



Infobrochure

# Voeding bij een te laag gewicht



# INLEIDING

Wanneer men denkt aan ondervoeding, denkt men spontaan aan de ondervoeding in derde wereldlanden. Toch is ondervoeding iets wat ook regelmatig voorkomt bij ons. Dan spreken we voornamelijk over **ondervoeding ten gevolge van ziekte**.

Ondervoeding door ziekte is in het ziekenhuis een **veel voorkomend** fenomeen. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is **reeds ondervoed bij opname** in het ziekenhuis **of** loopt een risico om **ondervoed te raken in het ziekenhuis**. Dit kan verschillende oorzaken hebben zoals verminderde voedselinname (door verminderde eetlust, nuchter voor onderzoeken, medicatie, gebrek aan hulp, kauw/slikproblemen, dementie,...), **verhoogd energieverbruik, ouderen die niet eten, ....**

De **gevolgen** van ondervoeding door ziekte zijn een **langere herstelperiode en meer kans op complicaties**. Hieruit volgt dat u **langer in het ziekenhuis** blijft. Het is dus **belangrijk** dat er in het ziekenhuis op gelet wordt dat u voldoende voeding binnenkrijgt. Het is van belang dat u **voldoende calorieën en eiwitten nuttigt**. Dit is soms niet zo evident denk maar aan de momenten waarop u misselijk bent of weinig eetlust hebt. De gouden regel hierbij is om **verdeeld over de dag kleine hoeveelheden te eten**.

Algemeen wordt aangeraden om **3 hoofdmaaltijden** op een dag te eten. Daarnaast wordt aangeraden om nog **3 tussendoortjes** per dag te nuttigen. Dit wil zeggen het nuttigen van een tussendoortje in de loop van de voormiddag, in de loop van de namiddag en in de late avond.

Eens u terug thuis bent, is het belangrijk om uw **gewicht in de gaten te houden**. Merkt u een gewichtsdaling dan neemt u best contact op met uw huisarts, specialist of diëtist.

De **voeding** moet bij voorkeur **calorierijk en eiwitrijk** zijn, maar mag niet tot gevolg hebben dat u sneller grijpt naar ongezonde tussendoortjes. Verder in de brochure vindt u wat een gezonde voeding inhoudt met belangrijke aandachtspunten voor extra calorie- en eiwitinname.



## VOCHT

### VOCHT

Water of vocht is een **onmisbaar deel van ons lichaam**. Bijgevolg vormt water een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. Dranken die tot de watergroep behoren zijn **water, koffie, thee, ontvette bouillon en light frisdrank**. Andere dranken, zoals melk, fruitsap, frisdrank, ... behoren in feite niet tot de watergroep, maar kunnen in een energieverrijkt dieet wel eens omdat ze extra calorieën leveren.

**AANBEVELING:** 1,5 l per dag

#### **AANDACHTSPUNTEN:**

- beperk de hoeveelheid vocht tijdens de maaltijd, **drink voornamelijk tussen en ná de maaltijden**
- drink geen grote hoeveelheden in één keer zodat de maag niet onmiddellijk volledig vol zit
- bruisende dranken kunnen zorgen voor een opgeblazen gevoel
- gebruik regelmatig ook dranken die calorieën aanbrengen (én voedingsstoffen) zoals **vruchtensappen, drinkyoghurts, chocomelk, ...**
- neem af en toe eens een frisdrank, energie- of sportdrank
- voeg eens een siroop toe aan water



## GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

### GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Deze groep levert meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Zij **vormen uw basisvoeding**. Dat betekent dat graanproducten en aardappelen een **belangrijk deel** moeten uitmaken **van elke maaltijd**.

Deze groep omvat aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. Volkoren producten bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de witte soorten.

**AANBEVELING:** 3 tot 5 aardappelen (210 tot 350g)  
5 tot 12 sneden brood (175 tot 420g)

#### AANDACHTSPUNTEN:

- gebruik geraffineerde graanproducten (bv wit brood, witte pasta en rijst) als u merkt dat er te weinig gegeten kan worden van de volkoren producten
- vervang brood regelmatig door pistolet, sandwiches, stokbrood, fantasiebrood (zoals melk-, rozijnen-, suikerbrood, ...), ...
- vervang aardappelen regelmatig door deegwaren en rijst (bevatten meer calorieën)
- bereid je aardappelen met vetstof (bv gebakken)
- voeg extra vetten toe aan uw puree (margarine, ei, room, ...)



## GROENTEN

### GROENTEN

Groenten leveren voedingsvezels, vitaminen, mineralen en koolhydraten. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten is **afwisseling heel belangrijk**.

In een gezonde evenwichtige voeding moet een ruime portie groenten gegeten worden. In totaal zou je 300 gram groenten per dag moeten eten. Deze hoeveelheid kan u bereiken door zowel bereide groenten als rauwkost te eten, verspreid over de verschillende maaltijden.

**Wanneer we ondervoed zijn** en weinig eetlust hebben, proberen we beter **niet te overdrijven met de portie groenten**. Aangezien groenten weinig calorieën bevatten en ons bovendien **snel een verzadigend gevoel** geven waardoor **minder gegeten wordt van de rest**. Drink **soep enige tijd vóór de maaltijd** zodat de eetlust niet geremd wordt.

**AANBEVELING:** 300g per dag

#### AANDACHTSPUNTEN:

- probeer groenten aan te stoven voor een grotere calorie-inname
- bereid de groenten met een witte saus of kaassaus
- voeg eventueel wat room of kruidenkaas toe aan de groenten
- voeg vinaigrette of mayonaise toe aan rauwkost
- verrijk de soep met extra's (vleesballetjes, croutons, vermicelli, ..), voeg wat room toe



## FRUIT

### FRUIT

Fruit levert net zoals groenten voedingsvezels, vitaminen, mineralen en (enkelvoudige) koolhydraten. Fruit kan bij het ontbijt, **als tussendoortje**, **als broodbeleg** en als dessert gegeten worden.

**AANBEVELING:** 2 à 3 stukken per dag

**AANDACHTSPUNTEN:**

- drink af en toe vruchtensappen tussenin
- gebruik regelmatig bananen en druiven (bevatten meer suikers)
- eet gedroogd fruit als tussendoor (bevatten ook meer suikers)
- verwerk fruit in een fruitpap, smoothie, milkshake, ...  
(meer calorieën in een kleiner volume)



## MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE PRODUCTEN

### MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE PRODUCTEN

Deze groep is een **belangrijke bron van calcium**, eiwitten en vitamines van de B-groep. Onder melkproducten verstaan we naast melk ook afgeleide producten zoals karnemelk, yoghurt en alle kaassoorten (smeerkaas, platte kaas, ..). Calciumverrijkte sojaproducten kunnen gebruikt worden indien u geen melk lust of allergisch bent aan melkproducten.

Voldoende inname van calcium is **belangrijk ter preventie van osteoporose**.

**AANBEVELING:** 500ml melkproducten per dag  
1 tot 2 sneden kaas per dag

#### AANDACHTSPUNTEN:

- gebruik volle, gesuikerde melkproducten (yoghurt, melk, platte kaas, ...)
- kies regelmatig voor varianten (eveneens volle, gesuikerde) (drinkyoghurt, chocomelk, pudding, rijstpap, flan, ..)
- bereid je pudding met volle melk, werk af met een koekje (speculoos, petit beurre, ...)
- maak een milkshake: volle melk + ijs + fruit/cacaopoeder





## VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

### VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

Deze groep is een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten (= plantaardige eiwitbronnen).

**Noten** (behalve kokosnoten= verzadigd vet) zijn rijk aan onverzadigde vetzuren en zijn dus **gunstig ter verlaging van de cholesterol**. Ze **leveren** door hun hoog vetgehalte **veel energie** en zijn dus een **ideaal tussendoortje bij een te laag lichaamsgewicht**. Je kiest best voor walnoten en hazelnoten, die ook een goede bron zijn van omega-3-vetzuren.

Zet best **één tot twee maal per week** vis op het menu. Denk daarbij ook aan vette vis, die een goede bron van onverzadigde vetzuren (= omega-3 vetzuren) vormt.

**AANBEVELING:** 100g per dag

#### AANDACHTSPUNTEN:

- kies af en toe eens voor vette vleessoorten (worst, hamburger, boomstammetje, vogelnestje, ...) en vette vleeswaren (salamie, paté, vleessalade, krabsalade, ...)
- gebruik een ruime portie beleg, eventueel 2 soorten beleg op elkaar
- gebruik af en toe vette vis als broodbeleg (gerookte zalm, heilbot, sprotjes, sardienen, makreel, ansjovis, ...)
- gebruik minstens 1 tot 2 maal per week vis, waarvan zeker 1 keer vette vis
- kies vlees/vis met toevoeging van saus bv. vol au vent, stoofvlees, balletjes in tomatensaus, vispannetje, ...
- eet regelmatig noten en zaden als tussendoortje



## SMEER- EN BEREIDINGSVET

### SMEER- EN BEREIDINGSVET

Deze groep **levert in de eerste plaats energie**. Daarnaast bevatten ze **ook vetoplosbare vitaminen en essentiële vetzuren** en zijn dus onmisbaar in een gezonde, evenwichtige voeding.

