

Eet ik wel voldoende?

Verminderde eetlust

Uw eetlust kan als gevolg van ALS en alles wat daarmee gepaard gaat, verminderen. U bent dan geneigd minder te gaan eten. De kans bestaat dat u dan te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt om uw lichaam in een goede conditie te houden. U vindt hier een aantal adviezen om uw voedingstoestand te verbeteren of te handhaven.

Algemene adviezen

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Neem naast de drie hoofdmaaltijden drie maal of vaker per dag iets tussendoor. De hoeveelheid per keer hoeft niet groot te zijn, maar in totaal krijgt u dan toch meer binnen.
- Streef naar anderhalve liter drinken per dag. Dit komt overeen met ongeveer tien glazen of twaalf kopjes. Soep, vla, appelmoes en dergelijke tellen ook mee. Drink niet vlak voor de maaltijd en gebruik bijvoorkeur dranken zonder koolzuur.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Probeer zoveel mogelijk afwisseling te brengen in wat u eet of drinkt. Kies zowel hartige als zoete producten.
- Als u weinig eetlust heeft, kunt u uw soep al enige tijd voor de rest van de maaltijd nemen en het toetje eventueel bewaren voor later.
- Vermijd producten en gerechten die u zwaar vallen.
- Kies bij voorkeur voor voedingsmiddelen die (veel) energie leveren. Denk hierbij aan volle melk en melkproducten, volvette kaas, vettere vleeswaren, suikerrijke producten en dranken zoals gezoete vruchtensap.
- U kunt uw voeding energierijker maken door het toevoegen van bijvoorbeeld ongeklopte slagroom, koffieroom, crème fraîche of zure room of door extra boter, margarine, olie, suiker of limonadesiroop toe te voegen.
- In de supermarkt vindt u veel producten met de vermelding *0% vet*, *light* of *suiker vervangen door zoetstoffen*. Kies deze producten liever niet omdat zij weinig of geen energie leveren.

Richtlijnen voor uw dagelijkse voeding

Bij slikproblemen zal de diëtist de volgende lijst met u doorlopen om te beoordelen of een product wel of niet gebruikt kan worden.

Broodmaaltijden

- Brood: alle soorten brood en broodvervangers zoals beschuit en knäckebröd.
- Boter: margarine of roomboter (ruim smeren).
- Beleg: gebruik royaal hartig beleg zoals kaas en vleeswaren, vis en ei. Neem ook eens een broodje kroket of een (huzaren)salade extra.
- Pap: met toevoeging van suiker en klontje boter of scheutje (slag)room. Volle yoghurt of vla met eventueel extra toevoegingen van (slag)room, suiker of limonadesiroop, muesli of cornflakes.

Warme maaltijd

- Soep: rijk gevulde soep met vermicelli, rijst, vlees en soepgroente. Denk ook eens aan maaltijdsoep zoals minestrone-soep of uiensoep met (geraspte) strooikaas. Voeg eventueel extra room toe.
- Vlees: alle soorten vlees, kip, vis en vleesvervangers. Als warm vlees problemen geeft, lukken koud vlees of vleeswaren soms nog wel. Neem bijvoorbeeld ham, worst, rookvlees, vleessalades, rollade, rosbief, ragout. Goede vleesvervangers zijn ei, kaas, vegetarisch 'vlees' of peulvruchten zoals witte of bruine bonen, linzen en kapucijners.
- Jus of saus: eventueel met scheutje room, klontje boter of kaas.
- Groente: aangemaakt met margarine, roomboter, crème fraîche, zure room en/of bindmiddel. U kunt ook kaas, ham of spek toevoegen. Groente kunt u ook roerbakken.
- Aardappelen: gekookt of gebakken met jus of saus of als puree met volle melk en roomboter/margarine, rösti, aardappelkroketjes of patat. Variatiemogelijkheden zijn rijst, pasta, bami en nasi goreng.
- Bijgerechten: vruchtenmoes, compote, appelmoes, rabarber of tuttifrutti.
- Nagerechten: volle yoghurt, vla, kwark, vlaflip, pudding, roomijs of fruit(salade), eventueel gegarneerd met een toefje slagroom.

Tips

- U kunt de warme maaltijd ook afwisselen met bijvoorbeeld een maaltijdsalade of huzarensalade;
- pannenkoeken, pizza of een broodmaaltijd zijn ook goede alternatieven.

Tussendoor

De keuze voor tussendoor is heel breed. Een aantal voorbeelden:

- ontbijtkoek of krentenbol, ruim besmeerd met margarine of roomboter;
- boterham of beschuit, ruim besmeerd en belegd;
- tosti ham/kaas. Probeer ook eens een tosti met appel, suiker en kaneel;
- toastje met vis, paté of roomkaas;
- blokjes kaas of rolletjes vleeswaren, eventueel met augurk of asperge;
- stukje vis, bijvoorbeeld haring, kibbeling, lekkerbekje;
- slaatje of snack zoals pizza of lasagne, ragoutbroodje of saucijzenbroodje;
- koek, gebak, snoep, chocolade of bonbons;
- nootjes, rozijnen, chips of zoutjes;
- volle yoghurt of vla, vlaflip, kant-en-klare (vruchten)yoghurt of kwark;
- melk of melkproducten zoals volle (chocolade)melk, anijsmelk, karnemelk, drinkyoghurt of milkshake.

Tips

- Probeer eens volle melk met oploskoffie;
- een milkshake kunt u zelf maken door melk of drinkyoghurt met ijs en vruchtenpuree te mixen. In plaats van vruchtenpuree kunt u ook siroop, cacao, oploskoffie of advocaat gebruiken.