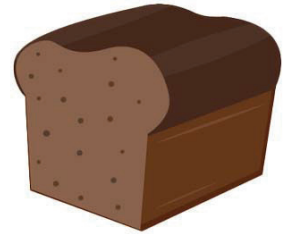


Tips bij onbedoeld gewichtsverlies

Let op: dit zijn algemene tips. Persoonlijke adviezen van de diëtist, logopedist, arts of andere specialist zijn altijd leidend.

- Besmeer brood royaal met roomboter of margarine in plaats van halvarine.
- Gebruik ruim broodbeleg en beleg brood zo mogelijk dubbel. Beleg bijvoorbeeld 1 snee brood met een plak ham en een plak kaas. Of combineer pindakaas met jam, hagelslag met jam, brie met honing of kaas met ei.
- Gebruik bij iedere maaltijd een glas melk, karnemelk of drinkyoghurt. Kies het liefst voor de volle variant.
- Gebruik in de ochtend, middag en avond bij de koffie altijd een koekje.
- Gebruik 2 tot 3 keer per dag een energie- en eiwitrijk tussendoortje aan, naast het standaard koekje bij de koffie. Voorbeelden vind je op de volgende bladzijde.
- Kies voor dranken die veel energie leveren. Bijvoorbeeld: melk, yoghurtdrink, chocolademelk, dubbeldrank of sap. Water, thee en koffie (zonder suiker) leveren vocht, maar geen energie.
- Voeg een scheutje ongeklopte room toe aan de soep, aardappelpuree, sauzen of koffie. Gezoete slagroom is ook lekker op het toetje, koffie, chocolademelk of fruit.
- Voeg een klontje boter toe aan de gekookte groente of wat geraspte kaas (lekker bij bijvoorbeeld bloemkool, broccoli, spruitjes en witlof). Ook kun je groente of aardappelen even gratineren met wat kaas in de oven.
- Denk ook eens aan een sausje bij de groente, vis of vlees. Maak zelf een sausje met een roux, of kies voor een kant-en-klare saus.
- Kies vaker voor vettere vis, zoals: gerookte zalm, bokking, makreel of paling.
- Regelmaat kan helpen. Zorg dat er op vaste tijden wordt gegeten en gedronken. Maak eventueel een schema op papier en leg dit op een zichtbare plek neer.



Is er sprake van een verminderde eetlust?

- Ga na wat iemand écht lekker vindt, waar je iemand een plezier mee doet. Zorg dat dit in huis is. Bij een slechte eetlust is het belangrijk dat de voeding die je gebruikt in ieder geval smakelijk is.
- Gebruik tussendoortjes naar smaak, maar die tegelijkertijd rijk zijn aan energie- en eiwit. Voorbeelden vind je hieronder.
- Zorg voor voldoende afwisseling. Misschien lust iemand wel een schaalpje pap, vla of yoghurt bij de boterham. Of tussendoor wat blokjes kaas, een slaatje of een schaalpje nootjes.
- Forceer het eten en drinken niet. Tegen heug en meug eten werkt vaak averechts. Eten moet geen strijd worden. Lukt het even niet? Probeer het op een later tijdstip nog eens.
- Bied de 2 broodmaaltijden en het diner in 2 kleinere porties aan, met wat tijd er tussen. Zorg ervoor dat hier niet te veel tijd tussen zit, want dan kan het zijn dat iemand nog een volle maag heeft als de volgende maaltijd weer op tafel staat. Eet het toetje later op de avond en eet en drink nog wat kleins vlak voor het slapen gaan. Gebruik in de ochtend en middag ook 1 à 2 tussendoortjes.
- Frisse of lichtzure producten staan er om bekend dat ze de eetlust opwekken. Denk aan partjes appel, augurkjes, zilveruitjes, een klein glaasje appel-, ananas-, of sinaasappelsap of wat kleine tomaatjes. Een klein kopje bouillon werkt soms ook. Gebruik er niet te veel van. Anders zit de maag al vol voordat aan de maaltijd wordt begonnen.

Helpen deze adviezen niet of heb je behoefte aan een persoonlijk advies? Neem dan contact op met je (huis)arts of een diëtist.

Energie- en eiwitrijke tussendoortjes

Zonder slikproblemen

Bij voorkeur:

- Schaaltje vruchtenkwark
- Schaaltje hangop met limonade
- 3 bolletjes roomijs
- Schaaltje griesmeelpap + 2 eetl. suiker
- Schaaltje havermoutpap + 2 eetl. Suiker
- Schaaltje volle yoghurt met siroop
- 2 handjes pinda's/borrelnootjes
- Schaaltje huzarensalade, eiersalade, vissalade
- 2 plakken kaas
- 4 à 5 plakken worst
- Brood met dik boter of margarine en (smeer)kaas, pindakaas of vleeswaren
- Krokot (met of zonder brood)
- Groot glas volle chocolademelk
- Mueslibol
- Punt gevulde speculaas
- Groot glas milkshake
- Stuk slagroomtaart

Als middenweg:

- (maaltijd)soep met geprakte boterham
- Kaassoufflé, bitterballen (met of zonder brood)
- Schaaltje hangop zonder suiker/siroop
- Vlaflip met slagroom/suiker/siroop
- Advocaatje
- Paar roomboterkoekjes
- Plak cake (met slagroom)
- Vla met appelmoes
- Gevulde koek
- Mars
- Moorkop
- Appeltaart punt

Energie- en eiwitrijke tussendoortjes

Bij slikproblemen

Bij voorkeur:

- Schaaltje vruchtenkwark zonder stukjes
- Hangop zonder stukjes
- 3 bolletjes roomijs
- Schaaltje griesmeelpap met suiker
- Schaaltjes volle yoghurt met siroop/suiker
- Groot glas volle chocolademelk met slagroom
- Milkshake
- Gepureerde eiersalade
- Gepureerde huzarensalade
- Gepureerde vissalade

Als middenweg:

- Soep gezeefd met een gepureerde boterham
- Binnenkant van kroket of bitterbal
- Smoothie zonder stukjes van fruit en volle yoghurt of vla
- Vla met slagroom/suiker/siroop
- Vlaflip met slagroom/suiker/siroop

En verder

Gebruik vooral de volle producten. Liever geen magere of light varianten.

Weeg zelf af of vloeibare tussendoortjes beter gaan dan vaste tussendoortjes.