Smeervet is de vetstof die gebruikt wordt om het brood te besmeren en bereidingsvet dient ter bereiding van de warme maaltijd.

**AANBEVELING:** 1 mespunt smeervet per snede brood  
1 eetlepel bereidingsvet per persoon

#### AANDACHTSPUNTEN:

- gebruik als smeervet een (plantaardige) margarine (> 40% vet) (bv planta) of boter

---

### RESTGROEP

De restgroep is **strikt genomen niet nodig** in een evenwichtige voeding. Dit is eigenlijk een toemaatje. Het omvat zoetigheden (koekjes, chocolade, ijs, snoepjes, ...), alcoholische en suikerrijke dranken, vette sauzen (mayonaise, room...), frieten, kroketten, ...



Aangezien u **omwille van de ondervoeding** energierijke voedingsmiddelen mag nuttigen om de ondervoeding tegen te gaan, **mag u zeker producten uit deze groep nuttigen**. Let hierbij wel op dat uw eveneens producten nuttigt uit alle andere groepen.

# PRAKTISCHE TIPS

## ENKELE PRAKTISCHE TIPS:

- Sla geen maaltijden over.
- Eet in een rustige omgeving en neem de tijd om te eten.
- Beleg de boterham met een ruime portie kaas en/of vleeswaren.
- Besmeer de boterham met een ruime hoeveelheid plantaardige margarine of boter.
- Kies bij voorkeur voor volle melkproducten.
- Neem een ruime portie vlees of vis bij de maaltijd. Dit zorgt voor de aanbreng van eiwitten.
- Sauzen zorgen voor een extra aanbreng van calorieën.
- Neem geen light producten.
- Frisdrank en fruitsap zorgen ook voor de nodige calorieën.
- Gebruik extra suiker in yoghurt, pudding, ...
- Gebruik eieren, room, boter enz. in puree, soepen, ... om de calorie-inname te verhogen. Dit verbetert ook de smaak van sommige gerechten wat de eetlust ook ten goede komt.

## NEEM BIJ VOORKEUR 3 TUSSENDORTJES PER DAG. HIERONDER VOLGEN ENKELE VOORBEELDEN:

- glas frisdrank
- glas fruitsap
- blokje kaas, blokje paté, stukje worst
- handje nootjes
- volle yoghurt
- drinkyoghurt
- platte kaas (eventueel extra gezoet met lepeltje suiker)
- chocolademelk
- milkshake
- reepje chocolade
- roomijs
- koekje of snoep
- pudding
- stuk fruit (banaan en druiven bevatten meest suiker)

# AANDACHTSPUNTEN OM DE VOEDSELINNAME TE OPTIMALISEREN

## ALGEMEEN

- een aangename eet- en omgevings sfeer scherpert de eetlust aan
- op regelmatige tijdstippen trachten te eten (3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes)
- voldoende en op regelmatige tijdstippen drinken
- de voeding moet evenwichtig, gevarieerd en lekker zijn

## VAST VOEDSEL

- minimum 3 maaltijden voorzien, waaronder een volwaardige warme maaltijd
- de maaltijden voldoende op smaak brengen met allerlei kruiden en specerijen in plaats met zout
- bij kauwproblemen:
  - . gebitsprothese laten controleren en indien nodig aanpassen
  - . vers fruit vervangen door zachte verse fruitsla
  - . gepureerde gerechten gescheiden op het bord serveren
- trage eters:
  - . voorzie een voorverwarmd bord
  - . installeer je goed voor het begin van de maaltijd
  - . voorzie aangepast bestek

## DRANK

- hou steeds 2 soorten drank binnen handbereik
- drink voldoende tussen de maaltijden
- bij slikmoeilijkheden: vloeistof binden

