



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

ENERGIERIJKE VOEDING

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Martine Blomme: ☎ 02 476 34 99

Liese Willockx: ☎ 02 801 24 86

Karolien Uyttersprot: ☎ 02 474 92 03



Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of extra toe te voegen. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

PRAKTISCHE TIPS OM DE VOEDING ENERGIERIJKER TE MAKEN

Dranken

Melkdrankjes op basis van volle melk, room en suiker.
Milkshake met volle melk, volle yoghurt, extra room, ...
Fruitsap, frisdrank, groentesap, chocolademelk, fristi, ...
Koffie of thee met suiker, volle melk of een scheutje room.

Broodmaaltijden

Neem eens fantasiebrood zoals rozijnenbrood, suikerbrood, chocoladebrood, geroosterd brood of beschuiten als afwisseling.
Gebruik steeds boter of margarine.
Beleg je brood dik; vb. dubbel beleg (kaas en hesp).
Gebruik vette kazen (vb: camembert) en vleeswaren zoals salami, paté, salades, ...
Neem in de plaats van brood eens een pannenkoek, wafel, verloren brood. Indien brood niet gaat kan je ook pudding op basis van volle melk, volle yoghurt, havermoutpap, cornflakes met volle melk gebruiken.

Warme maaltijden

Soep:

Gebruik bij de bereiding aardappelen.
Voeg achteraf wat deegwaren toe.
Voeg extra boter, margarine en/of room toe.
Broodkorstjes, geraspte kaas, vleesballetjes, spekblokjes, ... kunnen voor extra energie zorgen.



Groenten en fruit:

Gebruik liefst gekookte groenten, rauwkost geeft te snel een vol gevoel.
Boter, olie, margarine en room kunnen toegevoegd worden. Bechamel-, kaas- en roomsaus kunnen de groenten energierijker maken.
Voeg bij koude (gekookte) groenten mayonaise of vinaigrette toe.
Compote kan verrijkt worden met voedingsuiker (verkrijgbaar in de apotheek) of een lepel slagroom.

Aardappelen:

Puree wordt rijker door toevoeging van boter, melk, ei en room.
Deegwaren en rijst kunnen afwisseling bieden en worden rijker door er gesmolten boter of olijfolie op te gieten. Strooi er eventueel geraspte kaas over.

Kroketten, gebakken aardappelen en frietjes mogen wanneer ze goed verdragen worden.

Een aardappelgratin (met room en kaas) kan ook heel smakelijk zijn

Vlees, vis, gevogelte:

Kippenragout, stoofvlees, kalfsragout, vol-au-vent smaken meestal beter.

Voeg steeds vleessaus of een klontje boter.

Desserten en tussendoortjes

Een ruime variatie van koek en gebak.

Pudding met volle melk met eventueel rozijntjes, fruit uit blik, slagroom, bruine suiker, speculaas, ...

Yoghurt op basis van volle melk met fruit, extra suiker, muesli, ...

Volle platte kaas, ijsroom met slagroom, nootjes, chocolade, ...

Fruit op siroop: bevat meer energie dan vers fruit.

Kant-en-klare desserts: chocolademousse, flan, tiramisu, ...

Maak steeds gebruik van VOLLE ZOETE producten.

Neem bij de koffie iets extra.



Er zijn verschillende diëetvoedingen op de markt speciaal geschikt voor patiënten met (risico op) ziektegerelateerde ondervoeding. Deze zijn voor medisch gebruik en worden geadviseerd door de diëtiste of arts en dienen onder medisch toezicht te worden gebruikt.

Overleg dus altijd met uw arts of diëtist.





Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen