

Patiënteninformatie

Voedingsadvies bij energierijke voeding

Inhoud

Inleiding	4
Algemene tips	4
Hoe de voeding verrijken?.....	5
Verrijking met eiwitten.....	5
Verrijking met vetten	6
Verrijking met koolhydraten	6
Minder goede keuzes en hun alternatieven	7
Persoonlijk dagschema	8
Broodmaaltijden.....	8
Brood	8
Smeervet	8
Hartig beleg.....	8
Zoet beleg.....	9
Warme maaltijden.....	9
Soepen	9
Aardappelen.....	9
Deegwaren en rijst(gerechten)	9
Vlees.....	10
Vis.....	10
Vleesvervangers:	10
Groenten	10
Fruit.....	11
Sauzen.....	11
Bereidingen, kant-en-klaar- en afhaalmaaltijden.....	11
Zoet	11
Hartig.....	11
Energierijke tussendoortjes	12
Dranken.....	13
Bij-, vervangvoeding en preparaten.....	13
Verkrijgbaarheid	13

Gebruik.....	14
Bewaring	14
Wie contacteren bij vragen/problemen?	14

Inleiding

De hoeveelheid energie die men dagelijks nodig heeft, is afhankelijk van verschillende factoren zoals gewicht, lengte, geslacht en leeftijd. Ziekte, chirurgie of andere behandelingen verhogen de energiebehoefte.

Energierijke voeding kan u helpen om uw gewicht stabiel te houden of om in gewicht toe te nemen.

In deze brochure geven we praktische tips over hoe je de voeding kan verrijken.

Algemene tips

Mogelijkheden om de eetlust te stimuleren of om eetmomenten aangenamer te maken.

- Probeer meerdere keren per dag een kleine maaltijd te nemen ongeacht het tijdstip in plaats van 3 grote maaltijden op vaste tijdstippen.
- Presenteer uw maaltijd op een klein bordje in plaats van op een groot bord.
- Varieer in smaak, kleur, presentatie en temperatuur. Probeer nieuwe smaken te ontdekken en experimenteer met recepten.
- Eet waar u zin in heeft.
- Probeer eten te stimuleren, niet te forceren.
- Probeer minstens 1,5 liter per dag te drinken.
- Zorg voor een aangename eetomgeving.
- Wanneer het zelf bereiden van de maaltijd moeilijk wordt, kan men gebruik maken van kant- en klare maaltijden. Ook kan men de maaltijden aan huis laten bezorgen door het OCMW of een traiteur, of uit eten gaan.
- Bereid grote hoeveelheden ineens en vries deze in kleine porties in.
- Vraag familie of vrienden om maaltijden te bereiden en boodschappen te doen.
- Eenmaal per week wegen, op dezelfde weegschaal, is een eenvoudige manier om te zien of men voldoende eet en drinkt.

- Probeer dagelijks te bewegen; een kleine wandeling, een frisse neus halen in de tuin, ... Dit kan de eetlust stimuleren.
- Een aperitiefje(of bouillon) voor de maaltijd kan de eetlust stimuleren.

Hoe de voeding verrijken?

Men kan de voeding verrijken met eiwitten, vetten en koolhydraten (zetmeel en suikers).

Volgende richtlijnen zijn ook verwerkt in het praktische voedingsschema dat volgt.

Verrijking met eiwitten

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn belangrijk bij de opbouw van nieuwe cellen en het behoud van spiermassa. Eiwitten worden pas optimaal gebruikt in combinatie met voldoende energie-inname.

Belangrijke bronnen zijn dierlijke producten zoals vlees, vis, ei, kaas, melk en melkproducten. Toch leveren plantaardige producten zoals tofu, peulvruchten (witte bonen, erwten, ...), champignons, noten, seitan en quorn ook een aanzienlijke hoeveelheid eiwitten.

Volgende tips zorgen voor een extra inname van eiwitten:

- Probeer dagelijks vlees of vis te eten.
- Beleg de boterham dubbel met vleeswaren of kaas.
- Neem blokjes salami, kaas, ... uit het vuistje.
- Eieren, kaas, peulvruchten (kikkererwten, linzen, witte bonen, ...), noten en kant- en klare vegetarische vervangingen zijn een goed alternatief voor vlees of vis.
- Voeg een extra ei toe aan pudding, puree, ...
- Maak vaker gebruik van melk, yoghurt, chocolademelk, pudding en room.
- Voeg extra melkpoeder toe aan voedingsmiddelen en gerechten.

Verrijking met vetten

De inname van vetten zorgt voor extra calorieën en vet oplosbare vitaminen.

