



Calorie- en eiwitrijke voeding

Diëtik

01 Inhoud

Algemene tips	4
Hoe de voeding verrijken?	5
Persoonlijk dagschema	8
Vergelijken caloriearm vs. calorierijk	14
Bij- en vervangvoeding, preparaten	18

02 Welkom

De behandeling van kanker is een ingrijpende fase in je leven. De juiste voeding ondersteunt je tijdens de behandeling van kanker.

Ziekte, chemo- of radiotherapie verhogen de energie- en eiwitbehoefte. Iedereen reageert anders op de behandeling, ook eventuele bijwerkingen zijn verschillend.

Met deze brochure willen we jou en je naast omgeving praktische tips rond voedingsverrijking aanreiken. Ook is de diëtist er om jou doorheen de behandeling uitleg te geven over de rol van voeding.

Indien je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, aarzel dan niet om bijkomende informatie te vragen aan je behandelend arts of aan de diëtist (tel. 011 69 91 84).

Dienst diëtiëk

03 Algemene tips

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

- Probeer **meerdere keren per dag een kleine maaltijd** te nemen ongeacht het tijdstip in plaats van 3 grote maaltijden op vaste tijdstippen.
- **Varieer** in smaak, kleur, presentatie en temperatuur. Probeer nieuwe smaken te ontdekken en experimenteer met recepten.
- Eet waar je zin in hebt.
- 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 je gebruik maken van **kant- en klare maaltijden**. Ook kan je maaltijden aan huis laten bezorgen door het OCMW of een traiteur.
- Maak **grote hoeveelheden** in een keer 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 je voldoende eet en drinkt.
- **Probeer dagelijks te bewegen**: een kleine wandeling, een frisse neus halen in de tuin, ... Dit kan de eetlust stimuleren.
- Het drinken van **alcoholische dranken** 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.

Je kan de voeding verrijken met eiwitten, vetten en koolhydraten (zetmeel en suikers). Volgende richtlijnen zijn ook verwerkt in het praktische voedingschema 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. Ook leveren plantaardige producten zoals tofu, peulvruchten (witte bonen, erwten,...), seitan en quorn 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, ...) 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 (chocolate-)melk, yoghurt, pudding en room.
- Voeg extra melkpoeder toe aan voedingsmiddelen en gerechten.
- Je kan ook extra eiwitpoeder toevoegen aan de voeding (zie bijvoedingen).

Verrijking met vetten

De inname van vetten zorgt voor extra calorieën en vetoplosbare 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 aardbeisaus.
- Voeg extra suiker, honing,... toe aan dranken en gerechten.
- Voeg extra koolhydraatpoeder (zie bijvoedingen) toe aan de voeding.

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

05 Persoonlijk dagschema

Broodmaaltijden

Brood

Voorbeelden:

- 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, ...
- Verloren brood, pannenkoeken, ...
- Patisserie: éclair, javanais, crèmekoek, Berlijnse bollen, appelcrumble, ...

Steeds dubbel beleggen of besmeren, eventueel open beleggen.

Smeervet: margarine, boter, mayonaise, pesto, ...

Hartig beleg

- Kaas: zoals volle witte kaas, volvette smeerkaas (natuur, met ham, zalm, ...), volvette sneetjes kaas (vb. Hollandse kaas), Franse kazen (vb. Camembert, Brie ...), choco-, kruiden-, noten-, geitenkaas, ...
- Ei: zoals omelet, roerei, zacht gekookt, hard gekookt, spiegelei met spek, tomaten, champignons, hesp, garnalen, ...
- Vleeswaren:
 - zoals salami/chorizo (met of zonder look), geperste kop, eendenfilet, hespenworst, spek (gerookt, gezouten, mosterd, gebakken), ...
 - zoals paté (crème, boeren, eend, wild, truffel) met confituur (uien, veenbessen), tv-worstjes, Frankfurterworst, droge worst, cervela, ...
 - zoals filet americain, salades (kip curry, kip andalouse, vlees, ei, komkommer, pita), ...

- zoals ham (gekookt of gerookt), kippenwit, kalkoenham, (mosterd) gebraad, vleesbrood, gerookte vleeswaren, ...
- Vis: zoals maatjes, sardienen, haring, paling (zuur, groen), gerookt (vb. zalm, heilbot, makreel, sprot, forel, haring), gemarineerde vis, salades (krab, surimi, tonijn, zalm, scampi).

Zoet beleg

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

Warme maaltijden

Bakvet: margarine, boter of olie

Soepen

Bereiding:

- Groenten aanstoven in margarine of boter.
- Gewone bouillonblokjes gebruiken (niet vetarm).
- Verrijken door toevoeging van aardappelen, room of volle melk, balletjes, vlees, vermicelli, broodkorstjes, spekjes, kruidenkaas, ...

Aardappelen

Voorbeelden: gekookt (met braadvet van vlees, botersaus, gesmolten kruidenboter, ...), gebakken, puree (met volle melk, room, margarine en/of boter), kroketten, frieten, pommes duchesse, aardappelnootjes, gratin dauphinois, in de schil, rösti, ...

Vlees

Soorten: varken, rund, kalf, lam, paard, kip, kalkoen, parelhoen, eend, wild
Bereiding: gebakken

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

Vis

Soorten: kabeljauw, zalm, forel, tonijn, schaal- en schelpdieren ...

Bereiding: gebakken, vispannetje (room), gegratineerd, gefrituurd

Vleesvervangers

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

Groenten

Bereiding: aanstoven, met saus (zie sauzen), in puree verwerken, met gemalen kaas, gegratineerd ...

Voorbeelden: champignons met kruidenkaas, hutsepot, prei-, wortel-, spruitenstampot, olijven, zongedroogde tomaten in olie en gevuld met kaas, gegrilde paprika in olie en gevuld met kaas, ...

Sauzen

- **Warme sauzen:** vlees, boter, bechamel (met volle melk), kaas (met volle melk en volvette kaas), bearnaise, stroganoff, witte wijn, tomaten, vis, curry, bolognaise, remoulade, tuinkruiden, hollandaise, ...
- **Koude sauzen:** mayonaise, ketchup, andalouse, tartaar, cocktail, barbecue, ...

Deegwaren- en rijstgerechten

Soorten: spaghetti, macaroni, tagliatelle, noedels, couscous, risotto.

Voorbeelden: spaghetti bolognaise, 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, ...

Bereidingen, kant-en-klaar- en afhaalmaaltijden

(ter vervanging van brood- of warme maaltijden)

- Zoet: appelbroodjes, pannenkoeken, wentelteefjes, oliebollen, beignets
- Hartig:
 - vol-au-vent, goulash, stoofvlees, konijn met pruimen, pens met appelmoes, balletjes in tomatensaus of met krieken
 - ovenschotel: moussaka
 - hamburger, tortilla, wrap, taco, durum, kebab, pita, pannenkoek
 - lasagne, spaghetti, pizza, macaroni ham en kaas, ravioli, cannelloni, koude deegwaren met saus, kaas, vlees/vis, fruit uit blik, instant noedels
 - (kaas)fondue, gourmet
 - bladerdeeghapjes
 - kroketten: kaas, garnaal, vlees, ...
 - gefrituurde hapjes
 - ei: omelet, roerei, gebakken, gekookt, met aardappelen
 - worstenbroodje, hotdog, croques met saus, quiche, ...

Energierijke tussendoortjes

- Pap en pudding (eventueel op basis van soja)
Bereiding: volle melk, suiker, opgeklopte room of volle witte kaas eronder mengen.
Voorbeelden: vanille, chocolade, mokka, havermout, griesmeel, beschuit, met koekjes (petit beurre, speculaas, ...), broodpudding, ...
- Flan: zoals karamel, crème brûlée, vanille, chocolade, ...
- Volle yoghurt en witte kaas met confituur, fruit uit blik, suiker, honing, ...

