

Почему следует придерживаться высококалорийной диеты с высоким содержанием белка?

В случае болезни, лечения, непреднамеренной потери веса, серьезных ран и/или хирургического вмешательства нашему телу (временно) требуются дополнительные белки (строительные блоки) и энергия (топливо). Потребление пищи и напитков может быть ограничено из-за жалоб или снижения аппетита. Это может привести к недоеданию.

Недоедание

В больнице распространено явление недоедания. Приблизительно каждый третий пациент имеет повышенный риск недоедания. Если вы едите меньше, чем необходимо (потребности организма) из-за болезни, потери аппетита и/или операцию, вы ненамеренно потеряете вес. Когда вы нечаянно теряете вес, вы теряете преимущественно мышечную массу. Это повышает риск недоедания. Недоедание негативно влияет на организм. Выздоровление может происходить медленнее, и вы станете более уязвимыми к инфекциям. Это может привести к длительному пребыванию в больнице. Недоедание также может развиться у людей с лишним весом. Диета с достаточным количеством белка и энергии важна для хорошего выздоровления!

Ваш вес

Отслеживание веса – это инструмент, позволяющий определить, достаточно ли вы получаете калорий. Во время болезни и лечения важно не худеть. Вы можете контролировать свой вес, взвешиваясь один или два раза в неделю утром перед завтраком. Всегда взвешивайтесь на одних и тех же весах одновременно. Запишите свой вес, чтобы знать, изменился ваш вес. Если вы теряете вес, сообщите об этом своему врачу или диетологу. Обратите внимание, что набор массы требует времени. Диетолог может сказать вам, какая цель для вас достижима в это время.

Белки

Белки представляют собой строительный материал нашего организма. Они необходимы для построения и поддержания мышц и клеток. Белок в основном содержится в мясе, рыбе, вегетарианских заменителях мяса, яйцах, сыре, молочных продуктах, орехах и бобовых. Потеря

веса, болезни, операции и раны требуют дополнительного белка для обновления. Важно равномерно распределять белок в течение дня, чтобы как можно лучше наращивать мышцы.

Движение

В дополнение к диете, богатой белками, физические упражнения являются важной частью лечения недоедания. Когда вы лежите и/или неактивны, вы используете меньше мышц, чем обычно. Это приводит к разрушению мышц. Наращивание мышц занимает много времени. Поэтому важно как можно больше предотвращать потерю мышц. Вот почему важно делать упражнения каждый день, когда это возможно. Движение означает любую форму усилия.

- Ходите регулярно, даже если вы малоподвижны. Старайтесь гулять, даже если это дома. Вы также можете ходить с помощью вспомогательных средств, таких как трость или ходунки.
- Поднимайтесь по лестнице вместо лифта.
- ездить на велосипеде
- Начните с нескольких минут и старайтесь увеличивать каждый день.
- Следите за тем, чтобы физические упражнения и отдых были равномерно распределены в течение дня. Чередуйте моменты движения с моментами отдыха.
- По консультации в области движения вы можете обратиться к физиотерапевту или в специализированный тренажерный зал.

Энергия

Энергия (калории) является топливом для тела. Кроме всего прочего, необходимо двигаться и поддерживать тело в тепле. В случае болезни ваше тело очень тяжело восстанавливается, и вам нужна дополнительная энергия. Энергия в основном обеспечивается углеводами. (сахаром и крахмалом) и жиром. Белок также обеспечивает энергию, но белок в основном используется как строительный материал, а не как топливо.

Следующие советы могут помочь вам при недостаточном потреблении питания

- Старайтесь питаться шесть раз в день небольшими порциями.
- Употребляйте молочные продукты с полным содержанием жира во время каждого приема пищи, например (шоколадное) молоко, творог, йогурт, подслащенный йогуртовый напиток, сливки или (готовые к употреблению) каши.
- Выпивайте 1,5-2 л в день. Кофе, чай и вода не дают энергии и белка. Вместо этого используйте молочные продукты, сироп лимонадный или фруктовый сок.
- Используйте большое количество масла или маргарина.
- Возьмите хотя бы один, а лучше несколько кусочков хлеба. Вы можете заменить один ломтик хлеба двумя сухариками или два сухарика маслом, колбасой или сыром.
- Обильно смажьте хлеб маслом или маргарином.

