

Meer energie

Naar huis met een energieverrijkt dieet

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van Tergooiziekenhuizen locatie Blaricum. De diëtisten zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar van 9.00 tot 10.00 uur op telefoon (035) 539 12 21.

Diëtist _____

Inhoudsopgave

Bladzijde

Waarom een energieverrijkt dieet?	4
Eiwitten, koolhydraten en vetten	5
Eetlustverhogende maatregelen	6
Producten die de eetlust verminderen	7
Tips bij een pijnlijke mond, (ver)slikklachten	7
Tips bij een droge mond en kauwproblemen	8
Slijmvorming	10
Wat te doen bij diarree en/of braken?	10
Extra energie en eiwitten toevoegen	11
Persoonlijk voedingsadvies	12
Verdere adviezen	13
Tips en recepten voor broodmaaltijden en tussenmaaltijden	13
Zoete dranken	13
Zure dranken	15
Nagerechten	16
Recepten voor de warme maaltijd	18
Aardappelgerechten	19
Groenten	20
Alternatieven voor de warme maaltijd	20
Meer informatie	22
Tot slot	22

Meer energie

Naar huis met een energieverrijkt dieet

De diëtist van Tergooziekenhuizen heeft u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis een energieverrijkt dieet geadviseerd. Dit hield bijvoorbeeld in dat u energie- en/of eiwitrijke (tussen)maaltijden verstrekt kreeg.

Het is mogelijk dat u een drinkvoeding heeft gekregen om in uw verhoogde behoefte aan verschillende voedingsstoffen te voorzien. Het is met name in instellingen (zoals het ziekenhuis) een veel toegepast product, omdat het gemakkelijk en praktisch in gebruik is.

Drinkvoedingen voor thuis worden alleen bij bepaalde medische indicaties door ziektekostenverzekeraars vergoed. In deze brochure vindt u een aantal praktische adviezen die uw verminderde eetlust kunnen verbeteren en wat u kunt doen bij (ver)slikkachten, kauwproblemen en een pijnlijke mond. Om de voeding energierijker te maken wordt een aantal algemene adviezen genoemd, gevolgd door een persoonlijk voedingsadvies. Tot slot vindt u in deze brochure een aantal recepten.

Waarom een energieverrijkt dieet?

Er zijn verschillende omstandigheden die de behoefte aan energie (=calorieën) en eiwitten verhogen, namelijk:

- een versnelde afbraak van voedingsstoffen door operaties, infecties, brandwonden, radiotherapie, chemokuren, koorts en bepaalde medicijnen;

- een verhoogde behoefte aan voedingsstoffen bijvoorbeeld als gevolg van diarree en braken, omdat een deel van uw voeding onvoldoende verteerd en benut kan worden;
- een verminderde voedselinname door slikklachten, pijn in de mond, moeite met kauwen, niet zonder hulp kunnen eten, eetlustvermindering, verandering in smaak, een slechte stoelgang, intoleranties, misselijkheid, depressieve stemmingen en pijn. Hierdoor eet u minder dan uw lichaam aan energie nodig heeft. Indien u gedurende langere tijd in een slechte voedingstoestand heeft verkeerd, kunnen de reservevoorraden in uw lichaam zijn uitgeput. Om deze voorraden aan te vullen is een energieverrijkt dieet van groot belang.

Bevat uw voeding te weinig calorieën, dan kan het lichaam spiereiwitten gaan afbreken om zoveel mogelijk aan de energiebehoefte te voldoen. Hoe u uw voeding energierijk kunt maken, leest u op bladzijde 9.

Dankzij een energieverrijkt dieet kan uw lichaam in een betere conditie komen. Een goede werking van uw lichaam maakt het mogelijk dat u zich goed voelt en meer weerstand heeft tegen ziekte. U bent beter bestand tegen de bijwerkingen van de medische behandeling. Het dieet kan zodoende een positief effect hebben op de kwaliteit van uw leven.