Volgende tips zorgen voor een extra inname van vetten:

- Voeg (slag)room, boter, margarine, olie, vet vlees, kaas, ... toe aan gerechten zoals soep, puree, groenten.
- Besmeer brood ruim met margarine of (goede) boter.
- Beleg brood dubbel met vetrijke vleeswaren, kaas, een dikke laag choco, volle platte kaas, ...
- Maak gebruik van volle melk- en melkproducten.
- Kies vaker voor vetrijke bereidingswijzen zoals frituren, bakken, stoven, gratineren.
- Gebruik een saus bij de maaltijd.
- Kies niet alleen voor magere vlees- en vissoorten, maar neem eens vaker vettere soorten.
- Neem tussendoortjes zoals koek, gebak, roomijs, chocolade, chips, nootjes.

Verrijking met koolhydraten

Net als de vetten zorgen de koolhydraten (suiker en zetmeel) voor een extra opname van energie.

Volgende tips kunnen de inname van koolhydraten verhogen:

- Drink niet alleen water, maar kies voor calorierijke dranken: fruitsap, frisdranken, sportdranken, ...
- Voeg vruchtensiroop of grenadine toe aan water.
- Varieer in broodsoorten: krentenbrood, suikerbrood, pistolets, sandwiches, croissants, stokbrood, beschuiten, crackers, ...
- Brood kan vervangen worden door ontbijtgranen, muesli of granenpap.
- Vervang aardappelen regelmatig door rijst, deegwaren, couscous, ...
- Neem tussendoortjes zoals koek, gebak, roomijs, chocolade, ...
- In plaats van vers fruit kan er ook gekozen worden voor een glas vruchtensap, fruit opgelegd in siroop of gedroogd fruit. Maak een vruchtensalade en breng op smaak met (vanille)suiker, slagroom en/of voeg een bolletje ijs toe.

- Maak royaal gebruik van zoet broodbeleg.
- Maak gebruik van zoete sauzen zoals karamel-, chocolade- en aardbeisauzen.
- Voeg extra suiker, honing, ... toe aan dranken en gerechten.

Minder goede keuzes en hun alternatieven

Bepaalde gerechten en voedingsmiddelen zijn beter te beperken. Ze leveren weinig energie en geven snel een voldaan gevoel. Hieronder worden de belangrijkste aangehaald:

- **Rauwkost**
Kies voor gestoofde groenten. Indien men toch kiest voor rauwkost kan deze verrijkt worden met vinaigrette, olie, mayonaise, ketchup, avocado, noten en spekreepjes.
- **Soep**
Mix de soep en verrijk met room, soepvlees en/of balletjes en vermicelli.
- **Vers fruit**
Kies voor gedroogd fruit, opgelegd fruit op siroop, ... Fruit kan verwerkt worden in gerechten.
- **Volkoren producten**
Kies voor minder vezelrijke producten zoals wit brood, witte rijst en deegwaren.
- **Magere en lightproducten**
Kies voor de energierijke variant

Persoonlijk dagschema

Broodmaaltijden

Brood

- Wit en grijs brood, melk-, suiker- en rozijnenbrood, pistolet, sandwiches, piccolo, ciabatta, ...
- Gesuikerde ontbijtgranen, muesli, cruesli, met chocolade, honing, gedroogd fruit, noten, ... met volle melk, yoghurt of platte kaas.
- Granenpap: havermout, rijstpap, griesmeel, koekjesmeel bereid met volle melk en suiker, honing, chocolade, noten,...
- Koffiekoek: croissant, boterkoek, chocoladekoek, ... met smeervet, hartig en/of zoet beleg.
- Patisserie: éclair, javanais, crèmekoek, Berlijnse bollen, donut, appelcrumble, ...

Steeds dubbel beleggen of besmeren, eventueel open beleggen

Smeervet

Margarine, boter, mayonaise, pesto ...

Hartig beleg

- Kaas
Voorbeelden: volle witte kaas, volvette smeerkaas (natuur, met ham, zalm, ...), volvette sneetjes kaas (vb. Hollandse kaas), Franse kazen (vb. Camembert, Brie, ...), chocokaas, kruidenkaas, notenkaas, geitenkaas, ...
- Ei
Voorbeelden: omelet, roerei, zacht gekookt, hard gekookt, spiegelei met spek, tomaten, champignons, hesp, garnalen, ...
- Vleeswaren
Voorbeelden:
 - Salami/chorizo (met of zonder look), geperste kop, hespenworst, spek (gerookt, gezouten, mosterd, gebakken), ...
 - Pâté (crème, boeren, eend, wild, truffel) met confituur (uien, veenbessen), TV-worstjes, Frankfurter worst, droge worsten, cervela, ...