- Комбинируйте два типа начинок, например, сыр с салями, арахисовое масло с бананом или ветчину со сливочным сыром.
- Как вариант хлеба попробуйте тосты, бутерброды, блины или суп.
- Добавьте к бутерброду, вареное или жареное яйцо, омлет или яичницу.
- Рыба, например лосось, сардины, сельдь, тунец.
- Салат, например, салат из яиц, салат с курицей карри, салат с тунцем, салат с мясом, салат с лососем или другой салат.
- Рагу из курицы или говядины
- Еда, богатая белками, содержит по меньшей мере одну порцию (100 граммов) мяса, рыбы, курицы, яиц или их вариации, таких как (сливочный) сыр, моцарелла, рикотта, фета или бри. Готовы к употреблению вегетарианские заменители или соевые кубики. Тофу или темпе.
- Несолёные орехи или бобовые.
- Картофель, рис, макароны и бобовые
- В качестве альтернативы отварному картофелю вы также можете рассмотреть: картофельное пюре, приготовленное на цельном молоке, цельных сливках, кусочке масла, маргарина или масла.
- Брусок сыра (48+) или ломтик сосиски или колбасы.
- Бутерброд, крекер, сухари или тосты с мясным или рыбным салатом, сыром или колбасками.
- (несолёные) орехи или арахис.
- потребление обезжиренного йогурта или обезжиренного сыра. Можно добавить гранола, мюсли, кукурузные хлопья, взбитые сливки, сахар или мед.

Прочтите здесь наши советы при потере аппетита, сухости во рту, проблем с жеванием или проглатыванием, тошноты, ощущения сытости или смены вкуса

Снижение аппетита

- Ешьте небольшими порциями шесть раз в день.
- Для возбуждения аппетита принимайте отвар за полчаса до еды. Принимайте десерт через полчаса после теплого приема пищи или ужина.

Сухость во рту

- Пейте воду часто маленькими глотками.
- Для горячих блюд используйте масло, сливки и соусы.
- Жуйте жвачку или измельчите кубик льда.
- Употребляйте свежие и кислые продукты, такие как маринованные огурцы, маринованный лук, яблоки, апельсины, помидоры, огурцы, ананасы и йогурт.

Проблемы с жеванием или проглатыванием

- Мелко нарежьте продукты или мелко измельчите их в блендере или кухонном комбайне.
- Используйте мягкие фрукты, такие как бананы, груши. и персики. Сделайте из этого пюре

- Хорошо отварите картофель и овощи. Выбирайте мягкие овощи, такие как морковь и цветная капуста.
- Обильно полить сметаной или соусом.
- Употребляйте жидкие продукты.

Тошнота

- Не допускайте голодания, питаясь маленькими порциями (не менее шести раз в день).
- Используйте на ужин замороженные продукты, например, сосиски, вместо куска мяса.
- Если вам не хочется горячего, возьмите бутерброд или салат на основное блюдо.
- Употребляйте как можно меньше таких продуктов, как лук и чеснок.
- Пейте достаточно

Чувство тяжести

- Ешьте небольшими порциями не менее шести раз в день. Ешьте только продукты, дающие энергию.
- Жидкая пища иногда может привести к тому, что вы чувствуете себя менее сытыми.
- Не ешьте и не пейте одновременно.
- Ешьте десерт через полчаса после теплой еды или ужина.

