



patyna

zorg • welzijn • wonen

*Eten en drinken tijdens uw
revalidatie*

*mei
elkaar!*

Eten en drinken tijdens uw revalidatie

Door goede voeding kunnen ouderen langer zelfstandig functioneren en thuis wonen, en blijven ze mobieler. Goede voeding draagt bij aan herstel na ziekte.

Bij opname bleek dat er extra aandacht nodig is voor uw voedingstoestand. Mogelijk is er bij u sprake van (een risico op) ondervoeding. Deze folder geeft algemene informatie over voeding bij ondervoeding en herstel na ziekte.

Ondervoeding

Wanneer u langere tijd te weinig eet, valt u af. Bij onbedoeld afvallen verbruikt uw lichaam meer voedingsstoffen dan dat u binnen krijgt en is er sprake van ondervoeding. Bij ziekte en herstel is de kans op gewichtsverlies groter omdat uw lichaam hard werkt aan het herstel. Ook als u een goed gewicht heeft, of zelfs een te hoog gewicht heeft, kunt u dus zeker ondervoed zijn.

Ondervoeding is ongewenst omdat het lichaam daarbij (nog) zwakker wordt en uw conditie, weerstand en spierkracht afneemt. Klachten die daarbij voor kunnen komen zijn vermoeidheid en minder energie hebben. Daarnaast helen wonden minder snel en heeft u meer kans op complicaties zoals het ontstaan van doorligwonden (decubitus) en infecties.

Groepen die een verhoogd risico op ondervoeding hebben zijn ouderen, chronisch zieken en patiënten die een operatie hebben ondergaan. Als de ondervoeding goed behandeld wordt, herstelt u sneller van uw ziekte of operatie en zijn er minder complicaties.

Ondervoeding kan verschillende oorzaken hebben, maar de meest voorkomende is een verminderde eetlust. Een verminderde eetlust kan een gevolg zijn van onder andere:

- Ziekte of infectie
- Vermoeidheid en benauwdheid
- Misselijkheid
- Veranderde smaak, bijvoorbeeld door narcose
- Kauw- of slikproblemen
- Trieste stemming of eenzaamheid
- Obstipatie / verstopping
- Medicijngebruik

Energie en eiwitten

Bij ondervoeding heeft u naast de normale voeding extra energie en eiwitten nodig. Energie (calorieën) is nodig om het lichaam te kunnen laten werken. Calorieën zijn de brandstof van het lichaam. U heeft extra calorieën nodig om op gewicht te blijven.

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam en zijn in tijden van herstel de belangrijkste voedingsstoffen. Uw lichaam heeft meer eiwit nodig dan normaal, omdat het hard aan het werk is om te genezen. Daarnaast zijn eiwitten betrokken bij veel andere processen in het lichaam, zoals bij het helen van een wond, het opbouwen en/of behouden van spiermassa, organen en bloed. Eiwitten zitten vooral in dierlijke producten zoals vlees, kaas, zuivel en eieren. Daarnaast zijn ook plantaardige producten zoals peulvruchten, sojaproducten, pinda's en noten rijk aan eiwit.



Energie- en eiwitrijke voeding

Hieronder volgen enkele tips en adviezen welke u kunnen helpen bij het nemen van voldoende energie en eiwit.

Tips voor de broodmaaltijden

- Besmeer het brood royaal met boter of margarine;
- Gebruik dubbel beleg op het brood (dubbel kaas, ham + kaas, smeerkaas + rookvlees etc.);
- Neem pap, vla, kwark of een ander zuivelproduct als aanvulling op de broodmaaltijd;
- Varieer met bijvoorbeeld een eiersalade, kipkerriesalade, vis, gehakbal of ei.

Tips voor de warme maaltijd

- Gebruik liever geen soep voor de warme maaltijd, dit geeft snel een verzadigd gevoel;
- Neem bij de groente een sausje of voeg een extra klontje boter toe;
- Rauwkost werkt verzadigend en levert weinig extra energie. Gebruik dit met mate;
- Wissel gekookte aardappelen af met macaroni, spaghetti, rijst, bami, peulvruchten, gebakken aardappelen, aardappelpuree of stampot;
- Vervang vlees eens door vis, ei, vegetarische producten of koud vlees zoals vleeswaren;
- Neem een nagerecht! Kies voor volle of romige zuivelproducten.

