijdmoment worden er handige **tips en tricks** gegeven die voor iedereen haalbaar zijn.

Naast voldoende inname van energie, is de aanvoer van **eiwitten** essentieel in de strijd tegen ondervoeding. Eiwitten zijn namelijk de bouwstenen van ons lichaam. Ze zorgen meer bepaald voor opbouw en herstel van onze spieren. Uiteraard is ook beweging een essentieel onderdeel om te werken aan behoud van spiermassa.

Algemene voedingstips

- ✓ neem meermaals per dag een kleine maaltijd, 6 kleine in plaats van 3 grote maaltijden. Zo kan je naast de drie hoofdmaaltijden ook nog **enkele eetmomenten tussendoor** voorzien. Verschuif indien nodig of gewenst het maaltijdmoment
- ✓ neem rustig de tijd om te eten en zorg voor een **rustige omgeving**
- ✓ kleine porties, gepresenteerd op een **groot bord** nodigen uit tot eten
- ✓ zorg voor **variatie** in smaak (zoet, zuur, hartig), geur en kleur, koude en warme gerechten en kruiden
- ✓ fris-zure producten **bevorderen meestal de eetlust**. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of tomatensap, een (stukje) appel, sorbet, augurk of tomaat. Ook een kopje bouillon is gunstig voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd
- ✓ vermijd voedingsmiddelen die jouw **eetlust belemmeren**
- ✓ overheersende **etensgeuren** zoals de geur van spruitjes, kool, uien en vis kunnen de eetlust bederven. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken
- ✓ zorg dat je steeds jouw **favoriete voedingsmiddelen** in huis hebt
- ✓ ben je snel vermoeid **rust** dan voldoende voor- en na de maaltijd en kies voor zachte voedingsmiddelen
- ✓ is het moeilijk om zelf maaltijden te bereiden, dan kan je een beroep doen op **maaltijdbedeling** of **kant-en-klare maaltijden**
- ✓ jouw plaatselijke **OCMW** kan je hier ook bij helpen



Broodmaaltijd energierijk maken



- ✓ besmeer het brood ruim met **margarine of echte boter**. Kies bij voorkeur voor een zachte margarine. Goede boter en margarine in een wikkel mogen ook gebruikt worden. Kies liever niet voor een minarine
- ✓ **beleg brood dik of dubbel**, bijvoorbeeld met 2 sneden kaas, charcuterie, een dikke laag chocopasta of kies voor twee belegsoorten zoals kaas en hesp
- ✓ je kan je brood ook **open beleggen** op beide helften. Op deze manier heb je een dubbele portie beleg
- ✓ chocoladepasta, speculoospasta, pindakaas, kaas 45+ of meer, salami, paté en vleesbrood zijn voorbeelden van **energierijk beleg**
- ✓ **varieer in broodsoorten**: krentenbrood, notenbrood, suikerbrood, sandwiches, croissants. Al deze broodsoorten bevatten meer energie en brengen afwisseling. Ook melkbrood en koffiekoeken zijn een goed alternatief
- ✓ eet eens **wentelteefjes, pannenkoeken** of **croque-monsieurs** in plaats van brood
- ✓ als brood moeilijk is om te eten, kies dan voor **cornflakes of muesli met volle melk of yoghurt**. Ook krokante muesli of gesuikerde ontbijtgranen, eventueel met chocolade, kunnen voorzien in extra energie
- ✓ je kan ook voor **een pap** kiezen gemaakt met volle melk en waaraan eventueel nog extra (plantaardige) room is toegevoegd
- ✓ nog een lekker alternatief bij de boterham en energierijk: **een gebakken eitje of een omelet, vleessalade**
- ✓ ter vervanging van vlees kan men **vis** gaan gebruiken zoals; gerookte vissoorten, haring, makreel, sardine, ...
- ✓ neem **geen magere of lightproducten**



Warme maaltijd energierijk maken

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken. Een warme maaltijd levert meestal méér energie (kcal) en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kan je ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot eten.

Een uitgebreide broodmaaltijd kan een warme maaltijd vervangen als ze; een ruime portie hartig beleg (vleeswaren ,ei, kip, vis of vleesvervangers), een portie groenten of een stuk fruit, een glas vruchtensap of groentesap en een glas melk of een schaalte yoghurt bevat.



SOEP

Gebruik deze het best een halfuurtje voor de maaltijd zodat er voldoende van de warme maaltijd kan gegeten worden.

- een klein kopje bouillon kan de eetlust opwekken
- de soep kan verrijkt worden met een koffielepel olie, (plantaardige) room, vermicelli, (geraspte) kaas of vlees. Kant en klaar soepen kunnen ook gebruikt worden



AARDAPPELEN

Gekookte aardappelen kan je vervangen door:

- aardappelpuree gemaakt met volle melk; verder kan je verrijken met (plantaardige) room, margarine en/of een ei
- gebakken aardappelen, frietjes of kroketten bevatten meer energie dan gekookte aardappelen
- probeer regelmatig pasta en rijst op het menu te plaatsen. Een portie rijst of pasta bevat tweemaal zoveel calorieën als een portie gekookte aardappelen. Voorzie saus bij de pasta of de rijst zoals curry-, room- of kaassaus



GROENTEN

Alle soorten zowel vers als uit diepvries, glas of blik mogen gebruikt worden. Gekookte groenten geven een minder vol gevoel dan rauwe groenten. Om de groenten energierijker te maken kan je ze serveren met:

- een extra klontje margarine of (plantaardige) room
- een saus, zoals kaassaus op basis van volle melk of een saus afgewerkt met een (plantaardige) room
- koude saus op basis van mayonaise



VEEES OF VIS

Alle soorten vlees kunnen worden gegeten. Vlees kan ook verwerkt worden in een saus zoals ragoût of in een maaltijdsoep.