- Roomijs met slagroom, chocoladesaus, hagelslag, ...
- Koek en cake: zoals petit-beurre, nic-nac, boudoirs, sprits, wafels (koud of warm met suiker, confituur, slagroom, chocolade, ...), koek met chocolade, marshmallow, frangipane, carré confituur, speculaas, brownie, appelcake, honingcake, notecake, eierkoek, koek met vulling (vb. vanillevulling, confituur, ...), ...
- Chocolade: fondant, melk, wit, pralines, gevuld met praliné, noten, truffels, kindersurprise, ...
- Patisserie: zoals eclairs, javanais, crèmekoek, Berlijnse bollen, appel-crumble, flantaart, rijsttaart, brésiliennetaart, koekjestaart, ...
- Fruitpap
Bereiding: fruit uit blik op siroop, fruitsap, droge koek, eventueel met opgeklopte room, witte kaas.
- Fruit uit blik op siroop, vers fruit met suiker
- Gommetjes, zuurtjes
- Suikerbonen
- Spekken
- Meringue, bavarois, sabayon
- Tiramisu, chocomousse
- Sorbet, waterijsje, frisco
- Marsepein, nougat
- Chips, zoute koekjes, aperitiefkoekjes

Dranken

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

06

Vergelijken caloriearm vs. calorierijk

Broodmaaltijd

- Ontbijt

Caloriearm		Calorierijk	
Bruin brood (4sn) met gekookte ham (40g)	kcal 340	Bruin brood (2,5sn) met salami (40g)	kcal 340
Bruin brood (2,5 sn) met confituur light (30g)	kcal 240	Wit brood (1sn) met chocopasta (30g)	kcal 240
Bruin brood (3,5 sn)	kcal 240	Croissant (1)	kcal 240

- tweede broodmaaltijd

Caloriearm		Calorierijk	
Bruin brood (9sn) met gekookte ham (45g) en kaas (45g)	kcal 900	Smos hesp/ kaas (1)	kcal 900
Bruin brood (7sn) met gekookte ham (70 g)	kcal 610	Kleine lasagne (400g)	kcal 630

Warme maaltijd

Caloriearm		Calorierijk	
Groentebouillon	kcal 5	Tomaten-rooms- oep met balle- tjes	kcal 120
Gekookte aard- appelen (150 g)	kcal 120	Verrijkte puree (room en boter) (75 g)	kcal 300

Caloriearm		Calorierijk	
Groenten gekookt (150 g)	kcal 25	Groenten met bechamelsaus (150 g)	kcal 50
Kipfilet (75 g)	kcal 120	Videe met room	kcal 220
Totaal kcal	270	Totaal kcal	690

Tussendoortje

Caloriearm		Calorierijk	
Fruit op sap (siroop) (125 g)	kcal 90	Volle fruityoghurt (125 g)	kcal 120
Magere vanillepudding (125 g)	kcal 85	Milkshake (125 g)	kcal 140
Droge koek (betterfood/vitabis) 1 pakje (30 g)	kcal 120	Eclair	kcal 260 kcal

Dranken

Caloriearm		Calorierijk	
Koffie met melk en suiker	kcal 25	Cappuccino met room	kcal 45
Dorstlesser (200 ml)	kcal 60	Frisdrank (200 ml)	kcal 80

Bij- en vervangvoeding kan indien nodig opgestart worden door je diëtist(e). Start echter nooit op eigen initiatief met medische voeding maar raadpleeg eerst je diëtist(e) of (huis-)arts voor verder individueel advies.

Bij- en vervangvoeding kan gebruikt worden als aanvulling op gewone voeding, wanneer eten niet meer goed gaat en drinken wel, wanneer sprake is van een pijnlijke mond, wanneer eten te vermoeiend wordt, bij tekorten of verhoogde nood aan bepaalde voedingsstoffen, ...