Tips voor tussendoor

- Neemt minimaal drie keer per dag iets tussendoor;
- Neem iets energie- en eiwitrijks tussendoor zoals blokjes kaas of worst, handje nootjes of zuivelproduct;
- Groente en fruit zijn gezond, maar leveren helaas nauwelijks eiwitten.

Eet vooral wat smaakt en varieer! Kies in plaats van een boterham eens voor een plak suiker- of krentenbrood of croissant. Neem een keer een kroket op brood, in plaats van vleeswaren. Kies eens voor chocolademelk in plaats van karnemelk.

SNAQ's

Naast de tips en voedingsmiddelen uit de vorige alinea, zijn er ook producten te verkrijgen met extra energie en eiwitten erin. Deze producten worden op de afdeling SNAQ's genoemd en door de diëtist ingezet. Met deze SNAQ's wordt de energie- en eiwitbehoefte gemakkelijker behaald.

Onderstaande producten kunnen als SNAQ ingezet worden:

- Schaaltje vruchtenkwark
- Schaaltje slagroomvla
- Beker chocolademelk
- Milkshake
- Flesje Arla Protino
- Easy-to-Eat
- Bouwsteentje
- Paar blokjes kaas
- Slaatje, bijvoorbeeld rundvleesslaatje of eierslaatje
- Paar plakjes leverworst
- Klein schaaltje pinda's of nootjes
- Gevulde koek
- Bekertje roomijs

Deze SNAQ's bevatten ongeveer 200 kilocalorieën en 5-10 gram eiwitten. Vraag de voedingsassistente welke SNAQ's er bij u op de revalidatieafdeling aanwezig zijn.



Medische voeding

Bij een krappe voedingsinname kan medische voeding, zoals drinkvoeding, ingezet worden. Er bestaan verschillende soorten, zoals drinkvoeding op vruchtensap-, melk- of yoghurtbasis. Deze drinkvoeding bevat tussen 300-400 kilocalorieën en 8-18 gram eiwitten. Drinkvoeding wordt door de diëtist voorgeschreven.

Beweging

Naast goede energie- en eiwitrijke voeding is beweging essentieel in het revalidatietraject. De fysiotherapeut kan u hierbij begeleiden en afstemmen wat voor u toegestaan en mogelijk is. Om de eiwitten uit bijvoorbeeld SNAQ's optimaal te benutten is het advies deze te nemen na een beweegmoment, bijvoorbeeld na de behandeling van de fysiotherapeut.

Wegen

Om te beoordelen of u voldoende eet en drinkt is het advies om u eenmaal per week onder dezelfde omstandigheden te wegen. Ongewenst gewichtsverlies (en een risico op ondervoeding) wordt zo snel gesignaleerd waardoor er tijdig actie ondernomen kan worden.

Ontslag

Ook na ontslag is het belangrijk om voldoende energie en eiwit binnen te krijgen. Neem daarom ook thuis de eiwitrijke voedingsmiddelen. De eerder genoemde SNAQ's zijn veelal ook in supermarkten verkrijgbaar.

Als u weer helemaal hersteld bent, heeft u geen extra energie en eiwitten meer nodig. Wel is het belangrijk om een goede, volwaardige voeding na te streven. Het advies van de Gezondheidsraad met betrekking tot een gezonde, volwaardige dagvoeding luidt:

- 250 gram groente
- 2 porties fruit
- 3-4 bruine/volkoren boterhammen
- 3 kleine aardappels (of 3 opscheplepels volkoren rijst/pasta)
- 1 portie vlees/vis/peulvruchten
- 15 gram ongezouten noten
- 4 porties zuivel
- 2 plakken kaas
- 1,5-2 liter vocht per dag

Mocht u na ontslag problemen ervaren rondom het eten, schroom dan niet en trek aan de bel bij de diëtist van Behandelteam Patyna of bij uw huisarts.

