



Voedingsadvies

bij ongewenst gewichtsverlies

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies bij ongewenst gewichtsverlies. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtik.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten
089 80 68 10

INHOUDSTAFEL

1. Voedingsadvies bij ongewenst gewichtsverlies	3
2. Voedingsdriehoek	4
3. Bewegingsdriehoek	5
4. Voedingsadvies	6
5. Richtlijnen	7
6. Praktische tips	10
7. Extra info	14

01 VOEDINGSADVIES BIJ ONGEWENST GEWICHTS- VERLIES

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het voedingsadvies voor het verrijken van maaltijden alsook het belang van haalbare porties.

In sommige situaties valt het voor dat men ongewenst gewicht verliest. Dit kan veroorzaakt worden door verschillende factoren (of een combinatie daarvan), zoals: een gebrek aan eetlust, klachten waardoor u moeilijk kunt eten en veranderingen in uw stofwisseling als gevolg van een ziekte.

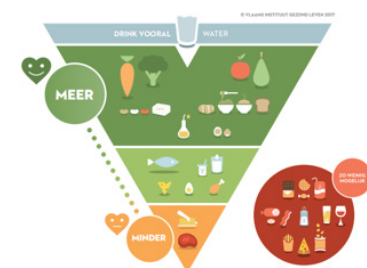
Door de veranderingen in uw stofwisseling kan uw lichaam voedingsstoffen minder goed opnemen en gebruiken. Hierdoor heeft u meer behoefte aan voeding en bepaalde voedingsstoffen, zoals eiwitten. Wanneer het u niet lukt om u in deze extra behoefte te voorzien, kunt u afvallen. Naast vetweefsel kunt u bij het afvallen ook spieren kwijtraken. Dat kunt u beperken door goede voeding en voldoende beweging.

Als een ziekte echter niet meer met behandelingen onder controle kan worden gehouden, is gewichtsverlies een ziekteverschijnsel dat niet door extra voeding kan worden gekeerd.



02 VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

1 Zit minder lang stil én beweeg meer.

2 Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.

3 Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.

4 Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

5 Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.

Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.

6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houdt je vol.

7 Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.

8 Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

De voedingsdriehoek kan als basis gebruikt worden voor een energie- en eiwitrijke voeding. Op deze manier is het mogelijk dagelijks de nodige voedingsstoffen en ook een extra inname van eiwitten en calorieën te voorzien.

Energie- en eiwitrijke voeding krijgt de allerhoogste prioriteit gezien het lichaam van energie moet voorzien worden en om de spieren te behouden en/of te herstellen. De beste manier om gewichtsverlies tegen te gaan, is ervoor te zorgen dat elke hap die u eet en elke slok die u drinkt, zo voedzaam mogelijk is.

Het is belangrijk af te stappen van het klassieke patroon zoals brood bij het ontbijt en de lunch, warme maaltijd 's avonds en bv. een stukje fruit of wat noten tussendoor. Probeer een zijsprong te maken naar voedzame alternatieven die voor u gemakkelijk te verwerken zijn.

05 RICHTLIJNEN

De beste manier om het verlies van spiermassa en gewicht tegen te gaan, is ervoor te zorgen dat elke hap die u eet en elke slok die u drinkt zo voedzaam mogelijk is.

Donkergroene zone: groenten, fruit, granen, noten, zaden, pitten, peulvruchten, olie

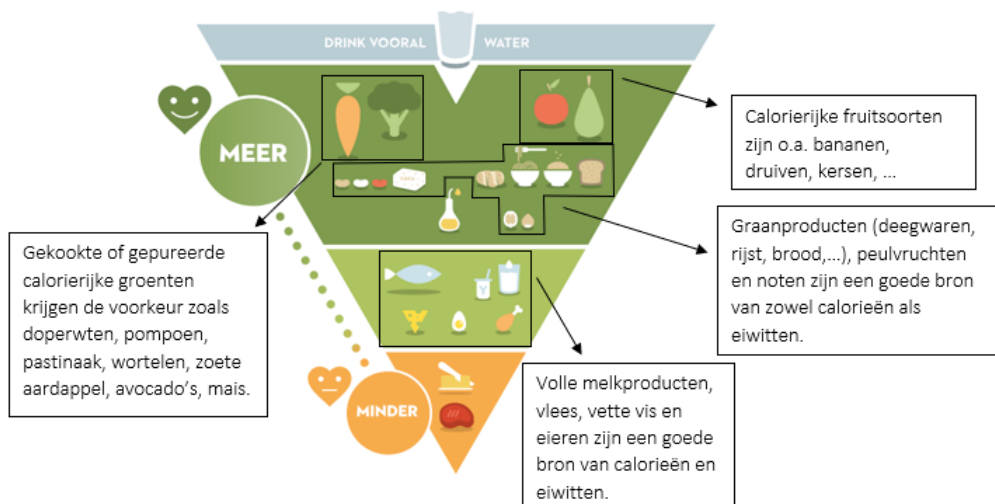
- Groenten kan u verwerken in een maaltijdsoep of in een groentepuree. Kies bijvoorbeeld liever voor gegaarde groente dan grote hoeveelheden rauwkost. Rauwkost biedt snel een vol gevoel en levert nauwelijks calorieën aan.
- Fruit kan u verwerken in een smoothie of fruitpap.
- Aan de groente- of fruitmixen kan u (fijngemalen) granen, noten, zaden, pitten, peulvruchten toevoegen.
- Granen: kies voor havermeel, boekweit, griesmeel,...
- Noten, zaden en pitten zijn heel voedzaam. Ze kunnen als tussendoortje dienen, maar ook als topping op havermoutpap, pudding, yoghurt,...
- Voeg aan uw gerechten een soeplepel olie toe of extra roomboter.

