



Eiwitrijke voeding

Tips voor een eiwitverrijking van de voeding:

Een eiwitrijke voeding is een voeding waarvan het aandeel eiwitten hoger ligt dan normaal. Een hogere eiwitname zorgt voor het behoud van de spiermassa en zorgt 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, vis en afleidingen, eieren, platte kaas, blokjes kaas, blokjes vleeswaren, pudding, ...
- Consumeer dubbele porties toespis bij de broodmaaltijd en vlees bij de warme maaltijd
- Maak zelf mousses 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.