Eiwitten, koolhydraten en vetten

In de voeding komen drie voedingsstoffen voor die energie (calorieën) kunnen leveren. Dit zijn eiwitten, koolhydraten en vetten (alcohol laten we buiten beschouwing).

Hieronder vermelden we, welke producten rijk zijn aan de verschillende voedingsstoffen.

Eiwitten

- ei
- kaas
- peulvruchten
- sojaproducten
- melkproducten
- vlees(waren)
- vis, wild en gevogelte

koolhydraten

- fruit
- groenten
- aardappelen
- peulvruchten
- broodproducten
- pasta
- rijst

vetten

- roomboter
- margarine
- dieetmargarine
- mayonaise
- olie
- slagroom

Eetlustverhogende maatregelen

Als uw eetlust verminderd is, is de kans groot dat uw voeding onvoldoende voedingsstoffen bevat. Door middel van een aantal eenvoudige maatregelen kunt u uw eetlust gunstig beïnvloeden.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Als uw gezondheid dit toelaat, is het goed om eens een blokje om te lopen. Bent u bedlegerig, probeer dan wat rek- en strekoefeningen in bed te doen.

Neem een half uur voor de maaltijd eetlustopwekkende producten, zoals een half kopje bouillon, een stukje fruit, een tomaat, een geraspte wortel, een paar lepels yoghurt of een half glaasje alcoholische drank.

Kauwen op een stukje kauwgom verhoogt de speekselproductie, wat de eetlust kan verbeteren.

Neem kleine porties, goed verdeeld over de dag. Kies bij voorkeur voor drie hoofdmaaltijden en drie tussenmaaltijden. Probeer ook vlak voor het slapen gaan nog iets te eten.

Snijdt één sneetje brood in tweeën of in vieren. Beleg het brood vervolgens met twee tot vier verschillende soorten beleg. Een dergelijke variatie nodigt uit tot eten.

Als u een slechte eetlust hebt, dan is het van belang dat u niet te veel eten opschept. Een grote maaltijd nodigt namelijk niet uit tot eten. Serveer daarom kleine porties op een groot bord. Op deze manier lijkt uw maaltijd kleiner.

Besteed aandacht aan het uiterlijk van uw maaltijd. Garneer uw eten met bijvoorbeeld een blaadje sla, plakjes tomaat, komkommer of radijsroosjes.

Wanneer u te weinig drinkt vermindert uw eetlust. Drink daarom minimaal 1,5 liter per dag (= tien glazen of twaalf kopjes).

Voeg smaakmakers toe aan de warme maaltijd, zoals ketjap, kerrie, aromaat, maggi, kruiden, curry en tomatenketchup.

Producten die de eetlust verminderen

Vezelrijke (volkoren)producten blijven lang in de maag, wat de eetlust kan verminderen. Neem daarom liever (licht)bruin of wit brood in plaats van volkorenbrood. Producten waar veel lucht in zit, geven snel een vol gevoel. Bijvoorbeeld opgeklopt slagroom/eiwit, bavarois, koolzuurhoudende dranken.

Verhitte vetten, zoals gefrituurde, hardgebakken of gepaneerde producten, kunnen uw eetlust verminderen. Bereidingswijzen, zoals zacht bakken, koken, smoren en stoven, zijn meer geschikt.

Tips bij een pijnlijke mond, (ver)slikklachten

Pijnlijke mond

- Vermijd scherpe kruiden zoals sambal, peper en mosterd. Wees zuinig met zout.
- Vermijd zure producten zoals citrusvruchten, zure uitjes en augurken, zure haring, mosselen in zoetzuur of neutraliseer de zure smaak van deze producten door er een scheutje ongeklopte room doorheen te doen.
- Laat warme gerechten of dranken afkoelen tot kamertemperatuur.

(Ver)slikklachten

Bij slikklachten kan een min of meer vloeibare voeding gebruikt worden. Wordt de voeding vloeibaarder gemaakt, dan heeft dit consequenties voor de voedingswaarde. Immers, door de voeding te verdunnen wordt het volume groter. Hierdoor wordt de voedingswaarde per portie lager. U kunt de voedingswaarde verhogen door extra eiwitten en calorieën toe te voegen (zie blz.9).

Wanneer u zich snel verslikt met drinken of bij het eten van soep, dan kunt u deze producten verdikken met arrowroot, allesbinder of een instant verdikkingsmiddel, zoals "Thick & Easy" (Fresenius) en Nutilis (van Nutricia). Deze producten hebben geen invloed op de smaak van een product. Thick & Easy en Nutilis zijn te koop bij de drogist en apotheek (gemiddeld € _____ per blik).

Tips bij een droge mond en kauwproblemen

Broodmaaltijd

- Gebruik geen droge voedingsmiddelen, zoals beschuit, crackers.
- Snijd (als kauwen problemen oplevert), het korstje van het brood.
- Drink iets bij de maaltijden.

Gebruik smeug broodbeleg zoals:

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| - jam | - paté |
| - honing | - theeworst |
| - (appel)stroop | - mon chou |
| - (smeer)leverworst | - smeerkaas |
| - vruchtenmoes | - salade |
| - mousse van bijvoorbeeld vis | - hüttenkase |
| - roerei, omelet | - ragout |

Het zuigen op een zuurtje maakt dat de mond minder droog voelt.

Alternatieven voor de broodmaaltijd

Een andere mogelijkheid is de broodmaaltijd te vervangen door pap. Bent u geen liefhebber van pap, dan kunt u ook met pudding, vla, (vruchten)yoghurt, kwark, hangop en kefir de broodmaaltijden vervangen. Vanaf bladzijde 14 vindt u een aantal recepten.

Warme maaltijd

Maak de warme maaltijd smeuïg met appelmoes, bouillon, jus of saus. Van aardappelpuree en groente kunt u een stampot maken. Zachte groenten zijn bijvoorbeeld spinazie, andijvie, bloemkool, worteltjes, witlof en broccoli. Spaghetti, macaroni en rijst met saus bevat vaak goed.

Maak van de aardappelen puree of kruimel ze zeer fijn en doe er een flinke lepel jus of saus doorheen.

Kook rijst en deegwaren goed gaar en doe hierover een klontje boter, saus of olie.

Kook uw groenten goed gaar of maak gebruik van groenten uit blik of pot. Geeft dit ook nog problemen bij het kauwen of slikken, dan kunt u met behulp van een blender, keukenmachine, staafmixer of roerzeef de groenten fijner malen. Wordt hierdoor de groente te dik, voeg dan een scheutje room of melk toe. Op blz 17 staat beschreven hoe u deze groenten energierijker kunt maken.

Vlees kunt u fijnhakken voor het bakken of fijnmalen na het bakken. Fijngemalen vlees is erg droog. Dit maakt u smeuïger als u het vlees door een ragout of een saus mengt. Neem geen mager rundvlees. Dat is doorgaans lastiger om weg te krijgen. Geschikter zijn: gehakt, doorregen varkensvlees, verse worst, rollade, kip, ragout van vlees of kip, gestoofde vis, haring, paling en vis uit blik.

Vis kunt u na bereiding fijn prakken en serveren met een saus.

Alternatieven voor de warme maaltijd

Soep met veel fijngesneden of fijngemalen vulling of een maaltijdsoep met erwten of bruine bonen kan de warme maaltijd prima vervangen. Als het zelf klaarmaken van de warme maaltijd niet goed mogelijk is kunt u ook kant en klare baby- of peutervoeding gebruiken. Met peper, zout en aroma kan daar een meer 'volwassen' smaak aan worden gegeven.

Slijmvorming

Hinderlijke slijmvorming in de mond of longen ontstaat door irritatie van die organen door het ziekteproces of door behandelingen. De mond voelt daardoor plakkerig aan en het ophoesten van slijm gaat moeilijk. Melk verandert daar niets aan. De hoeveelheid slijm wordt niet minder, maar ook niet meer door het drinken van melk. Omdat melk veel voedingsstoffen bevat, zou het jammer zijn om melk weg te laten. Door na het drinken van melk een slokje water te nemen, verdwijnt het plakkerige gevoel vaak.

Een frisser gevoel in de mond krijgt u door:

- fris-zure dranken te drinken, zoals karnemelk, yoghurt drank, vruchtensap;
- op fris-zure producten te kauwen, zoals komkommer, tomaat, appel, augurk, zilveruitjes;
- op (suikervrije) kauwgom te kauwen of zuigen op pepermunt, zuurtjes of andere zachte snoepjes.

Wat te doen bij diarree en/of braken?

Bij diarree en braken is voldoende drinken de belangrijkste maatregel. Drink daarom dan minimaal twee liter vocht per dag. Dit komt neer op gemiddeld dertien glazen of zestien kopjes. Bij aanhoudend braken en/of diarree (langer dan drie dagen) dient u contact op te nemen met uw huisarts. In principe kunt u alle dranken drinken. Neem daarbij ook zoute dranken zoals cup a soup, (drink)bouillon, tomatensap en groentesap.

De volgende producten kunnen echter uw diarree verergeren:

- alcoholische dranken
- vruchten(sappen)
- melk(producten)
- koffie
- ijs
- suiker.

Merkt u dat één of meerdere van deze producten uw diarreeklachten verergeren, dan dient u ze goed verdeeld over de dag te gebruiken en minder dan normaal of niet te gebruiken tot de klachten over zijn.

Ook gasvormende producten kunnen diarree-klachten verergeren. Dit betreft de volgende producten:

- koolsoorten
- peulvruchten
- prei
- ui.

De volgende producten kunnen braakklachten verergeren:

- vetrijke voedingsmiddelen
- alcoholische dranken
- scherpe specerijen
- koffie.

Extra energie en eiwitten toevoegen

Extra energie kunt u toevoegen door middel van:

- een scheutje ongeklopte (slag)room;
- een extra klontje boter of margarine;
- een (extra) schep suiker, Fantomalt;
- een scheutje olie;
- zure room of crème fraîche.

Door een slechte eetlust en/of een verhoogde behoefte aan energie en eiwitten, kan het voorkomen dat uw voeding hieraan niet kan voldoen. Daarom worden in de recepten de producten Fantomalt en Protifar Plus aanbevolen. Fantomalt is een poedervormig koolhydraatpreparaat (= energie). Het bevat evenveel calorieën als suiker, maar is minder zoet. U kunt er dus meer van gebruiken. Protifar Plus is een poedervormig eiwitpreparaat.

Deze producten zijn vrij neutraal van smaak en kunnen aan vele voedingsmiddelen toegevoegd worden. Bovendien zijn deze producten relatief goedkoop. Een blik Fantomalt kost gemiddeld € _____ en voorziet in uw energieaanvulling gedurende vier tot acht dagen (afhankelijk van uw behoefte en eetlust).

Een blik Protifar Plus kost gemiddeld € _____ en voorziet in uw eiwitaanvulling gedurende drie tot zes dagen (afhankelijk van uw behoefte en eetlust). In plaats van Protifar Plus kunt u ook Resource Instant Protein of Nesvital Proteïnen gebruiken. Dit zijn eveneens eiwitrijke preparaten in poedervorm. Deze producten staan, om het overzicht te behouden, niet vermeld in deze brochure. U kunt echter Protifar Plus zonder problemen door deze producten vervangen.

Fortify Complete is een poeder dat zowel eiwitten, koolhydraten, vet, vitamines en mineralen bevat. Het kan verwerkt worden in vla, pap e.d. Het kost ongeveer € _____ per blik van 900 gram.

De producten zijn verkrijgbaar bij de apotheek.

Protifar Plus en Fantomalt zijn ook bij de drogist verkrijgbaar.

