

Energieverrijkt dieet bij ziekte

Informatie voor de klinische patiënt

IJsselland Ziekenhuis

Energieverrijkt dieet bij ziekte

U bent de afgelopen periode onbedoeld afgevallen.

Uw gewichtsverlies kan te maken hebben met een ziekte, operatie, gebrek aan eetlust, stress of een combinatie hiervan.

Met een energieverrijkt dieet is het mogelijk om uw gewicht te laten toenemen of in ieder geval op gewicht te blijven.

Dat heeft een aantal voordelen:

- Uw conditie verbetert.
- U voelt zich waarschijnlijk minder slap en moe.
- Als u nog een behandeling moet ondergaan verdraagt u deze vaak beter.
- Het herstel na een behandeling gaat vaak sneller.

Het is in uw situatie erg belangrijk dat u voldoende eet.

Het belangrijkste is dat u genoeg calorieën (= energie) en eiwit binnen krijgt.

Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust hebt is genoeg eten erg moeilijk. Daarom adviseren wij u om verdeeld over de dag **regelmatig kleine hoeveelheden** te eten. Tijdens uw verblijf in ons ziekenhuis bent, raden we u aan om minimaal **2 keer per dag een extra snack** te eten.

Wanneer bieden wij snacks aan?

Snacks worden op 3 momenten aangeboden:

8:00 uur: ontbijt

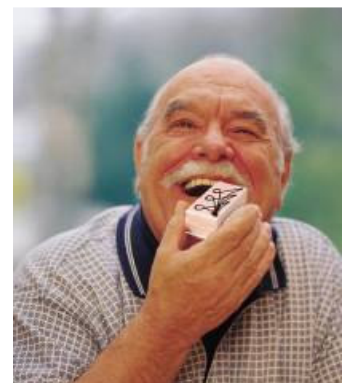
10:00 uur: snack

12:00 uur: broodmaaltijd

15:00 uur: snack

17:00 uur: warme maaltijd

20:00 uur: snack



De snacks worden aangeboden door de voedingsassistent of de verpleegkundige.

In de keuze van het assortiment van de snacks hebben we rekening gehouden met smaak en samenstelling.

Elke snack bevat een ruime hoeveelheid calorieën en ook eiwit. Het assortiment staat op de achterzijde van deze folder.

Wat kunt u thuis doen?

Eenmaal thuis is het belangrijk om verder gewichtsverlies zo veel mogelijk tegen te gaan en uw nieuwe gewoonte, mét snacks, vast te houden.

- Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden. Ga minimaal 1x per twee weken op de weegschaal staan.
- Verliest u gewicht? Is dat meer dan **3 kg per maand** en/of meer dan **6 kg per half jaar**? Bespreek dit dan met uw specialist, huisarts of diëtist.
- Wij adviseren u thuis ook -verdeeld over de dag- regelmatig kleine hoeveelheden te eten.
- Zodra uw gewicht op peil is kunt u stoppen met het energieverrijkte dieet en de snacks.

Enkele praktische tips voor thuis:

- Probeer minimaal 5 keer per dag iets te eten.
- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar en besmeer het met margarine.
- Drink of eet regelmatig een portie zuivel tussendoor.
- Kies voor volle melkproducten.
- Neem een ruime portie vlees / vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Als snack kunt u ook een plakje worst, een blokje kaas of een handje nootjes nemen.
- Neem géén magere of lightproducten.

Ons assortiment snacks

tijdens uw verblijf in het ziekenhuis:

- Vruchtenkwark (aardbei of bosvruchten)
- Drinkyoghurt (perzik)
- Energierijke vla (mokka, citroen of aardbei)
- Volle chocolademelk
- Energy fruit (energierijke vruchtenmoes)
- Poffertjes
- Bouwsteentje (energieverrijkt gebakje) (aardbei of chocolade)
- Cake
- M & M (pinda)
- Liga Milk Break
- Snickers
- Slaatje (scharrelei of tonijn) met toastjes
- Kaasreep
- Bifi
- Borrelnootjes (provençale)
- Magnetronsnack: cheeseburger
- Broodje haring of kroket (*'s ochtends bestellen voor bij de lunch*)

Heeft u een dieet?

Informeer bij de voedingsassistent welke snacks geschikt zijn.

Heeft u vragen of suggesties?

Bespreek het met de voedingsassistent of verpleegkundige.