

SLECHTE EETLUST – CALORIERIJKE VOEDING

Algemeen

- Kleine porties, aangenaam gepresenteerd met oog voor kleurencombinaties nodigen uit tot eten.
- Neem liever 5 à 6 kleine maaltijden, in plaats van 3 grote.
- Een kleine tas bouillon of, indien toegelaten, een glaasje wijn of aperitief, een half uur voor de maaltijd, stimuleert de eetlust.
- Zorg dagelijks voor 30 minuten beweging om de eetlust te stimuleren.
- Ben je te moe om zelf te koken, schakel dan hulp in, gebruik diepvriesmaaltijden, ga eten halen bij een traiteur of laat de maaltijden aan huis bezorgen.

Voldoende inname van energie

- Zorg dat het weinig dat je eet of drinkt steeds calorieën bevat. Haal vb. calorieën uit al wat je drinkt door water met grenadine te mengen, frisdrank of fruitsap te drinken in plaats van gewoon water. Vermijd “light” producten, kies voor volle melkproducten.
- Gebruik voldoende vet in je voeding, zonder de maaltijden te zwaar verteerbaar te maken: vb. ruim margarine of boter op de boterham smeren, een klontje boter of margarine over vlees of groenten laten smelten, een scheutje room in de soep of saus.
- Maak royaal gebruik van suiker en voedingssuiker. Voedingssuiker levert evenveel calorieën als gewone suiker, maar smaakt nauwelijks zoet. Op die manier kan je extra calorieën toevoegen aan dranken en zoete gerechten zonder alles mierenzoet te maken.

Productinformatie

Voedingssuiker is in de apotheek verkrijgbaar in poedervorm of vloeibare vorm.

Vraag advies aan je diëtist(e).

Om de poedersmaak te verminderen, mix je het gerecht na toevoegen van voedingssuiker.

Voldoende inname van eiwit

Een tekort aan eiwit in de voeding werkt spierverzwakking en het optreden van doorligwonden in de hand. Wondheling verloopt moeilijker. Door het weglaten van de warme maaltijd of een afkeer van dierlijk voedsel kan de eiwitinname ernstig in het gedrang komen.

Een extra aanbreng van eiwit wordt echter pas benut als er tegelijk ook een voldoende aanbreng van energie is.

- Probeer eerst van je vlees te eten, eet daarna pas de aardappelen en groenten op.
- Indien je geen vlees, noch vis of gevogelte eet, zoek dan naar een volwaardig alternatief zoals granen in combinatie met peulvruchten, tofu (gemaakt van soja-eiwit) of Quorn. Je kan het vlees ook vervangen door eieren.
- Gebruik voldoende volle melkproducten, kaas, pudding, flan, chocolademelk, drinkyoghurt, koffie verkeerd, plattekaastaart...
- Eet tussendoor regelmatig noten.
- Doe vlees in de soep, balletjes of bouilli. Sommige soepen zijn ook zeer geschikt om gemalen kaas of kruidenkaas aan toe te voegen, vb. pompoensoep, erwtensoep, ajuinsoep...
- Verwerk een extra ei in puree of flan. Opgelet! zorg ervoor dat je het ei niet rauw eet.
- Aan soep, puree, melksaus, pudding, milkshake en andere melkbereidingen kan je extra eiwit toevoegen onder de vorm van eiwitpoeder of melkpoeder.

Productinformatie

Eiwitpoeder is verkrijgbaar in de apotheek. Vraag advies aan je diëtist(e).

Melkpoeder is gewoon in de grootwarenhuizen te verkrijgen.

Gebruik minstens 6 eetlepels eiwitpoeder of 12 eetlepels melkpoeder per dag.

Tips voor de broodmaaltijden

Brood:

Kies het brood waar je het meeste van kan eten, ook al is dat wit brood.

Calorierijker dan gewoon brood zijn: sandwichbrood, sandwich, rozijnenbrood, suikerbrood, croissant, pistolet, stokbrood, ciabattabrood, wentelteefjes, croque monsieur, toast...

Indien je kiest voor rozijnen- of suikerbrood, beleg het dan ook. Rozijnenbrood met kaas of paté, suikerbrood met kaas, zoet beleg of een dikke laag boter of margarine.

Je kan brood ook vervangen door pappen (griesmeelpap, havermoutpap, gortepap, rijstpap, fruitpap...), ontbijtgranen, muesli, granola...

Smeerstof:

Vermijd alle minarines en halfvette boters. Kies voor margarine met minimum 75% vet of echte boter. Gebruik olijfolie op een stukje stokbrood.

Beleg:

Je mag het brood gerust dik beleggen. Combineer zout eens met zoet, vb. kaas met Luikse siroop of confituur, paté met uienconfituur...

Beleg zonder boterham: kaasplank, bordje charcuterie, bordje koude vis, avocado...

TIPS

Warme maaltijden bevatten over het algemeen méér calorieën dan broodmaaltijden. Je kan dus je tweede broodmaaltijd eens vervangen door iets warm, vb. spaghetti, macaroni met hesp en kaas, lasagne, moussaka, gebakken aardappelen met een omelet... Het is handig je favoriete gerechtjes steeds in je diepvries in voorraad te hebben.

Tips voor de warme maaltijd

Soep:

Soep voor de maaltijd kan de oorzaak zijn dat je je te snel verzadigd voelt. Neem in dat geval liever géén soep of eet ze een uur voor of na je warme maaltijd.

Je kan je soep ook calorierijker maken door er stukjes kipfilet, balletjes vlees, hardgekookt ei, vermicelli, een aardappel, room of melkpoeder aan toe te voegen.