- Filet americain, salades (kip curry, kip andalouse, vlees, ei, komkommer, pitta).
- Ham (gekookt of gerookt), kippenwit, kalkoenham, (mosterd)gebraad, vleesbrood, gerookte vleeswaren.
- Vis
Voorbeelden: maatjes, sardienen, haring (in saus), paling (zuur, groen), gerookt (vb. zalm, heilbot, makreel, sprout, forel, haring), gemarineerde vis, salades (krab, surimi, tonijn, zalm, scampi).

Zoet beleg

Voorbeelden: chocopasta, speculaaspasta, confituur, gelei, honing, stroop, hagelslag, suiker, speculaas, peperkoek, chocolade, pindakaas, fruit (vb. appelmoes, banaan met suiker, opgelegd of vers fruit met suiker).

Warme maaltijden

Soepen

Bereiding

- Groenten aanstoven in margarine of boter.
- Gewone bouillonblokjes gebruiken (niet vetarm) of zelfgetrokken bouillon.
- Verrijken door toevoeging van aardappelen, room of volle melk, balletjes, vlees, schaal- en schelpdieren, vis, pasta, rijst, broodkorstjes, peulvruchten, spekjes, kaas, ...

Aardappelen

Gekookt, gebakken, puree (met volle melk, room, margarine en/of boter), kroketten, frieten, pommes duchesses, aardappelnootjes, gratin dauphinois, in de schil, rösti, ... met saus (zie sauzen).

Deegwaren en rijst(gerechten)

Soorten

Spaghetti, macaroni, tagliatelli, noedels, couscous, risotto, ...

Voorbeelden: spaghetti bolognaise, macaroni met hesp en kaas, macaroni met kaassaus, tagliatelli met vissaus, pesto of tomatensaus, gewokte noedels met courgette en scampi's, gewokte noedels met sojasaus, ...

Vlees

Soorten

Varken, rund, kalf, lam, paard, kip, kalkoen, parelhoen, eend, wild, ...

Bereiding

Gebakken in margarine, boter of olie (vb. olijfolie, arachideolie, ...) of gefrituurd

Voorbeelden: worst, pens, spek (gebakken, verwerkt in saus of puree), chipolata, gehakt, hamburger, cordon bleu, curryworst, blinde vink, kotelet, ribbetje, stoofvlees, vogelnestje, brochette, biefstuk, mignonette, haasje, ...

Vis

Soorten

Zalm, forel, tonijn, makreel, bakharing, kabeljauw, schaal- en schelpdieren, ...

Bereiding

Gebakken, vispannetje (room), gegratineerd of gefrituurd

Vleesvervangers:

Voorbeelden: ei (hard of zacht gekookt, omelet, roerei, vermengd onder puree), sojaburger, groenteburger, tofu, quorn(burger), ...

Groenten

Bereiding

Gekookt, gestoomd, gestoofd

Afwerking

Met saus (zie sauzen), in puree, met gemalen kaas, gegratineerd, ...

Voorbeelden: champignons met kruidenkaas, hutsepote, prei-, wortel-, spruitenstampot, olijven, zongedroogde tomaten in olie en gevuld met kaas, gegrilde paprika in olie en gevuld met kaas, gevulde tomaat, courgette of paprika, ...

Fruit

Bereiding

Warm of koud, gebakken, met suiker, honing, siroop, ...

Voorbeelden: opgelegd fruit, appelmoes, krieken, fruitmoes, ...

Sauzen

Bereiding

Met volle melk, room, volvette kaas, margarine of boter.

Voorbeelden

- Warme sauzen: vlees, (kruiden)boter, bechamel, kaas, béarnaise, stroganoff, champignon, peper, witte wijn, tomaten, vis, curry, bolognaise, remoulade, tuinkruiden, hollandaise, pesto, ...
- Koude sauzen: mayonaise, vinaigrette, pesto, andalouse, tartaar, cocktail, barbecue, ketchup, mosterd, pickles, ...

Bereidingen, kant-en-klaar- en afhaalmaaltijden

(ter vervanging van brood- of warme maaltijden)

Zoet

Pannenkoeken, wentelteefjes, oliebollen, beignets, churros, appelbroodjes, ...

Hartig

- Vol-au-vent, goulash, stoofvlees, konijn met pruimen, moussaka, quiche.
- Pensen met appelmoes, vleesbrood met krieken, balletjes in tomatensaus.
- Lasagne, spaghetti, macaroni met hesp en kaas, ravioli, canneloni, pizza, instant noedels, koude deegwaren (met saus, kaas, vlees/vis, blikfruit).
- Worstenbroodje, hamburger, hot dog, kroketten (kaas, garnaal, vlees), gefrituurde hapjes, bladerdeeghapjes, kippenboutjes, kippenvleugeltjes.
- Tortilla, wrap, taco, pita, durum, kebab.
- Gourmet, (kaas)fondue.