Persoonlijk voedingsadvies

Uw diëtist adviseert op basis van uw huidige voedselinname dagelijks het volgende te gebruiken:

_____ scheppen Fantomalt

_____ scheppen Protifar Plus

_____ scheppen Fortify Complete

Verdere adviezen

Tips en recepten voor broodmaaltijden en tussenmaaltijden

Broodmaaltijden

Broodbeleg kunt u op de volgende manieren verrijken:

Besmeer uw brood dik met roomboter, margarine of mayonaise.

Beleg uw boterham met dubbel beleg. Hierbij kunt u denken aan:

- één plak kaas/smeerkaas met één plak vleeswaar;
- één plak kaas/smeerkaas met een ei;
- sellerysalade met daarop één plak vleeswaar;
- honing met plakjes banaan;
- pindakaas met hagelslag;
- jam met vruchtenhagel;
- sandwichspread met daarop één plak kaas of vleeswaar.

Tussenmaaltijden

Zoals gezegd is het frequent gebruiken van kleine maaltijden van belang bij een slechte eetlust. Daarom dient u tussen de drie hoofdmaaltijden ook iets te eten. Uiteraard kunt u als tussenmaaltijd een sneetje brood nemen maar aangezien verandering van spijs doet eten, volgen hier een aantal alternatieven:

Zoete dranken

Spoetnik

4 eetlepels ongeklopte slagroom

25 gram suiker

125 ml sinas/cassis

Doe de slagroom en suiker in een longdrinkglas en roer het geheel door elkaar. Schenk daarbij al roerend de cassis of sinas.

Avocadodrank

1 avocado
2 schepjes Fantomalt
100 ml ananassap

Halveer de avocado en pureer deze, tezamen met de Fantomalt in een blender of keukenmachine. Voeg het ananassap toe en roer het geheel nog even goed door elkaar.

Chocoladedrank

100 ml volle chocolademelk
1-2 schepjes Fantomalt
1-2 schepjes Protifar Plus
1 eetlepel Nesquick
1 eetlepel ongeklopte slagroom

Doe de chocolademelk met de Fantomalt, Protifar Plus en Nesquick in een shaker of afsluitbare beker. Schud het geheel goed door elkaar zodat de poeders oplossen. Roer tot slot met een lepel de slagroom erdoor. Giet de chocoladedrank over in een glas.

IJsroomkoffie

1 kop sterke hete koffie
2 eetlepels ongeklopte slagroom
1-2 schepjes Fantomalt
1 eetlepel roomijs
1 snufje cacaopoeder

Roer de slagroom en Fantomalt door de koffie en schenk het in een breed glas. Leg de eetlepel ijs in de koffie en strooi er wat cacaopoeder overheen.

Zure dranken

Bananenshake

1/2 banaan

3/4 dl roomkwark

1/2 dl vruchtensap

5 schepjes Fantomalt

1/2 dl volle- of boerenlandyoghurt

4 eetlepels ongeklopte slagroom

Prak de banaan fijn en roer dit door de kwark. Voeg de vruchtensap, Fantomalt, yoghurt en slagroom toe en roer de ingrediënten goed door elkaar. Dit gaat het beste met een staafmixer of blender. Giet alles over in een longdrinkglas.

Yoghurtdrank

100 ml volle yoghurt

100 ml vruchtenmoes (bv. appelmoes)

1 eetlepel ongeklopte slagroom

1 eetlepel suiker

1-2 schepjes Fantomalt

1-2 schepjes Protifar Plus

Roer alle ingrediënten goed door elkaar of doe de ingrediënten in een mengbeker en mix het geheel door elkaar. Serveer de yoghurtdrank koel.

Milkshake met vruchten

1 portie schoongemaakt fruit of 4 eetlepels fruit uit blik

1 eetlepel citroensap

3 schepjes Fantomalt

1 eetlepel suiker

50 ml volle- of boerenlandmelk

2 eetlepels roomijs

2 eetlepels ongeklopte slagroom

Snijd het schoongemaakte fruit in kleine stukjes. Doe het fruit tezamen met de citroensap, Fantomalt, suiker, melk en roomijs in een mengbeker. Mix het geheel één tot twee minuten door elkaar. Roer tot slot met een lepel de slagroom erdoor. Giet het geheel over in een longdrinkglas. Als variatie kunt u in plaats van fruit ook vijf eetlepels siroop gebruiken. Neem dan wel 4 eetlepels roomijs in plaats van twee eetlepels.

Pap

Er zijn in de supermarkt kant en klare pappen verkrijgbaar. Deze kunt u vinden in de koelvitrine. Enkele voorbeelden zijn: griesmeelpap, gortepap, bloempap, havermoutpap en rijstepap. Om de pap te verrijken kunt u vier tot zes schepjes Fantomalt, een klontje boter en één tot twee schepjes Protifar Plus per bord toevoegen.

Nagerechten

Vla, pudding, (vruchten)yoghurt, kefir en Umer bevatten veel eiwitten. Per portie kunt u twee tot drie schepjes Fantomalt en één tot twee schepjes Protifar Plus toevoegen. Gebruik bij voorkeur volle melkproducten of voeg wat ongeklopte slagroom toe.

Chocoladevla met advocaat

100 ml volle chocoladevla

2-3 schepjes Fantomalt

1-2 schepjes Protifar Plus

2 eetlepels advocaat

Roer de Fantomalt en Protifar Plus door de vla. Giet het over in een schaalpje en voeg ten slotte de advocaat toe.

Bitterkoekjesvla

3 bitterkoekjes

1 scheutje volle- of boerenlandmelk

50 ml volle- of boerenlandyoghurt

75 ml vanillevla

1-2 schepjes Protifar Plus
2-3 schepjes Fantomalt

Verkruimel de bitterkoekjes en laat ze in de melk vijftien minuten weken. Maal de koekjes in een mengbeker of keukenmachine fijn. Eventueel nog wat melk toevoegen. Vermeng de yoghurt met de vla. Roer de bitterkoekjes tezamen met de Protifar Plus en Fantomalt door het yoghurt-vlamengsel. Gezien het hoge eiwitgehalte in kwark en hangop, is toevoeging van Protifar Plus aan deze producten niet nodig! Hangop is niet kant en klaar verkrijgbaar, maar wel makkelijk zelf te bereiden volgens het volgende recept.

Hangop

1 liter volle yoghurt	1 scheutje ongeklepte room
witte of bruine suiker	evt. kaneel
3 schepjes Fantomalt	evt. 1 beschuit

Leg in een vergiet of grote zeef een natgemaakte theedoek. Plaats het vergiet op een grote kom en giet hierin de yoghurt. Dek het geheel af met een theedoek en laat dit gedurende één nacht in de koelkast staan. De vaste bestanddelen van yoghurt (waaronder eiwitten) blijven in de theedoek achter. Het vloeibare gedeelte van de yoghurt (de wei), loopt door de theedoek in de kom. Schep de hangop uit de theedoek in een kom en roer hierdoor de suiker, Fantomalt, room en eventueel een beschuit en kaneel. Gooi de wei uit de kom weg. Eén liter yoghurt geeft ± 300 ml hangop (= twee schaaltes).

Vruchtenmoes

1-2 schepjes Protifar Plus
1-2 schepjes Fantomalt
1 el ongeklepte slagroom of volle melk
125 g kant en klare vruchtenmoes (bijvoorbeeld appelmoes)

Los de Protifar Plus en Fantomalt op met de slagroom of volle melk. Roer dit door de vruchtenmoes. Eventueel op smaak brengen met citroensap en/of kaneel.

Recepten voor de warme maaltijd

Ook de warme maaltijd kunt u op eenvoudige wijze rijker maken aan energie en eiwitten. In dit hoofdstuk vindt u een paar praktische tips en recepten.

