

# Energie- en eiwitverrijkt dieet dieetadvies bij ondervoeding

Ondervoeding is in het ziekenhuis een veelvoorkomend probleem. Gemiddeld heeft één op de vijf mensen die wordt opgenomen in het ziekenhuis een risico op ondervoeding of is al ondervoed. Ondervoeding betekent dat iemand een tekort aan energie en andere voedingsstoffen heeft. Ziekte is de belangrijkste oorzaak van ondervoeding.

Er zijn verschillende redenen, zoals verminderde voedselinname door een slechte eetlust, bijwerkingen van medicijnen zoals misselijkheid, psychische problemen en moeilijkheden met kauwen, proeven, slikken en vertering. Daarnaast kan ook als gevolg van ziekte de behoefte aan voedingsstoffen verhoogd zijn, waardoor een normale voeding niet meer voldoende is. Er is sprake van ondervoeding als iemand in korte of langere tijd onbedoeld is afgevallen.

## Gewichtsverlies

Als u minder eet dan u nodig heeft, valt u af. Gewichtsverlies voor, tijdens en kort na een behandeling en/of operatie is niet goed voor uw conditie en herstel. Dit komt vooral door de afname van de spiermassa. Er is sprake van ondervoeding als iemand in korte tijd of langere tijd onbedoeld is afgevallen: 3 kg in 1 maand of 6 kg in een half jaar. Een persoon met overgewicht die is afgevallen maar nog steeds een te hoog gewicht heeft kan dus ook ondervoed zijn. Er kan ook sprake zijn van ondervoeding als het gewicht, in verhouding tot de lengte, erg laag is.

Het lichaamsgewicht is een goede maat om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Het is belangrijk uw gewichtsverloop in de gaten te houden door uzelf iedere week te wegen. Het liefst op dezelfde weegschaal en hetzelfde tijdstip. Schommelingen van halve à één kilo zijn normaal en niet verontrustend. In de gewichtstabel achter in deze brochure kunt u iedere week uw gewicht noteren.

## Belang van voeding bij ziekte

Als er sprake is van gewichtsverlies, is het belangrijk verder gewichtsverlies tegen te gaan met behulp van energie- en eiwit verrijkte voeding. Eiwit is daarbij een belangrijke bouwstof voor ons lichaam en calorieën leveren energie.

## Eiwit

Tijdens ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof om goed te herstellen. Het is nodig voor het in stand houden van onze spieren, organen, bloed en voor het genezen van wonden. Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, ei, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten, noten, kaas, melk en melkproducten. Vanaf pagina 4 van deze brochure vindt u een overzicht van eiwitrijke producten. De hoeveelheid eiwit die u dagelijks nodig heeft is afhankelijk van uw gewicht en de ernst van uw ziekte.

## Calorieën

Naast eiwit zijn voor de opbouw en herstel van het lichaam ook calorieën nodig. Calorieën leveren energie en zijn als het ware de brandstofleverancier van ons lichaam. De hoeveelheid energie die u nodig heeft is afhankelijk van uw gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, lichamelijke activiteit en de ernst van uw ziekte.

## Tips bij een verminderde eetlust

Een veelvoorkomend probleem bij ziekte is verminderde eetlust. Ook al heeft u geen zin in eten, probeer toch verspreid over de dag steeds een beetje te eten of drinken.

Eet vaker (kleinere) porties, het liefst elke 2 - 3 uur.