- Croques, hartige pannenkoek.
- Ei: omelet, roerei, gebakken, gekookt, ... met aardappelen, kaas, room, volle melk, spekblokjes, ...

Energierijke tussendoortjes

- Pap en pudding (eventueel op basis van soja)
Bereiding: Volle melk, suiker, ...
Afwerking: Hagelslag, opgeklopte room of volle platte kaas, (gedroogd) fruit, ...
Voorbeelden
Vanille, chocolade, mokka, havermout, griesmeel, beschuit, met koekjes (petit beurre, speculaas, ...), broodpudding, ...
- Flan
Karamel, crème brûlée, vanille, chocolade, ...
- Tiramisu, chocomousse, sabayon.
- Volle yoghurt en volle platte kaas met confituur, fruit uit blik, (bruine) suiker, honing.
- Frisco, roomijs (met slagroom, chocoladesaus, karamelsaus, fruitcoulis, hagelslag, ...), sorbet, waterijs.
- Koek en cake
Petit beurre, boudoirs, boterkoekjes, wafels (koud of warm met suiker, confituur, slagroom, chocolade ...), koek met chocolade, frangipane, carré confituur, speculaas, peperkoek, brownie, cake (appel, honing, noten, ...), koek met vulling (vb. vanillevulling, confituur, ...), letterkoekjes, mars, twix, donuts, ...
- Patisserie
Eclair, javanais, crèmekoek, Berlijnse bollen, appelcrumble, flantaart, rijsttaart, brésiliennetaart, koekjestaart, bavarois, chocoladegebak, ...
- Chocolade
Fondant, melk, wit, gevuld (praliné, noten, ...), pralines, truffels, ...
- Snoep, suikerbonen, spekken, meringue, marsepein, nougat, ...
- Chips, nootjes, aperitiefkoekjes, olijven, gedroogde tomaten, blokjes kaas, blokjes salami, TV-worstjes, ...
- Fruitpap
Bereiding
fruit (vers, uit blik op siroop), fruitsap, koek, met opgeklopte room, volle platte kaas
- Fruit uit blik op siroop, vers fruit met suiker

Dranken

- Smoothie
Bereiding: fruitsap, volle yoghurt, suiker, siroop, honing, ...
- Milkshake
Bereiding: volle melk, suiker, roomijs, smaakmaker (cacaopoeder, grenadine, gemixt fruit, honing, ...)
- Volle melk met honing en/of suiker
- Yoghurtdrink, vruchtenmelkdrink
- Chocomelk
Bereiding: volle melk, suiker, cacaopoeder, gesmolten fondant- of melkchocolade
- Sojadrank
- Fruitsap
- Frisdrank
- Koffie, thee, cichorei of vruchtenkoffie met volle melk of koffieroom en suiker
- Water met smaakmaker (grenadine, munt, citroen, ...)

Bij-, vervangvoeding en preparaten

Indien de voedingsverrijking onvoldoende blijkt, kan in overleg met de diëtist(e) bij-, vervangvoeding en preparaten worden gebruikt. Start nooit op eigen initiatief met medische voeding maar raadpleeg eerst de diëtist(e) voor individueel advies.

De diëtist(e) kan een overzicht van de verschillende bij-, vervangvoedingen en preparaten bezorgen.

Verkrijgbaarheid

Bij-, vervangvoeding en preparaten zijn zonder voorschrift verkrijgbaar bij de apotheek. Prijzen verschillen onderling qua merk en soort. Tot op heden is er geen tussenkomst door de mutualiteit.

Gebruik

Bij- en/of vervangvoedingen zijn kant- en klaar. Ze kunnen koel of op kamertemperatuur gebruikt worden, sommigen kunnen lichtjes opgewarmd worden (lees de aanwijzingen op de verpakking). Gebruik bij- en/of vervangvoeding als tussendoortje, gespreid over de dag (1 potje > 30 min.).

Preparaten kunnen toegevoegd worden aan allerlei voedingsmiddelen en gerechten, vraag advies aan de diëtist(e).

Bewaring

Bij- en/of vervangvoeding kan op kamertemperatuur bewaard worden. Na opening in de koelkast bewaren en binnen de 24 uur consumeren. Preparaten kunnen na opening 6 weken bewaard worden.

Wie contacteren bij vragen/problemen?

Specifieke vragen en/of problemen bespreken wij graag met u persoonlijk.

U kan ons bereiken op het nummer 014 40 69 85 (campus SE) of 014 44 45 09 (campus SJ)

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 44 41 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • algemeen directeur AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout