



Voedingsverrijking

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
ALGEMENE TIPS	4
HOE DE VOEDING VERRIJKEN?	5
Verrijking met eiwitten	
Verrijking met vetten	
Verrijking met koolhydraten	
Minder goede keuzes en hun alternatieven	
PERSOONLIJK DAGSCHEMA	9
Broodmaaltijden	
Warme maaltijden	
Bereidingen, kant-en-klaar- en afhaalmaaltijden	
Zoet	
Hartig	
Energierijke tussendoortjes	
Dranken	
VERGELIJKEN	16
BIJVOEDING, VERVANGVOEDING EN PREPARATEN	17
CONTACTGEGEVENS	18

De hoeveelheid voeding (energie) die je dagelijks nodig hebt, is afhankelijk van verschillende factoren zoals gewicht, lengte, geslacht en leeftijd. Ziekte, chemotherapie, radiotherapie en chirurgie verhogen de energiebehoefte.

Omdat iedereen op een andere manier reageert op een behandeling, zijn eventuele bijwerkingen verschillend. De diëtist(e) is er om je doorheen je behandeling uitleg te geven en vragen te beantwoorden over je voeding.

In deze brochure geven we praktische tips rond voedingsverrijking.

ALGEMENE TIPS

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

- X Probeer meerdere keren per dag een kleine maaltijd te nemen ongeacht het tijdstip in plaats van drie grote maaltijden op vaste tijdstippen.
- X Varieer in smaak, kleur, presentatie en temperatuur. Probeer nieuwe smaken te ontdekken en experimenteer met recepten.
- X Eet waar je zin in hebt.
- X Probeer eten niet te forceren, maar te stimuleren.
- X Probeer minstens anderhalve liter per dag te drinken.
- X Neem soep minstens een halfuur vóór de volgende maaltijd.
- X Zorg voor een aangename eetomgeving.
- X Als de maaltijd zelf bereiden moeilijk wordt, kun je gebruik maken van kant-en-klaarmaaltijden. Ook kun je maaltijden aan huis laten bezorgen door het OCMW of een traiteur.
- X Bereid grote hoeveelheden en vries die in kleine porties in.
- X Vraag familie of vrienden om maaltijden te bereiden en boodschappen te doen.
- X Zich eenmaal per week wegen, op dezelfde weegschaal, is een eenvoudige manier om te zien of je voldoende eet en drinkt.

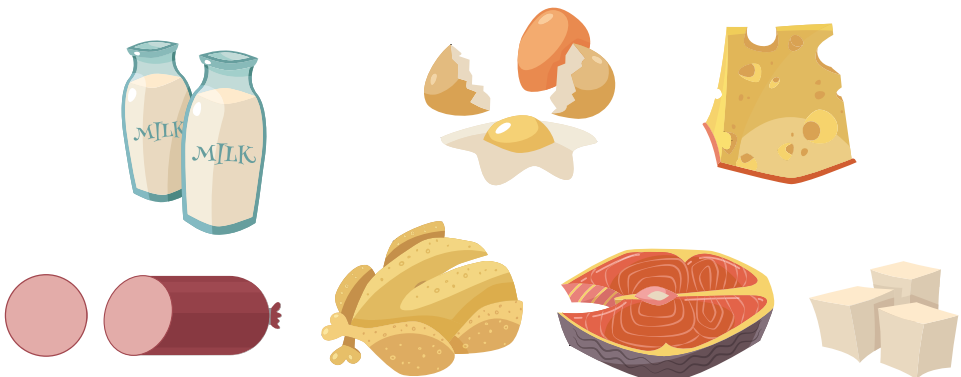
- X Probeer dagelijks te bewegen: een kleine wandeling, een frisse neus halen in de tuin ... Dat kan de eetlust stimuleren.
- X Of je alcohol kunt drinken tijdens de behandeling, wordt eerst met de arts besproken. Een aperitiefje voor de maaltijd kan de eetlust stimuleren, maar het gebruik van alcohol is niet bij elke behandeling toegelaten.

HOE DE VOEDING VERRIJKEN?

Je kunt je voeding verrijken met eiwitten, vetten en koolhydraten (zetmeel en suikers).

VERRIJKING MET EIWITTEN

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



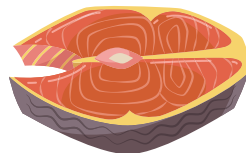
Belangrijke eiwitbronnen zijn dierlijke producten zoals vlees, vis, ei, kaas, melk en melkproducten. Ook plantaardige producten zoals tofu, peulvruchten zoals witte bonen en erwten, seitan en quorn leveren een aanzienlijke hoeveelheid eiwitten.

Volgende tips zorgen voor een extra inname van eiwitten:

- Probeer dagelijks vlees of vis te eten.
- Beleg je boterham dubbel met vleeswaren of kaas.
- Eet blokjes salami of kaas uit het vuistje.
- Eieren, kaas, peulvruchten zoals kikkererwten, linzen en witte bonen, en kant-en-klare vegetarische vervangingen zijn een goed alternatief voor vlees of vis.
- Voeg een extra ei toe aan pudding of 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 vetoplosbare vitamines.



Volgende tips zorgen voor een extra inname van vetten:

- Voeg (slag)room, boter, margarine, olie, vet vlees of 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 zoals 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 of honing toe aan dranken en gerechten.

MINDER GOEDE KEUZES EN HUN ALTERNATIEVEN

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

- **Rauwkost** → Kies voor gestoofde groenten. Als je toch kiest voor rauwkost, dan kun je die verrijken met vinaigrette, olie, mayonaise, avocado, noten en spekreepjes.
- **Soep** → Mix de soep en verrijk met room, soepvlees en/of balletjes en vermicelli.
- **Vers fruit** → Kies voor gedroogd fruit of opgelegd fruit op siroop. Vers fruit kun je wel verwerken in gerechten.

- **Volkoren producten** → Kies voor minder vezelrijke producten zoals wit brood, witte rijst en deegwaren.
- **Magere producten en lichtproducten** → Kies voor de energierijke variant.

DAGSCHEMA

Bovenstaande verrijgingsrichtlijnen zijn ook verwerkt in het praktische voedingsschema dat nu volgt.

BROODMAALTIJDEN



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

Altijd dubbel beleggen of besmeren, eventueel open beleggen.

Smeervet: margarine, boter, mayonnaise, pesto ...

Hartig beleg:

- **Kaas:** volle witte kaas, volvette smeerkaas (natuur, met ham, zalm ...), volvette sneetjes kaas (bijvoorbeeld Hollandse kaas), Franse kazen (bijvoorbeeld Camembert of Brie), chocokaas, kruidenkaas, notenkaas, geitenkaas ...
- **Ei:** omelet, roerei, zacht gekookt, hard gekookt, spiegelei met spek, tomaten, champignons, hesp, garnalen ...
- **Vleeswaren:**
 - X Salami/chorizo (met of zonder look), geperste kop, eendenfilet, hespenworst, spek (gerookt, gezouten, mosterd, gebakken) ...
 - X Paté (crème, boeren, eend, wild, truffel) met confituur (uien, veenbessen), TV-worstjes, Frankfurter worst, droge worsten, cervela ...
 - X Filet américain, salades (kip curry, kip andalouse, vlees, ei, komkommer, pitta)
 - X Gerookte ham, vleesbrood, gerookte vleeswaren

- **Vis:** maatjes, sardienen, haring (in saus), paling (zuur, groen), gerookt (bijvoorbeeld zalm, heilbot, makreel, sprat, forel, haring), gemarineerde vis, salades (krab, surimi, tonijn, zalm, scampi)

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

WARME MAALTIJDEN

Soepen:

→ Bereiding:

- Groenten aanstoven in margarine of boter
- Verrijken door toevoeging van aardappelen, room of volle melk, balletjes, vlees, schaal- en schelpdieren, vis, pasta, rijst, broodkorstjes, peulvruchten, spekjes, kaas ...
- **Tip:** neem soep minstens 30 minuten vóór de volgende maaltijd.

Aardappelen:

→ Bereiding:

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, tagliatelle, noedels, couscous, risotto ...

→ Voorbeelden:

spaghetti bolognese, macaroni met hesp en kaas, macaroni met kaassaus, tagliatelle 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 (bijvoorbeeld 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:

2 eitjes (hard of zacht gekookt, omelet, roerei, vermengd onder puree), sojaburger, tofu, quorn(burger) ...

Groenten:

→ Bereiding:

gekookt, gestoomd, gestoofd

→ Afwerking:

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

→ Voorbeelden:

champignons met kruidenkaas, hutsepot, prei-, wortel- of spruiten-

stampot, 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: mayonaisse, vinaigrette, pesto, andalouse, tar-taar, cocktail, barbecue ...

BEREIDINGEN, KANT-EN-KLAAR- EN AFHAAL- MAALTIJDEN

Tip: ter vervanging van brood- of warme maaltijden.

ZOET

Pannenkoeken, wentelteeftjes, 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, cannelloni, pizza, instant noedels, koude deegwaren (met saus, kaas, vlees/vis, blikfruit)
- Worstebroodje, 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, haverhout, 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 (bijvoorbeeld vanillevulling, confituur ...), letterkoekjes ...
- Patisserie: éclair, javanais, crèmekoek, Berlijnse bollen, appelcrumble, flantaart, rijsttaart, brésiennetaart, koekjestaart, bavaroise, 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 (gesmolten chocolade, 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 ...)

VERGELIJKEN

2 sneden bruin brood dun besmeerd met margarine en confituur komt overeen met:

= 2 wafeltjes	= 2 sneden kaas
= 1 stuk rijsttaart	= 4 à 5 appelen
= 1 bol ijs	= 4,5 kg sla
= 2 potjes volle fruityoghurt	= 10 kiwi's
= 1,5 potje volle platte kaas	= 5 à 6 aardappelen

BIJVOEDING, VERVANGVOEDING EN PREPARATEN

Als de voedingsverrijking onvoldoende blijkt, kan in overleg met de diëtist(e) bijvoeding, 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 bijvoeding, vervangvoeding en preparaten bezorgen.

VERKRIJGBAARHEID

Bijvoeding, 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

Bijvoeding 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 bijvoeding 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

Bijvoeding 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.

CONTACTGEGEVENS

Als je nog vragen hebt of graag verdere begeleiding wilt over voeding tijdens en na je behandeling, aarzel dan niet om contact op te nemen.

Je kunt ons bereiken op:



© april 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het competentiecentrum klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701068.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