# GEWONE VOEDING AANPASSEN EN VERRIJKEN MET SUPPLEMENTEN

## TIPS:

- voorzie zachte desserts en tussendoortjes, vb fruitsalades, fruitmousses, ijsjes, bavarois, melkbereidingen
- vormt fruit een probleem, maak dan eens een fruitpap eventueel verrijkt met avocado (neutraal van smaak en vetrijk)
- voeg dextrose toe aan desserts/gerechten (= voedingssuiker met minder zoetkracht maar evenveel calorieën als tafelsuiker; voor dezelfde zoetkracht kan je dus meer dextrose gebruiken en zo meer calorieën toevoegen) (zie hieronder)
- brood kan af en toe vervangen worden door meergranenpap, mueslipap, koekjesmeelpap, rijstvlokkenpap met bruine suiker, een hartige pannenkoek, zachtgekookte deegwaren of rijst met vanille of chocoladesausje
- stap niet te snel over op vloeibare of gemalen voedingen; kauwen bevordert de speekselproductie en de vertering
- indien de consistentie moet worden aangepast: gemalen vlees of vis, gemixte of gepureerde groenten en puree (bij voorkeur niet onder elkaar mixen)
- verrijk gepureerde gerechten en soep met een klontje margarine, een scheutje olie, avocado, melkpoeder, sojaroomb
- drink niet alleen water maar ook eens een meer calorierijke drank bv druivensap, appelsap of andere vruchtensappen met een extra schepje dextrose

## VERRIJKEN VAN DE VOEDING: (te verkrijgen bij apotheek)

### Energierijk:

NUTRICAL: Kh-rijke drank (250 kcal/100ml)  
FANTOMALT  
CALOREEN  
GLUCOPUR (dextrose/druivensuiker)

DEXTRINE-MALTOSE  
(minder zoetkracht maar evenveel kcal als suiker, dus dubbel zoveel gebruiken)

### Eiwitrijk poeder:

(per 100g 370 kcal, 88-90g eiwitten)

PROTIFAR PLUS  
RESOURCE PROTEIN INSTANT

toevoegen aan eten (soep, puree, pudding, yoghurt, ....)

## DRINKVOEDINGEN

Bij een te laag lichaamsgewicht (ondervoeding) kunnen eventueel energierijke/ eiwitrijke drinkvoedingen ingenomen worden, om de calorie- en eiwitinname te verhogen. Probeer wel altijd eerst met de tips van een gewone voeding (zie hierboven).

Deze drinkvoedingen kunnen zonder voorschrift bij alle apothekers worden verkregen, ze worden wel niet terugbetaald. Thuislevering door firma's is ook mogelijk en eventueel goedkoper.

### DRINKVOEDINGEN ZIJN:

- kant en klaar
- vloeibaar (dranken) of halfvast
- in verschillende smaken te verkrijgen (zoet, fruitig, hartig, melk, ...)
- voor verschillende ziekteproblemen
- als bijvoeding (bv als dessert of tussendoortje)
- als vervangvoeding (ter vervanging van de maaltijd)
- in tetrapack, in blik, in plastic of glazen flesjes of plastic bekertjes
- ze hebben een lange houdbaarheid (eenmaal geopend max 24u in de koelkast bewaren)
- voedingsvezels: soms aanwezig, anderen restenvrij
- product kan lactose bevatten, andere zijn lactosevrij
- meeste producten glutenvrij

#### BIJVOEDING

- niet geschikt als enige energiebron
- gebruik: tot 3 per dag
- voor selectief verminderde eetlust (bv geen vlees / vis / kaas)
- voor verhoogde eiwitbehoefte (chirurgie, brandwonden, ...)

#### VERVANGVOEDING

- patiënt eet bijna niets, volledige vervanging van maaltijd
- gebruik: volgens behoefte van patiënt (tot 6 per dag)

### GEBRUIK DRINKVOEDINGEN:

- worden bij voorkeur koel gedronken
- sommige smaken kunnen opgewarmd worden (au bain marie in een pannetje of in microgolfoven)
- ongeopend koel en droog bewaren
- geopend maximaal 24 uur afgesloten in de koelkast bewaren
- houdbaarheidsdatum staat vermeld op de verpakking

### BIJVOEDINGEN EN VERVANGVOEDINGEN ZIJN VERKRIJGBAAR BIJ VERSCHILLENDE FIRMA'S:

- Nestlé
- Nutricia
- Fresenius
- Abbott
- ....

Deze producten zijn steeds te verkrijgen bij de apotheek (zonder voorschrift).

Veel succes!

### DIËTISTEN:

Veerle Depraetere - Annelies Walgraeve – Ann Devos – Kimberly Verriest

# Contact

Dieetconsultaties:

enkel op afspraak: 056/62 33 85 - 056/62 38 05

Auteur: Diëtisten

Publicatiedatum: Januari 2021

Doc: 6749

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem

Vijfseweg 150

8790 Waregem

T. 056/ 62 31 11

F. 056/ 62 30 20

E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)