Tenslotte

Heeft u vragen over uw voeding, neem dan contact op met uw diëtist. U kunt haar bereiken via de voedingsassistente of zorgmedewerker op de afdeling, of via het secretariaat van het Behandelteam Patyna (telefoonnummer 0515-428341). Zij kan u doorverbinden met de aanwezige diëtist. U mag ook een e-mail sturen naar behandelteam@patyna.nl.



Hoeveelheid eiwit in voedingsmiddelen

Broodmaaltijd

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	<i>Eiwit (in gram)</i>
Brood en broodvervangers			
Beschuit en knäckebröd	1 stuks	10 gram	1
Muesli	2 eetlepels	25 gram	2
Brood (gemiddeld, alle soorten)	1 snee	35 gram	3
Smeersels			
Alle soorten (halvarine, margarine, etc., ook light/dieet-varianten)	Voor 1 snee	5 gram	0
Kaassoorten			
Smeerkaas	Voor 1 snee	15 gram	3
Kaas	Voor 1 snee	25 gram	5
Vleeswaren			
Alle soorten (gemiddeld)	Voor 1 snee	20 gram	3
Zoet beleg			
Alle soorten (gemiddeld), behalve pindakaas	Voor 1 snee	15 gram	0
Pindakaas	Voor 1 snee	15 gram	2
Pappen			
Pap (gemiddeld, alle soorten)	1 kop	150 ml	6
Pap met 2 eetlepels Resource Complete	1 kop	150 ml	13
Brinta	1 kop	150 ml	8
	1 bord	250 ml	13

Warme maaltijd

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	<i>Eiwit (in gram)</i>
Zetmeelcomponent			
Aardappelen (gekookt/gebakken)	1 opscheplepel	50 gram	1
Rijst (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	2
Pasta (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	2
Bruine/witte bonen (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	4
Groente			
Appelmoes	1 kuipje	100 gram	0
Gekookte groente	1 opscheplepel	50 gram	1
Rauwkost	1 schaalpje	100 gram	1
Vlees			
Vlees, vis of kip (gemiddeld)	1 portie	90 gram	19

Zuivel en dranken

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	<i>Eiwit (in gram)</i>
Zuivel			
Vla (gemiddeld, alle soorten)	1 schaalpje	150 gram	3
Melk, karnemelk, chocolademelk	1 glas	150 ml	5
Yoghurt (gemiddeld, alle soorten)	1 schaalpje	150 gram	6
Kwark (gemiddeld, alle soorten)	1 schaalpje	150 gram	11
Dranken			
Koffie, thee, water	1 kopje/glas	125 ml	0
Frisdrank	1 glas	150 ml	0
Vruchtensap	1 glas	150 ml	1



Overig

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	<i>Eiwit (in gram)</i>
Soepen			
Bouillon, cup-a-soup	1 kop	175ml	1
Overig			
Suiker/zoetje	1 klontje/stuk	4 gram	0
Koffiemelk	1 scheutje	7 gram	1
Volkoren koekje	2 stuks	15 gram	1
Ontbijtkoek	1 plak	21 gram	1
TUC-koekje	2 stuks	8 gram	1
Gekookt ei	1 stuks	50 gram	6

SNAQ's (extra-eiwitrijke producten)

Naast de voedingsmiddelen uit de vorige tabellen zijn er ook in de reguliere supermarkten producten te verkrijgen met extra eiwitten erin. Met deze voedingsmiddelen wordt de behoefte nog gemakkelijker behaald!

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	<i>Eiwit (in gram)</i>
Kaas	1 stuk/4 blokjes	35 gram	7
Griekse yoghurt	1 schaalpje	150 ml	8
Easy-to-Eat of Bouwsteentje	1 stuks	55 gram	8
Arla Skyr Drink	1 flesje	250 ml	9
Eat Natural Protein Packed	1 reep	45 gram	10
Melkunie Milkshake	1 beker	200 ml	11
Breaker High Protein	1 zakje	200 ml	12
Pinda's	2 handjes	50 gram	13
Boermarke kwarkdessert	1 schaalpje	150 gram	13
Arla Skyr yoghurt	1 schaalpje	150 ml	17
Vifit Proteïne	1 pakje	330 ml	17

Aan de slag!

Uw diëtist heeft voor u berekend dat uw eiwitbehoefte gram per dag is.