Soep

Vaak wordt gedacht dat bouillon aansterkend werkt. Dit is echter niet het geval. Een kleine hoeveelheid bouillon ruim voor de maaltijd kan de eetlust wat opwekken.

Als u gewend bent soep te gebruiken bij de warme maaltijd dan kunt u dit het beste 30-45 minuten vóór de warme maaltijd nemen. Soep vult de maag namelijk aanzienlijk. Dit kan een negatieve invloed hebben op uw eetlust.

Gebruik soep, gemaakt van peulvruchten, alleen als tussenmaaltijd en niet als voorgerecht in verband met de eetlustremmende werking.

Het meest eenvoudig is als u uitgaat van kant en klare soep. Om de soep te verrijken kunt u per bord of kom twee tot drie schepjes Fantomalt, één tot twee schepjes Protifar Plus en een scheutje slagroom toevoegen. Haal de pan van het vuur en voeg de room en de Fantomalt toe. Leng de Protifar Plus aan met wat koud water er roer dit tot slot door de soep.

Vlees

Het is mogelijk dat de geur van warm gebakken vlees u tegenstaat. Dan kunt u warm vlees vervangen door plakjes koud vlees zoals kip- of varkensrollade, fricandeau of rosbief. Ook kunt u vlees vervangen door een omelet, (gebakken) visgerechten of ragout (uit blik).

Uw vlees kunt u smakelijker maken door hierover een saus te serveren. Hierbij kunt u ook gebruik maken van de kant en klare barbecue- en vleessauzen. Deze sauzen kunt u eventueel even verwarmen in de magnetron of au bain marie.*

* Doe water in een pan en breng dit aan de kook. Doe de saus in een kleiner pannetje en hang deze in de pan met het kokende water.

Jus en sauzen

Als u geen vlees bereidt, kunt u toch op een snelle manier jus maken. Zo kunt u gebruik maken van kant en klare pakjes jus. Een ander alternatief is de zogenaamde smeltjus. U kunt ook jus maken door 25-50 gram boter of margarine iets bruin te laten worden in een braadpan. Voeg hier één eetlepel zoete ketjap en een paar druppels worcestersaus aan toe.

Aardappelgerecht

Aardappelpuree

4 kleine aardappelen

1 dl volle- of boerenlandmelk

2-3 schepjes Fantomalt

1-2 schepjes Protifar Plus

klontje roomboter

zout, peper, nootmuskaat

Kook de aardappelen en pureer ze met een stamper of mixer.

Breng de melk aan de kook en roer de aardappels tezamen met de melk en roomboter tot een gladde massa. Voeg tot slot de Fantomalt en Protifar Plus toe. Breng de puree op smaak met zout, peper en eventueel een snufje nootmuskaat. Uiteraard kunt u ook gebruik maken van kant- en klare pureepoeder. Vervang hierbij het toe te voegen water door volle- of boerenlandmelk. Ook kunt u aardappelschijfjes in de oven gratineren met ei, slagroom en geraspte kaas.

Groenten

Ook groenten kunt u op verschillende wijzen wat rijker maken aan energie en eiwitten. Zo zijn vele groenten geschikt om te binden met een saus. U kunt hiervoor gebruik maken van kant en klare sauzen bijvoorbeeld bechamelsaus, kaassaus, groentesmoor en groentesaus. Hieronder leest u hoe u een groentesaus zelf kunt bereiden. Ook kunt u groenten gratineren of roerbakken met een sausmix uit een pakje.

Groentesaus

- 1 eetlepel maïzena
- 2 eetlepels koud water
- 1 dl volle melk

Los de maïzena op in twee eetlepels koud water. Doe één dl melk in een pannetje en laat deze aan de kook komen. Roer vervolgens de opgeloste maïzena door de warme melk, tot een gebonden saus ontstaat. U kunt deze saus verder op smaak brengen met diverse kruiden en specerijen zoals: tijm, peterselie, selderij, kerrie, paprikapoeder etc.