- Stem de grootte van uw maaltijden af op uw eetlust. Schep het bord niet te vol, dit kan gaan tegenstaan. Gebruik liever zes kleine maaltijden dan drie grote maaltijden.
- Probeer telkens iets meer te eten, maar forceer het niet.
- Kies, als u het kunt verdragen, voor volle producten zoals volle yoghurt, volle melk, roomboter, 48+ kaas en vette vleeswaren.
- Als u minder trek heeft in eten, is het vaak makkelijker om vloeibare voedingsmiddelen te gebruiken zoals vla, yoghurt, kwark, melk, pap en soep.
- Besmeer uw brood met (dieet)margarine of roomboter en gebruik zo nodig dubbel (hartig) beleg.
- Voeg bij de bereiding van de warme maaltijd een klontje boter toe, om de warme maaltijd energierijker te maken.
- Als de warme maaltijd u tegen staat, kunt u een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot proberen. Een kant-en-klaar maaltijd uit koeling of diepvries kan uitkomst bieden als u weinig energie of tijd heeft om te koken.
- Indien u weinig eetlust heeft adviseren wij u bij de warme maaltijd te beginnen met het stukje vis, vlees(vervanger) of kip, dit levert u veel eiwit op.
- Een uitgebreide broodmaaltijd met hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip) en een beker melk of een schaaltje yoghurt kan de warme maaltijd vervangen.
- Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kunt u even rusten voor de maaltijd. Kies er eventueel voor de warme maaltijd tussen de middag te eten.
- Laat de maaltijd zo mogelijk door iemand anders bereiden als u last heeft van overheersende etensgeuren.
- Een maaltijdservice kan ook uitkomst bieden, zodat u een bereide maaltijd thuisbezorgd krijgt. Vraag uw diëtist om de brochure hierover als u hier gebruik van wilt maken.
- Kies een eiwitrijk nagerecht zoals vla, yoghurt, kwark, pap of pudding. Om het nagerecht energierijker te maken, kunt u ongeklepte (slag)room en/of siroop toevoegen. Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

## **Vocht**

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag (tenzij anders is geadviseerd door uw arts/diëtist). Kies zoveel mogelijk dranken die ook calorieën en/of eiwit bevatten, zoals zuivel dranken als melk, karnemelk, chocolademelk en yoghurt drank.

Bouillon, thee en koffie zonder suiker en (koffie)melk/room en light frisdranken geven een vol gevoel maar leveren géén energie en voedingsstoffen.

## **Beweging**

Vroeger werd bij ziekte vaak rust voorgeschreven. Rust heeft echter als gevolg dat uw conditie verder achteruit gaat. Het is belangrijk dat u zo min mogelijk in bed ligt, het liefst de maaltijden aan tafel eet en regelmatig een (korte) wandeling maakt. Hierdoor verliest u minder kracht en spiermassa en u heeft minder kans op complicaties.

## **Extra vitamines en mineralen**

Extra vitamines en mineralen in de vorm van een vitaminen- en mineralenpreparaat kunnen een nuttige aanvulling zijn wanneer u onvolwaardig eet. Deze voedingssupplementen kunnen echter goede voeding niet vervangen. Gezonde voedingsmiddelen leveren meer dan de stoffen die in supplementen voorkomen, supplementen bevatten bijvoorbeeld geen vezels. Een multi vitaminepreparaat tot 100 % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is over het algemeen veilig om te gebruiken. Bespreek met uw diëtist welke vitamines of mineralen u slikt en in welke hoeveelheden.

U heeft per dag \_\_\_\_\_ gram eiwit nodig

<b>Broodmaaltijd</b>	<b>gram eiwit</b>
1 belegd bolletje (lunch OLVG), gemiddeld	9
1 snee bruin (eiwitverrijkt) brood OLVG	8
1 ei	7
1 glas salade (lunch OLVG), gemiddeld	7
1 snee wit (eiwitverrijkt) brood OLVG	6
1 wit / bruin bolletje of krentenbol (50 g)	5
1 portie kaas	5
1 glas soep (lunch OLVG), gemiddeld	4
1 portie notenpasta/100% pindakaas (15 g)	4
1 snee brood (rogge, krenten, bruin, wit, volkoren)	3
1 portie pindakaas (15 g)	3
1 portie muesli (30 g)	3
1 portie smeerkaas 20+ (15 g)	3
1 portie vleeswaren (15 g)	3
1 portie hummus (20 g)	2
1 portie vlees- /vis- / eisalade (20 g)	2
1 knäckebröd / ontbijtkoek / beschuit	1
1 portie zoet beleg	0
1 portie boter / margarine / halvarine	0

<b>Dranken</b>	<b>gram eiwit</b>
water / thee / koffie	0
limonade / frisdrank / vruchtensap	0
bouillon	0

<b>Fruit</b>	<b>gram eiwit</b>
1 schaaltje vruchtenmoes energie- en eiwitverrijkt (OLVG)	4
1 portie fruit / fruitmoes / compote / gewelde pruimen	1

**Warme maaltijd****gram eiwit**

1 pannetje warme maaltijd met vis (OLVG), gemiddeld	19
1 pannetje warme maaltijd met vlees (OLVG), gemiddeld	17
1 pannetje warme maaltijd vegetarisch (OLVG), gemiddeld	17
1 portie vis (100 g )	22
1 portie vlees of kip (100 g)	20
1 portie vleesvervanging (100 g zoals falafel, kipstukjes, vega gehakt, groenteburger)	12
1 opscheplepel peulvruchten (linzen, kapucijners, bruine bonen etc.)	4
1 opscheplepel macaroni / pasta	1
1 opscheplepel rijst	1
1 kleine gekookte aardappel / 1 opscheplepel aardappelpuree	1
1 opscheplepel groente	1
1 sauslepel jus of saus	0

**Zuivelproducten (150 ml of 150 g)****gram eiwit**

1 schaalte magere kwark naturel	14
1 schaalte Skyr yoghurt	14
1 schaalte volle naturel kwark	11
1 schaalte halfvolle vruchtenkwark	10
1 schaalte sojayoghurt (Alpro)	9
1 schaalte pap (Zuivelhoeve, OLVG)	9
1 pakje plantaardige zuiveldrink (sojadrink naturel ongezoet) (250 ml)	8
1 glas shake/smoothie (OLVG), gemiddeld	7
1 glas melk/karnemelk/chocolademelk/yoghurtdrank/sojadrink	5
1 schaalte vla	5
1 schaalte pap	5
1 schaalte nagerecht (OLVG)	5
1 schaalte Griekse yoghurt 10% vet	4
1 schaalte sojavla Alpro (OLVG)	4
1 glas plantaardige zuiveldrink (amandel-, rijst-, haverdrink ongezoet)	1

**Drinkvoeding verkrijgbaar in OLVG****gram eiwit**

1 flesje Nutridrink compact protein	18
1 flesje Nutridrink yoghurtstyle	12
1 flesje Nutridrink juicy style	8

**Drinkvoeding overig****gram eiwit**

1 flesje eiwitrijke drinkvoeding van Fresenius, Nestlé of Abbott	17-20
1 flesje energie-rijke drinkvoeding van Fresenius, Nestlé of Abbott	11-12

**Tussendoortje OLVG****gram eiwit**

1 pakje Arla protein (250 ml)	26
1 flesje Melkunie Proteinshake (200 ml)	20
1 fles Vifit (500 ml)	15
1 knijpzakje Breaker High Protein (200 ml)	12
1 schaalpje halfvolle vruchtenkwark	10
1 schaalpje Unox soep	10
1 kaasblokje (40 g)	10
1 schaalpje eiwitrijke vla Boermarke	9
1 zakje notenmix (30 g)	6
1 zoete/hartige middag snack (OLVG), gemiddeld	6
1 pakje chocolademelk (200 ml)*	6

**Tussendoortje overig****gram eiwit**


1 maatschep eiwitpoeder (diverse merken)	15-20
1 haring	12
1 portie gerookte zalm voor op een snee brood/geroosterde boterham (40 g)	12
1 portie gerookte/gestoomde makreel voor op een snee brood (40 g)	8
1 eetlepel gemengde noten (20 g)	5

**U heeft het advies gekregen om eiwitrijke producten te gaan gebruiken. Onderstaande voedingsmiddelen zijn te koop in de supermarkt, drogist of online.**

**Eiwit verrijkte voeding**



**Te koop bij supermarkt en drogist**

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
AH Proteïne smoothie *Lactosevrij	250 ml	9	170	24	Smoothie van fruit met soja eiwit, in 2 smaken 
Arla Skyr Yoghurt	150 g	14-17	100	11-13 (naturel: 6 g)	Eiwitrijke yoghurt in diverse smaken (beker van 500 g) 
Alpro Kwark *Lactosevrij	150 g	9	100	4	Plantaardige variatie op kwark (beker van 500 g) 
Breaker High Protein	200 g	12	170	26	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt 
Breaker High Protein No sugar added	200 g	11	100	10	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt met minder suiker, in 2 smaken 

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
Ehrmann high protein mousse	200 g	20	150	10	Eiwitrijke mousse verkrijgbaar in chocolade en vanille 

Ehrmann eiwitrijke pudding *Lactosevrij	200 g	20	150	11	Verkrijgbaar in meerdere smaken	
Hipro Proteine Shake	300 ml	25	185	18	Eiwitrijke zuiveldrank in diverse smaken	
Hipro Proteine Skyr	160 g	15	90	7	Eiwitrijke skyrstyle zuivel in diverse smaken	
Isey Skyr	170 g 150 g	16 14	100 110	8 6	Eiwitrijke skyr in diverse smaken (beker van 170 of 400 g)	 
Lindahls Kvarg	150 g	17	90	5	Kwark in diverse smaken (beker van 150 of 500 g)	
Lindahls protein pudding	150 g	15	110	11	Eiwitrijke pudding in vanille en chocolade-smaak	
Milbona (LIDL) Skyr drank	330 ml	24		15	Drinkyoghurt op basis van skyr	
Milbona (LIDL) skyr	150 g	13	85	6	Skyr met vruchtensmaak	

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
--------------	---------	-----------	------	--------	------------

Protein Melkunie Drink *Lactosevrij	482 ml	26	225	22	Eiwitrijke houdbare drink in meerdere smaken (fles 482 ml)	
Protein Melkunie	200 g	20	145	11	Knijpzakje met	

.....  
OLVG

Energie- en eiwitverrijkt dieet  
dieetadvies bij ondervoeding



Yoghurt on the go					eiwitrijke yoghurt in diverse smaken	
Protein Melkunie Pudding *Lactosevrij	200 g	20	145	15	Eiwitrijke pudding in meerdere smaken	
Protein Melkunie Quark *Lactosevrij	150 g	10	100	10	Eiwitrijke kwark in diverse smaken (beker 450 en 200 g)	
	200 g	20	135	13		
Protein Melkunie Shake	250 ml	20	170	15	Eiwitrijke shake in diverse smaken	
Repower shake	500 ml	30	280	21	Houdbare eiwitdrink verkrijgbaar in 2 smaken	
Barebells protein bar	55 g	20	200	15	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken	
Eat natural Protein Packed	45 g	10	230	15	Eiwitrijke reep met pinda en chocola	

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
Fulfil vitamin & protein bar	55 g	20	205	16	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Killerbody eiwitrijke chocoladereep	40 g	12	150	12	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Leev protein nutbar	40 g	7,5-9	220	11-13	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Nature Valley Protein	40 g	10	200	10	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
PowerBar protein plus	55 g	17	190	20	Eiwitrijke reep 
Pulsin protein bar	50 g	13	230	12	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Trek Protein Havermoutrepen	50 g	9	200	22	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Vifit high protein sport reep	55 g	20	200	19	Eiwitverrijkte reep 

---

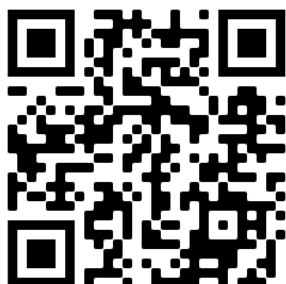
## Eiwit verrijkte voeding

### Online verkrijgbaar

Arla Protino	250 ml	26	460	35	Eiwitshake van dagverse zuivel in 2 smaken. Verkrijgbaar via Nutrispot.nl	
Njoy Protein Drink	310 ml	32	200	11	Eiwitshake in verschillende smaken	
Njoy Protein Bar	55 g	20	200	19	Eiwitrijke reep in verschillende smaken verkrijgbaar	
Njoy Vegan Protein Bar	55	13	220	20	Veganistische eiwitrijke reep	
XXL Vegan protein bar	40 g	10	150	7	Veganistische eiwitrijke reep	
XXL high protein bar 2.0	50 g	25	180	11	Eiwitrijke reep in verschillende smaken verkrijgbaar	

## Animatie eiwitrijke voeding

Scan deze code met uw smartphone of kijk op <https://www.youtube.com/watch?v=2ZGhOuyiRPg>



### Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling](http://www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling)

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/dietetiek](http://www.olvg.nl/dietetiek)

### Contact

**Let op: de aangekruiste informatie is op u van toepassing!**

#### afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E [dietetiek-oost@olvg.nl](mailto:dietetiek-oost@olvg.nl)

#### afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E [dietetiek-west@olvg.nl](mailto:dietetiek-west@olvg.nl)

Oost  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

West  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

Spuistraat  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 18 februari 2022, foldernr.3381