



# Calorie- en eiwitrijke voeding

### **Energieverrijking van de voeding:**

Een energieverrijkende voeding is een voeding waarvan de energie-inname hoger ligt dan normaal. Dit zorgt er voor dat men een betere voedingstoestand krijgt of behoudt. Men kan de energie-inname verhogen in de voeding door meer vetten, eiwitten en koolhydraten in te nemen.

- Drink niet alleen water, maar ook eens een meer calorierijke drank zoals druivensap, appelsap of andere vruchtensappen, frisdranken, thee of koffie met suiker, volle melk in plaats van halfvolle, een milkshake, ...
- Voorzie desserts zoals fruitsalades, fruitmousse, ijsjes, bavarois en volle melkbereidingen
- Verrijk gepureerde gerechten met een klontje margarine, een scheutje olie, melkpoeder en/of een scheutje room/koffieroom
- Verwerk melkpoeder in melk, vla, pudding, milkshake, gebak, puree, ei- of vleesbereidingen, soep en saus
- Gebruik boerenboter of margarines bij de warme maaltijd en besmeer de boterhammen met een dikke laag vetstof
- Gebruik voldoende suiker bij de bereiding van maaltijden of dessert
- Verwerk siroop in drank en desserts naast de gewone toevoeging van suiker
- Men kan de soep verrijken met room, volle melk, beschuit, tapioca, vermicelli, koffieroom en/of melkpoeder
- Verwerk voedingssuiker (Fantomalt van Nutricia, Caloreen van Nestlé en Glucopur van Revogan), in gerechten. Deze soort suiker levert evenveel energie als gewone suiker, maar smaakt nauwelijks zoet. Dit zorgt ervoor dat men een grotere portie kan toevoegen dan suiker

### **Tips voor een eiwitverrijking van de voeding:**

Een eiwitrijke voeding is een voeding waarvan het aandeel eiwitten hoger ligt dan normaal. Een hogere eiwitinname zorgt voor het behoud van de spiermassa en voor het behoud van een goede voedingstoestand.

- Normale eiwitbronnen uit de dagelijkse voeding moeten voldoende en bij elke maaltijd worden voorzien, zoals melk, melkdrankjes, yoghurt, vlees, vleeswaren, vis en afleidingen, eieren, kaas, platte kaas, pudding, ...
- Consumeer dubbele porties toespis bij de broodmaaltijd en vlees bij de warme maaltijd
- Maak zelf mousse van vlees, vis of kip met een extra toevoeging van eieren
- Verrijk soep met vleesballetjes, gemalen kaas, spekblokjes, room, volle melk, koffieroom, ...
- Verrijk salades met een hard gekookt eitje, blokjes ham, blokjes kaas, dressing, ...
- Verwerk eiwitverrijkte poeder (Protifar plus van Nutricia, Resource instant proteïn van Nestlé en Fresubin Proteïn Powder van Fresenius) en melkpoeder in soep, vla, puree, pudding, saus, melk, milkshake, gebak, puree, vleesbereidingen, ... . Men kan dit aan een gerecht toevoegen zonder een smaakverandering te weeg te brengen.

### **Bijvoeding:**

Wanneer men onvoldoende energie en eiwitten kan opnemen via de voeding, kan men gebruik maken van een bijvoeding. Deze soort voeding gebruikt men ter aanvulling van de gewone voeding. Het is aangeraden om 1 tot 2 bijvoedingen , gespreid over de dag, te drinken. Volgende firma's verkopen bijvoedingen: Nutricia, Nestlé en Fresenius. Men kan dit aankopen bij de apotheker.