Groentesauzen kunt u verrijken met energie en eiwitten door een scheutje room toe te voegen en/of één schepje Fantomalt en/of één tot twee schepjes Protifar Plus. Wanneer u groente zonder saus wilt eten, voeg dan een klontje boter aan de gare groenten toe.

Alternatieven voor de warme maaltijd

Het kan zijn dat u weinig trek hebt in een warme maaltijd. In dat geval kunt u de warme maaltijd vervangen door bijvoorbeeld salades zoals: huzarensalade, aardappelsalade, vissalade, bietensalade en dergelijke. Dergelijke salades zijn kant en klaar verkrijgbaar in de supermarkt.

U kunt ook zelf koude salades maken. In ieder kookboek staan er wel een aantal beschreven. Dergelijke salades hebben over het algemeen aardappelen als basis. Bent u een liefhebber van rijst of pasta's, dan kunt u deze producten prima als basis gebruiken.

Salade van rijst

2 kopjes rijst	4 eetlepels maïs uit blik
half bosje radijs	3 schepjes Fantomalt
halve selderijstengel	3 schepjes Protifar Plus
halve groene paprika	azijn, mayonaise
half doosje tuinkers	peper en zout
1 hardgekookt ei	knoflookpoeder

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de rijst afkoelen. Was de radijs, selderijstengel en paprika en snijd de groenten in kleine stukjes. Voeg aan de afgekoelde rijst, de radijs, tuinkers, paprika, ei, maïs, selderij, Fantomalt en Protifar Plus toe en roer het geheel door elkaar. Breng de salade op smaak met de azijn, mayonaise, peper, zout en knoflookpoeder.

Salade van macaroni

100 g macaroni	3 takjes peterselie
2 eetlepels olijfolie	1/2 krop sla
1 teentje knoflook	citroensap
1/2 komkommer	1 eetlepel
1 tomaat	tomatenpuree
125 g feta	250 ml yoghurt(vol)
1 sjalotje of	zout en peper
1 kleine ui	

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in ruim water met zout. Doe de macaroni als het gaar is in een vergiet en koel het met koud water af. Doe de macaroni in een kom en voeg de olijfolie toe. Wrijf twee platte bordjes in met de knoflook. Maak de sla schoon, laat deze uitlekken en leg een paar blaadjes op de bordjes.

Schil de komkommer en was de tomaat. Snijd de komkommer en tomaat in kleine blokjes. Snijd de feta ook in kleine blokjes.

Maak de ui schoon en snijd deze zeer fijn. Was de peterselie en hak het fijn. Knijp de knoflook uit en voeg deze, tezamen met de overige ingrediënten toe aan de macaroni.

Maak een dressing van de tomatenpuree met citroensap, yoghurt, zout en peper. Verdeel de macaronisalade over de bordjes en giet hierover de dressing.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij het Voedingscentrum, dat beschikt over een aparte voedingstelefoon. Deze voedingstelefoon wordt bemand door diëtisten en is op werkdagen tussen 12.00 - 16.00 uur bereikbaar voor vragen over voeding en informatie over de te verkrijgen brochures en folders. Het telefoonnummer is (070) 306 88 10. Schriftelijk is het centrum bereikbaar via Postbus 85700, 2508 CK Den Haag.

Andere nuttige uitgaven zijn:

- Brochure 'Goede voeding bij kanker' van het Voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding. Ze hebben een gratis hulp- en informatielijn op werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur op 06-022 66 22.
- Boekje 'Voedingsgids voor mensen met kanker' van Beijer e.a. uitgeverij de Toorts. ISBN 90-6020-712-2.

Tot slot

Als u nog vragen heeft dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de diëtisten van Tergooizekenhuizen, T (035) 539 12 21.

Tergooizekenhuizen

Locatie Blaricum

Rijksstraatweg 1

1261 AN Blaricum

T (035) 539 11 11

www.tergooizekenhuizen.nl



www.tergooziekenhuizen.nl

tergooziekenhuizen