



UMC Utrecht

# Wat kunt u doen bij (risico op) ondervoeding?

**Adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding**



# Inhoudsopgave

Inleiding	2
Wat is ondervoeding?	2
Waarom is voeding belangrijk?	3
Waarom is bewegen belangrijk?	4
Hoe kan uw voeding energie- en eiwitrijker worden?	4
Adviezen voor de broodmaaltijden	5
Adviezen voor de warme maaltijd	5
Adviezen voor tussendoortjes	6
Eiwitverrijkte voedingsmiddelen	7
Welke tussendoortjes kunt u in het ziekenhuis krijgen?	8
Dieetproducten	8
Gewicht	8
Hoe lang moet u een energie- en eiwitrijke voeding gebruiken?	9
Persoonlijk advies	9
Contact afdeling Diëtetiek	10

# Inleiding

U ontvangt deze brochure omdat u (risico op) ondervoeding hebt. Dit komt doordat uw gewone voeding niet meer voldoende is of omdat u minder eet. U hebt daardoor waarschijnlijk gewichtsverlies.

Ondervoeding kan voorkomen of behandeld worden door meer energie- en eiwitrijke producten te gebruiken en door te blijven bewegen indien mogelijk.

Deze brochure geeft informatie over ondervoeding, beweging, gewichtscntrole en het gebruik van energie- en eiwitrijke producten en dieetproducten.

U bent misschien al bekend met een dieet of past zelf uw voeding aan bij klachten. Combineer de adviezen uit deze folder met uw eigen dieet. Als u nog niet bij een diëtist onder behandeling bent, maar wel advies nodig hebt, vraag dan aan uw arts een verwijzing naar de diëtist.

## Wat is ondervoeding?

Bij ondervoeding heeft uw lichaam een tekort aan voedingsstoffen, vooral energie en eiwit. Om aan energie en eiwit te komen gebruikt het lichaam zijn reservevoorraden. Er wordt vetweefsel afgebroken, maar ook spierweefsel. Hierdoor valt u af en wordt uw conditie minder goed.

Bij ondervoeding hebt u;

- minder spierkracht en bent u sneller moe,
- een verminderde werking van hart, hersenen, lever en nieren,
- een minder goede afweer,
- meer kans op complicaties,
- meer tijd nodig om te herstellen na ziekte of behandeling.

Ondervoeding komt vaak voor bij chronisch zieken, mensen die een grote operatie of veel onderzoeken ondergaan en bij mensen met kanker. Ouderen hebben een groter risico omdat ze vaker ziek zijn en minder bewegen. Ondervoeding kan ook ontstaan als iemand overgewicht heeft.

Bij ondervoeding komt vaak gewichtsverlies voor. U hebt risico op ondervoeding indien;

- u binnen een 1 maand 5% onbedoeld bent afgevallen.  
Bij een gewicht van 80 kg is dit bijvoorbeeld 4 kg, bij een gewicht van 60 kg is dat 3 kg. Dit geldt ook bij overgewicht.
- u de afgelopen 6 maanden 10% onbedoeld bent afgevallen.  
Bij een gewicht van 80 kg is dit bijvoorbeeld 8 kg, bij een gewicht van 60 kg is dat 6 kg. Dit geldt ook bij overgewicht.
- uw gewicht altijd al laag is. U hebt weinig reserves en een klein gewichtsverlies kan al nadelige gevolgen hebben.

## Waarom is voeding belangrijk?

Uw voeding levert energie in de vorm van calorieën. Energie is de brandstof die nodig is om het lichaam goed te laten functioneren. U kunt dingen doen, zoals lopen, fietsen en huishoudelijke werkzaamheden. Naast calorieën is ook eiwit belangrijk. Eiwit is nodig voor het onderhoud en het herstel van het lichaamsweefsel zoals hart, hersenen, lever, nieren, bloed, huid en spierweefsel. Bij ziekte en behandeling heeft het lichaam vaak extra energie en eiwit nodig om te herstellen en goed te kunnen functioneren. Ondervoeding kan voorkomen of behandeld worden door vaker te eten en uw voeding energie- en eiwitrijker te maken.

## Waarom is bewegen belangrijk?

Ook bewegen is belangrijk bij het voorkomen en behandelen van ondervoeding. Regelmatig bewegen voorkomt spierafbraak en helpt bij het (weer) opbouwen van spieren. Bewegen zorgt voor een betere opname van eiwit in de spieren. Overleg met uw (huis)arts of fysiotherapeut welke beweging of oefeningen bij u passen.