Lichte groene zone: eiwitten

- De bouwstenen van spieren zijn eiwitten. Deze vindt u terug in vlees, vis, zuivelproducten en eieren. Het is aangeraden deze mee te mixen in uw maaltijdsoep, uw groentepuree, uw granenpap of fruitpap.
- Peulvruchten (linzen, kikkererwten, erwten,...) en noten zijn ook een goede bron van eiwitten. Deze kunnen ook verwerkt worden in al uw gerechten.
- Yoghurt of pudding zijn vaak lopend genoeg. Eventueel kan u ze verrijken met amandelmeel of een geutje (soja)room.

Oranje zone: boter en rood vlees

Deze voedingsmiddelen zijn af en toe aan te raden. Gebruik bv. eens roomboter voor puree.



Drink voldoende water en warme dranken zoals thee of soep!

Door het toevoegen van oliesoorten, zachte margarines en vloeibare bak- en braadvetten kunnen op een gemakkelijke manier extra calorieën worden toegevoegd!

Rode zone: restgroep

Het is verleidelijk om gemakkelijke voeding te nemen zoals suiker, chocolade, ijs ed.

Het is belangrijk dat u weet dat deze zwaar verteerbaar zijn en mogelijks tot extra vermoeidheid kunnen leiden.



06 PRAKTISCHE TIPS

- Verdeel uw maaltijden over de gehele dag en avond, ook al bent u dat niet gewend. Probeer vaak, zo om de één à twee uur, een kleine maaltijd of een snack te nemen. Eet of drink vooral waar u zin in hebt.
- Zorg dat u kant-en-klaar of gemakkelijk te bereiden voeding bij de hand hebt, zowel thuis als wanneer u onderweg bent.
- Voedingsmiddelen met extra calorieën en eiwitten:

voedingsmiddel	bevat veel calorieën	bevat veel eiwitten
rundsvlees, varkensvlees, lam	x	x
gevogelte, zoals kip, kalkoen		x
vleesvervangers, zoals tofu en quorn		x
witte vis, zoals kabeljauw en schol		x
vette vis, zoals zalm, makreel, haring	x	x
eieren		x
peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen en pasta's daarvan zoals hummus		x
noten en notenpasta, zoals pindakaas	x	x
volle melk, koffiemelk	x	x
halfvolle melk, magere melk		x
sojamelk		x
volle yoghurt, Griekse yoghurt, volle kwark	x	x
halfvolle en magere yoghurt, skyr		x
magere kwark, Cottage Cheese		x
slagroom en crème fraîche	x	x
volvette kaas (48+), 30+ kaas, volvette smeerkaas	x	x
magere kaas, magere smeerkaas (20+)		x
avocado	x	
olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, slaolie	x	
pesto, tapenade en smeersels met olie	x	
mueslireep, krentenbol, notenbrood	x	

gedroogd fruit	x	
----------------	---	--

Voorbeelden van broodvervangers:

- beschuiten, knäckenbröd, crackers, rijstwafels, ontbijtgranen, cruesli,...;
- pudding of pap zoals havermoutpap op basis van yoghurt of melk verrijkt met o.a. gedroogd fruit, amandelmeel, confituur,...

Voorbeelden van broodbeleg:

- zoet broodbeleg zoals confituur, choco, speculoospasta,...;
- hartig broodbeleg zoals pesto, tapenade, hummus, avocado, pindakaas, notenpasta's,...;
- omelet, hard gekookt ei, roerei;
- slaatjes zoals tonijnsla, zalmsla, eiersla,...;
- vette vlees- en kaassoorten;
- roomboter, oliesoorten.

Voorbeelden om warme maaltijden te verrijken:

- verrijk soep met o.a. soepvlees, room, soepparels, croutons, rijst, pasta, aardappelen,...;
- verwerk olie of margarine bij de bereiding van uw groente, aardappelpuree of pap en gebruik veel olie of mayonaise door sauzen en dressings;
- maak gebruik van zelfbereide sauzen zoals tomatenroomsaus, currysaus, kaassaus, vleesjus,...;
- verrijk aardappelpuree met amandelmeel, boter of olie, (soja)-room,...;
- geef de voorkeur aan witte deegwaren en rijst;
- maak gebruik van peulvruchten zoals doperwten, bonen, kikkererwten, linzen,...

Voorbeelden van tussendoortjes:

Hartige snacks:

- pinda's;
- alle soorten noten;
- blokjes kaas;
- haring;
- cracker met zalm-, tonijn- of eiersalade;
- plakjes worst of andere vleeswaren;
- olijven.

Zoete snacks:

Al dan niet verrijkt met amandelmeel

- pudding;
- yoghurt (eventueel met fruitsmaak);
- Griekse yoghurt (eventueel met fruitsmaak);
- IJslandse yoghurt (type "Skyr");
- eiwitrijke dranken (type "Hi Pro" van Danone);
- rijstpap;
- mueslireep;
- bouwsteentje (kleine gebakjes met extra eiwitten), easy to eat;
- pannenkoek, havermoutpannenkoek;
- melk, chocolademelk;
- sojadrink.

Naast de bovengenoemde snacks zijn er ook nog snacks die wel veel energie leveren, maar verder niet veel nuttige voedingsstoffen bevatten:

- taart;
- koek;
- kaasbroodjes;
- chips;
- gefrituurde snacks;
- ijs.

07 EXTRA INFO

Hieronder vindt u nog nuttige links waar u meer informatie over de voeding kunt terugvinden:

<https://www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten?product-kind%5B%5D=beleg-dips>

<https://www.voedingenkankerinfo.nl/voedingstips-bij-ongewenst-gewichtsverlies-bij-kanker-2/>

<https://www.voedingenkankerinfo.nl/eiwitrijke-producten/>

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be