Bijvoeding moet het lichaam aanvullen met bepaalde voedingsstoffen waaraan het lichaam een tekort of extra behoefte heeft, bijvoorbeeld: een eiwitrijke bijvoeding bij een te laag eiwitgehalte in het bloed.

Vervangvoeding kan gebruikt worden ter vervanging van een maaltijd, dit wil zeggen dat in 1 flesje vervangvoeding alle voedingsstoffen aanwezig zijn die een normale, evenwichtige maaltijd aanbrengt.

Er zijn verschillende soorten preparaten verkrijgbaar: drinkvoeding, desserts, soepen, energierijke poeders.

Een overzicht van de verschillende preparaten kan je hieronder terugvinden. Apothekers hebben maar een beperkt gamma op voorraad zodat sommige bijvoedingen besteld moeten worden.

Prijzen verschillen onderling qua merk en soort. Tot op heden is er nog geen tussenkomst door de mutualiteit voor bij- en vervangvoeding.

Gebruik

De medische drinkvoedingen zijn kant-en-klaar en worden bij voorkeur koel gedronken.

Sommige drinkvoeding kan ook opgewarmd worden zodat je kan afwisselen in gebruik.

Opwarming kan au bain-marie, in een pannetje of in de microgolfoven (<50°C).

Voor de juiste gebruiksaanwijzing kan je best het etiket op de verpakking raadplegen.

Consumptie gebeurt best niet vlak voor een hoofdmaaltijd. Medische voeding zorgt al snel voor een verzadigd gevoel zodat de kans bestaat dat je niet meer veel kan eten van de gewone maaltijd. Je gebruikt het dus best tussendoor en met kleine slokjes. Dit om een te snel verzadigd gevoel tegen te gaan.

Bewaring

Bij- en vervangvoeding kan op kamertemperatuur bewaard worden. Eens geopend bewaar je het best in de koelkast en consumeer je het binnen 24 uur.

Energierijk poeder kan eens geopend 6 weken bewaard worden.

Verkrijgbaarheid

Bij- en vervangvoeding is zonder voorschrift verkrijgbaar bij de apotheek (per stuk, per 3 stuks of per 4 stuks).

Drinkvoeding

Fortimel compact Protein 125 ml

- eiwitrijke en energierijke drinkvoeding
- 300 kcal 18 gram eiwitten
- 0 gram vezels
- Smaken: aardbei, banaan, mokka, perzik-mango, rode vruchten, vanille, neutrale smaak

Fortimel extra 200 ml

- eiwitrijke en energierijke drinkvoeding
- 300 kcal 18 gram eiwitten 0 gram vezels
- smaken: aardbei, abrikoos, bosvruchten, chocolade, mokka, vanille

Fortimel Yog 200 ml

- energierijke ,volledige drinkvoeding, glutenvrij
- 300 kcal 12 gram eiwitten 0 gram vezels
- smaken: framboos, vanille-citroen

Fortimel Jucy 200 ml

- energierijke drinkvoeding, glutenvrij
- 300 kcal 8 gram eiwitten 0 gram vezels
- smaken: aardbei, appel, bosvruchten, sinaasappel

Fortimel crème 125 gram

- eiwitrijke, energierijke pudding, glutenvrij
- 201 kcal 12 gram eiwitten 0 gram vezels
- smaken: bosvruchten, chocolade, vanille, mokka

Poeders

Protifar: een poeder, eiwitrijke aanvulling op de voeding

- Blik van 225 gram, 9 kcal, 2,2 gram eiwit per 100 g poeder
- 1 afgestreken maatschep levert 2,5 g poeder. Meng de vereiste hoeveelheid met voldoende koude vloeistof tot een glad papje. Roer door de voeding of drank.

Fantomalt: een energiesupplement gebaseerd op maltodextrine.

Bevat geen vet of eiwit.

- Blik van 400 gram
- Los het poeder op in een koude of warme drank. Het heeft een neutrale smaak en kan zowel aan zoete als hartige voeding/drank worden toegevoegd.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

afdeling diëtik

tel.: 011 69 91 84



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be