## Hoe kan uw voeding energie- en eiwitrijker worden?

Eiwit komt vooral voor in dierlijke producten als vlees, vis, kip, eieren, kaas en melkproducten. Peulvruchten, sojaproducten, noten en vegetarische producten bevatten ook eiwit. Op het etiket van voedingsmiddelen kunt u zien hoeveel eiwit het voedingsmiddel bevat.

U kunt de voeding als volgt energie- en eiwitrijker maken;

- Eet drie maaltijden per dag en meerdere tussendoortjes.
- Eet op vaste tijden en sla geen maaltijd over.
- Neem voor het slapen gaan ook een kleine eiwitrijke maaltijd of tussendoortje.
- Gebruik eiwitrijke producten op elk eetmoment.
- Aan sommige soorten melk, kwark, (drink)yoghurt en repen is extra eiwit toegevoegd, deze producten maken het makkelijker meer eiwit te eten. Deze producten zijn te herkennen aan de term "rijk aan eiwit" of "high proteïn".
- Drinken gaat soms makkelijker dan eten. Probeer daarom bij elk eetmoment een melkproduct of een met eiwit verrijkt melkproduct te nemen.

# Algemene adviezen

- Varieer in de keuze van gerechten en producten
- Neem rustig de tijd om te eten en drinken
- Extra aandacht en zorg zijn prettig, maar het opdringen van eten of het aanbieden van grote porties helpen meestal niet.

## Adviezen voor de broodmaaltijden

De broodmaaltijden worden energie- en eiwitrijker door brood royaal te besmeren en te beleggen. Kies vooral de volvette producten.

- Licht volkorenbrood, bruinbrood, witbrood en geroosterd brood geven meestal een minder verzadigd gevoel dan roggebrood en volkorenbrood.
- Besmeer het brood royaal met dieetmargarine of roomboter.
- Beleg het brood royaal met volvette (smeer)kaas, vleeswaren, paté, pindakaas of hazelnootpasta.
- Andere mogelijkheden om brood te beleggen zijn:
  - salades (selderie-, eier-, kip-, vissalade),
  - zachte kaassoorten zoals brie, camembert, mozzarella
  - gebakken vis, haring, vis uit blik, gerookte zalm of makreel
  - knakworstjes, ragout of kroket
  - gebakken ei of gekookt ei, omelet of roerei
  - tosti, dubbel belegd met vleeswaren en kaas, of met brie of mozzarella
  - saus zoals mayonaise erbij
- In plaats van brood kunt u beschuit, knäckebröd, croissant, krentenbrood, suikerbrood, harde of zachte bolletjes, pannenkoeken of poffertjes nemen.
- Pap, vla, yoghurt of drinkontbijt zijn goede alternatieven als het brood niet lukt.
- Kies voor volle melkproducten zoals volle yoghurt, boerenyoghurt, Griekse yoghurt, Turkse yoghurt, volle vla, volle melk, volle chocolademelk en roomkwark.
- Neem eens muesli, cruesli of cornflakes met yoghurt, kwark of melk
- Voeg aan pap, vla of yoghurt een scheutje ongeklopte slagroom toe.

- Aan warme pap kunt u dieetmargarine of roomboter toevoegen.
- Heldere soep en bouillon leveren weinig energie (calorieën), neem dit niet in plaats van een maaltijd. Een maaltijdsoep op basis van peulvruchten, zoals erwtensoep, bruine bonensoep, of minestrone-soep kunt u wel nemen. Of een soep met vlees, kip of vis.

## Adviezen voor de warme maaltijd

De warme maaltijd wordt energierijker door room, dieetmargarine of roomboter aan de groente, puree, saus en toetjes toe te voegen. Vlees, vis en kip bevatten veel eiwit. Kies de gerechten die makkelijk te bereiden zijn en waar u trek in hebt. Als u te vermoeid bent om te koken kunt u kant-en-klaar maaltijden kopen.

- Als het eten van vlees, vis of kip niet lukt, kunt u dit vervangen door een vegetarische vleesvervanging, bijvoorbeeld (roer)ei, omelet, kaasplak, ragout, tahoe of vegaburger.
- Probeer een maaltijdsalade met koud vlees, kip, vis of kaas zoals feta of mozzarella.
- Neem extra broodmaaltijd als warm eten u tegen staat.
- Aardappelpuree, gebakken aardappelen, patates frites, pasta- of rijstgerechten leveren meer energie (calorieën) dan gekookte aardappelen.
- Gepaneerd vlees en gepaneerde vis zijn calorierijk.
- Jus kunt u afwisselen met een saus zoals champignonsaus, roomsaus of kerriesaus.
- Gratineer de groente met kaas.
- Van rauwe groenten raakt u sneller vol dan van gekookte groente. Als u rauwkost eet, doe er dan mayonaise of olie doorheen en/of voeg royaal kaas (geitenkaas, brie, mozzarella) of vleeswaren toe (spekjes, ham) of noten toe.
- Voeg aan eenpansgerechten zoals lasagne en ovenschotels extra vlees, vis, kaas en room toe
- Neem als nagerecht volle melkproducten, roomijs, fruit met slagroom of kant-en-klare toetjes. Neem bij een vol gevoel het toetje een uur later.