- bereid vlees of vis in een ruime hoeveelheid margarine of olie. Maak er eventueel een saus bij waarin (plant-aardige) room of kaas verwerkt is
- maak vaker gebruik van vet vlees zoals gehakt, gepaneerd vlees, spek
- vlees kan je vervangen door vette vis zoals zalm, makreel, paling, sardines en haring
- omelet, kaas of vegetarische burgers (op basis van quorn, tofu, seitan) zijn een goed alternatief voor vlees en geven ook extra calorieën



DESSERT

Het nagerecht kan eventueel wat later op de dag ook als tussendoortje gebruikt worden.

- bereid ze met volle melkproducten en voeg voldoende suiker toe
- je kan ook kiezen voor kant-en-klare nagerechten
- voeg eventueel extra (plantaardige) room of slagroom toe
- garneer ze met wafeltjes, lange vingers, een plakje cake, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken
- voor variatie kijk ook bij de tips voor tussendoortjes

Energierijke tussendoortjes

- ✓ maak een **fruitsalade** en breng deze op smaak met suiker en/of slagroom. Voeg er ter afwisseling eens een bolletje roomijs aan toe
- ✓ **appelmoes en fruit op sap** geven een frisse smaak en zijn gemakkelijker om te eten dan vers fruit
- ✓ maak een **milkshake of een smoothie**; vers gepureerd fruit dat verdund is met fruitsap, volle melk en/ of (Griekse) yoghurt
- ✓ geef de voorkeur aan **energierijke fruitsoorten** zoals banaan, druiven, mango, gedroogde en exotische vruchten
- ✓ neem eens **noten of studentenhaver** tussendoor
- ✓ gebruik een **stukje cake, gebak of een energierijke koek**, eventueel een mueslireep als tussendoortje
- ✓ kies voor een **pudding op basis van volle melk** of een platte kaas gezoet met suiker. Ook in grootwarenhuizen vindt u kant-en-klare pudding of platte kaas die meer energie aanbrengt
- ✓ ook **eiwitten** zijn van belang dus kies ook gerust eens voor skyr of een eiwitrijke babybel
- ✓ een **schaaltje volle melk of yoghurt** met gesuikerde cornflakes of krokante muesli kan ook als tussendoor
- ✓ ook een **hartige snack** zoals bijvoorbeeld: blokjes kaas of salami voorzien de nodige energie
- ✓ **andere voorbeelden** zijn: zoute crackers, tv-worstjes, salami, ovenhapjes, frituurhapjes, belegde toastjes, haring, maatjes, rolmops



Drank



- ✓ probeer voldoende te drinken, minimaal **1,5 liter per dag**
- ✓ gebruik **geen drank** juist voor of tijdens de maaltijd
- ✓ drink heel de dag door **kleine hoeveelheden** en kies zoveel mogelijk dranken die ook energie leveren
- ✓ drink niet alleen water, maar ook eens een meer **calorierijke drank** zoals vruchtensap, sportdranken of frisdrank. Voeg eventueel wat grenadine toe aan jouw drank
- ✓ ook **gesuikerde volle melkdranken of sojadrinks** kunnen gedronken worden
- ✓ voeg eventueel een **extra dosis dextrose** toe aan uw drank. Dextrose is een voedingssuiker met evenveel calorieën als suiker, maar proeft minder zoet. Je kan er dus meer van gebruiken en zo dranken calorierijker maken. Dextrose kan je ook toevoegen aan zoete gerechten
- ✓ zoetstof levert geen energie dus neem **suiker** in de thee of in de koffie
- ✓ bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdranken geven een **vol gevoel maar leveren geen calorieën** en voedingsstoffen





Leefstijladvies

- ✓ zorg dat je **voldoende nachtrust** krijgt. Voorkom dat je te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kan je even rusten voor de maaltijd
- ✓ een wandeling of een andere vorm van **matige fysieke activiteit voor het eten** wekt het hongergevoel op of versterkt het. Het zorgt er ook voor dat het lichaam sneller herstelt. Vraag eerst advies aan jouw dokter of kinesist vooraleer je begint.
- ✓ zorg voor een **gezellige en rustige sfeer** aan een mooi gedekte tafel met zachte muziek op de achtergrond en eventueel aangenaam gezelschap

Verrijkende poeders en bijvoeding

Soms is het onvoldoende om de voeding enkel met natuurlijke voedingsmiddelen te verrijken. De arts of diëtiste zal je dan aanraden om een **verrijkend poeder of bijvoeding** te gaan gebruiken.

Er zijn echter veel verschillende leveranciers en producten in de handel. De diëtiste zal je verder advies geven bij de keuze van het product zodat deze is afgestemd op jouw behoefte.

Recepten

Indien je graag recepten van energierijke gerechten wenst, kan je dit steeds aan de diëtiste vragen.

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

algemeen: 03 880 90 11

diëtetiek: 03 880 90 50

dietisten.rumst@azr.be

spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

algemeen: 03 880 90 11

diëtetiek: 03 890 18 59

dietisten.bornem@azr.be

spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

algemeen: 03 880 90 11

ref.: 50008347 (B) - 50121116 (R)

versie: 09/11/2023

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Elke Meynaerts - Hoofd diëtetiek / voedingshospessen

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