Aardappelen/pasta:

Wissel gekookte aardappelen zo vaak mogelijk af met een calorierijkere bereiding:

- puree bereid met volle melk, melkpoeder, margarine of boter, een ei, voeg ook eens een scheutje room of een flinke schep kruidenkaas toe
- gebakken aardappelen, frieten, kroketten, gratin dauphinois...
- Aardappelsalade met mayonaise

Wissel aardappelen regelmatig af met pasta:

- Lasagne, spaghetti, macaroni, koude pastasalade...

Vlees/vis:

Zorg voor een dagelijkse minimumportie van 100g. Indien je een afkeer hebt van zowel vlees als vis, zorg dan voor een volwaardige vervanging.

Warme maaltijden zonder vlees:

- (1)* Erwtensoepp met kaas + bruin brood besmeerd met boter of margarine.
- (1)* Witte bonen in tomatensaus + prinsessenbonen + bruin brood besmeerd met boter of margarine OF puree.
- (1)* Boerenomelet: bak ui, gekookte aardappelen, champignons, tomaat in de pan en overgiet met losgeklopt ei. Je kan eventueel wat diepvrieserwtjes toevoegen.
- (2)* Dit gerecht wordt lichter verteerbaar indien je de ui en de champignons weglaat.
- (2)* Witloof met kaassaus en aardappelpuree.
- (2)* Spinaziestamppot met roerei.
- (1)* Oostendse bloemkool
 - Kook de bloemkool. Maak een melksaus en voeg hieraan wat tomatenpuree toe en flink wat garnalen. Giet de saus over de bloemkool. Bestrooi eventueel met wat gemalen kaas en gratineer even in de oven. Dien op met puree.
- (2)* Gemarineerde tofu met ketchapsaus
 - Snijd de tofu in plakjes. Maak een marinade van 5 eetlepels ketchup (= sojasaus), 1 eetlepel azijn, een mespunt gemberpoeder (en eventueel een mespunt paprikapoeder of sambal oelek). Laat 1 uur trekken in de koelkast. Daarna de tofu droogdeppen met keukenpapier en bakken in olie. Om een saus te maken giet je de marinade en een beetje water in de pan. Voeg een stukje van een bouillonblokje toe en bind met maïzena. Dien op met worteltjes (en erwtjes) en gekookte aardappelen.
- (1)* Ratatouille met Quorn®.
 - Bereid eerst de groentemengeling van gestoofde ui, tomaat, courgette, aubergine en paprika's. Kruiden met Provençaalse kruiden, basilicum, oregano. In een aparte pan bak je de Quorn eerst aan in olijfolie, kruiden met paprikapoeder. Als de groenten bijna gaar zijn schep je de gebakken Quorn er voorzichtig onder. Laat het geheel nog vijf minuutjes sudderen. Dien op met rijst of couscous.
- (2)* Dit gerecht wordt lichter verteerbaar indien je geen ui of paprika's toevoegt. Je kan deze dan vervangen door worteltjes.

(1) = zwaarder verteerbaar

(2) = lichter verteerbaar

Calorierijke tussendoortjes

- Volle platte kaas (met fruit), Petit Gervais®, volle yoghurt (met fruit), Griekse yoghurt.
- Chocolademousse, rijstpap, tiramisu, pudding, sojapudding.
- Banaan, druiven, fruitsalade met slagroom, fruit op siroop, gedroogd fruit, noten.
- Wafel met slagroom, pannenkoeken (met ijs, chocolade), roomijs, milkshake.
- Olijven (in olie), chips, borrelnootjes, salami, droge worst, kaasblokjes, kaaskoekjes, gerookte zalm, haringhapjes, toastjes met tapenade/ hummus/ eiersalade/ vlees- of vissalade/ guacamole.
- Gefrituurde hapjes, mini pizza.
- Snoeprepen, chocolade.
- Koekjes, gebak, taart, cake.
- ...

Kant en klare preparaten

Vind je al die bereidingen met eiwitpoeder en voedingssuiker te omslachtig, dan kan er ook gebruik gemaakt worden van kant en klare preparaten voor een extra aanbreng van energie, eiwit, vitaminen en mineralen. Deze preparaten bestaan in vloeibare en puddingvorm en zowel in zoete als hartige smaken (milkshake, fruitsap, drinkyoghurt, soep...). De samenstelling van deze preparaten verschilt van merk tot merk: sommige zijn vooral eiwitrijk, andere vooral calorierijk, er bestaan vezelrijke producten, enz...

Voor meer info raadpleeg je best een diëtist(e).

Er zijn een aantal producten die als aanvulling of vervanging van een maaltijd kunnen dienen. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek, online of via de thuisleveringsfirma. Een calorierijk of eiwitrijk poeder kan verwerkt worden in soep, pap, drank, puree...

TIPS BIJVOEDING

- Bij voorkeur koud gebruiken.
- Niet vlak voor een maaltijd nemen.
- Indien nodig in meerdere kleine porties verdelen over de dag.
- Koel bewaren en indien geopend, opgebruiken binnen de 24 uur.
- Kan verwerkt worden in soep, pap, milkshake, pudding, mousse, koffie.
- Maak er ijslolly's van.
- Sommige smaken (vb. chocolade en mokka) kan je opwarmen in de microgolfoven op max 700 Watt (niet koken), verwijder wel het dopje en aluminiumfolie.



Oncologische diëtisten:

Marina Reygaerts 09 332 1994
Eline Hebbelinck / Louise Sarrazyn 09 332 1995
Stefanie Mortier 09 332 1993
Dieetonco@uzgent.be