# Adviezen voor tussendoortjes

Neem tussen de maaltijden door iets extra's zoals een snack of een kleine maaltijd.

*Eiwitrijke voorbeelden hiervan zijn:*

- Beschuit, knäckebröd, crackers of toastjes royaal besmeerd en met eiwitrijk beleg als (smeer)kaas, (smeer)worst, paté, eiersalade, vissalade, pindakaas of notenpasta.
- Volle melkproducten, chocolademelk, kwark en kant-en-klare toetjes.
- Milkshake van volle melk, roomijs en fruit, roomijs.
- Blokje kaas, stukje worst, plakje vleeswaren, slaatje, saucijzenbroodje, worstenbroodje.
- Noten, pinda's.
- Vis zoals haring, makreel, paling of een lekkerbekje.

*Voorbeelden van energierijke tussendoortjes met minder eiwit zijn:*

- Krentenbrood, suikerbrood of ontbijtkoek royaal besmeerd met dieetmargarine of roomboter.
- Gebak, gevulde koek, amandelbroodje, stroopwafel, cake of andere koeken.
- Chocolade(repen), bonbons en candybars.
- Chips, zoute koekjes en bitterballen.

## Eiwitverrijkte voedingsmiddelen

Er zijn veel verschillende eiwitverrijkte voedingsmiddelen te koop. Het assortiment van deze eiwitverrijkte voedingsmiddelen verandert snel en vaak. Kijk op de verpakking hoeveel eiwit het voedingsmiddel bevat. In de folder brochure 'Eet u voldoende eiwit' staat een overzicht van deze producten.



# Welke tussendoortjes kunt u in het ziekenhuis krijgen?

Als u bent opgenomen in het ziekenhuis kunt u van de voedingsassistent of verpleging tussendoortjes krijgen. Vraag aan de voedingsassistent of diëtist welke keuzemogelijkheden er zijn.

## Dieetproducten

Als deze adviezen onvoldoende zijn om uw gewenste gewicht te bereiken of te behouden, kan de diëtist u adviseren aanvullende energie- en/ of eiwitrijke dieetproducten te gebruiken. Er is een groot assortiment dieetproducten verkrijgbaar, zoals energierijke eiwitrijke drinkvoeding en eiwitrijke siroop of -poeder. De diëtist of arts kan u helpen bij het aanvragen van een machtiging voor de vergoeding door uw zorgverzekeraar.

## Gewicht

Gewichtscontrole is een goede manier om te zien of u voldoende energie uit uw voeding haalt.

- Eén- of tweemaal per week wegen is genoeg.
- Weeg bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal, zonder schoenen, jas en andere zware kleding
- Noteer uw gewicht
- Wanneer uw gewicht gelijk blijft of stijgt, is de hoeveelheid gebruikte voeding voldoende.
- Daalt uw gewicht? De hoeveelheid voeding is dan (nog) niet voldoende.
- Houdt u vocht vast? Dan is uw gewicht geen betrouwbare maat. Overleg met uw arts of diëtist.

# Hoe lang moet u een energie- en eiwitrijke voeding gebruiken?

Hebt u een normale eetlust, een gewenst gewicht en gaat het eten weer beter? Dan kunt weer eten en drinken zoals u gewend was.

Kijk voor adviezen voor goede voeding op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of overleg met uw diëtist.

## Persoonlijk advies

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Contact afdeling Diëtetiek

De afdeling Diëtetiek heeft op werkdagen een telefonisch spreekuur van 8.30 - 9.30 uur via telefoonnummer 088 75 583 64.

Het secretariaat Diëtetiek is te bereiken op

- maandag van 9.00 uur – 12.00 uur
- dinsdag t/m vrijdag van 9.00 uur – 12.00 uur en van 13.00 uur - 16.00 uur, telefoonnummer 088 75 566 09 of via email; [dietetiek@umcutrecht.nl](mailto:dietetiek@umcutrecht.nl)

Naam diëtist \_\_\_\_\_

Afdeling \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

# Aantekeningen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Afdeling Diëtetiek**

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht  
T. 088 75 555 55

**[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)**

© 2017, UMC Utrecht



Bezoekadres:  
Heidelberglaan 100  
3584 CX UTRECHT

Postadres:  
Postbus 85500  
3508 GA UTRECHT

[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)  
T. +31 (0)88 75 555 55