Советы для каждого приема пищи

Завтрак или обед

- Возьмите хотя бы один, а лучше несколько кусочков хлеба.
- Добавьте ржаной или ореховый хлеб. Вместо этого ломтики хлеба можно разнообразить другими видами хлеба, багетом или круасаном (ветчина и сыр).
- Вы можете заменить один ломтик хлеба двумя сухариками или два сухарика с маслом, колбасой или сыром.
- Обильно смажьте хлеб маслом или маргарином.
- Комбинируйте два типа начинок, например сыр из салями, арахисовое масло с бананом или ветчину со сливочным сыром.
- Как вариант хлеба попробуйте тосты, бутерброды, блинчики или суп.
- Употребляйте молочные продукты с полным содержанием жира во время каждого приема пищи, например (шоколадное) молоко, творог, йогурт, подслащенный йогуртовый напиток, сливки или (готовые к потреблению) каши.
- Добавьте в бутерброд, вареные или жареные яйца, омлет или яичницу.
- Рыба, например лосось, сардины, сельдь, тунец.
- Салат, например, салат из яиц, салат с курицей карри, салат с тунцем, салат с мясом, салат с лососем
- Рагу из курицы или говядины

Горячая еда

- Мясо, рыба или их варианты
- Пицца, богатая белками, содержит по меньшей мере одну порцию (100 г) мяса, рыбы, курицы, яиц или их вариации, таких как (сливочный) сыр, моцарелла, рикотта, фета или бри. Готовы к употреблению вегетарианские заменители или соевые кубики.
- Тофу или темпе.
- Несолёные орехи или бобовые.
- Картофель, рис, макароны и бобовые
- В качестве альтернативы отварному картофелю вы также можете рассмотреть: картофельное пюре, приготовленное на цельном молоке, цельном сливках, кусочке масла, маргарина или масла.
- Запеченный или жареный картофель.
- Белый или бурый рис.
- Макароны, такие как макароны, спагетти или фаршированные макароны; кус-кус
- Коричневая или белая фасоль, чечевица, киноа

Соус

- Добавьте соус к овощам или мясу.
- Альтернативой являются готовые соусы, такие как арахисовый соус, чесночный соус, сливочный соус, грибной соус, майонез или кетчуп.
- Не разбавляйте соус большим количеством воды.
- Добавьте в соус сливки.

Овощи

- Замороженные и консервированные овощи можно использовать в качестве альтернативы свежим овощам.
- К вареным овощам добавьте ложку маргарина, масла, растительного масла или соуса.
- Обжарьте овощи на растительном масле или сливочном масле.
- Сыроедение создает ощущение насыщения. Не употребляйте сырые овощи много или часто.
- По желанию добавьте к овощам тертый сыр или ветчину. Это хорошо сочетается с луком-пореем, эндивием и цветной капустой

Альтернативы горячей пиццы

- Если у вас нет сил или времени готовить самостоятельно, есть несколько способов есть горячую еду.
- Варите на два-три дня, а остальные заморозьте.
- Предложите родным или друзьям приготовить для вас.
- Есть готовое блюдо. В супермаркетах продают готовые к употреблению блюда.

- Мясики часто продают охлажденные блюда. Желательно выбрать блюдо с мясом, рыбой или вегетарианским вариацию.
- Ужинайте с семьей или друзьями
- Воспользуйтесь услугами компаний-доставщиков пици
- Для разнообразия можно также есть суп или салат. Желательно выбрать салат с курицей, рыбой или вегетарианский вариант.
- Если вы выбираете суп, выбирайте суп, содержащий овощи, бобовые, мясо и/или связующие. По желанию добавьте в суп невзбитые сливки.

Десерт

- принимать десерт можно через полчаса после горячего приема пици. Добавьте в десерт мед, сахар, соус или взбитые сливки.
- Нежирный йогурт или творог, фруктовый йогурт
- Крем или пудинг, мороженое, шоколадный мусс.
- Яблочное пюре, компот или фрукты. Не выбирайте это слишком часто. Эти продукты практически не содержат белка.

Между приемами пици

Важно есть не менее трех раз в день. Выбирайте перекус с высоким содержанием белка, по крайней мере, два раза в день.

Перекусы с высоким содержанием белка (5г и более):

- Блок сыра (48+) или ломтик колбасы.
- Бутерброд, крекер, сухарики или тосты с мясным или рыбным салатом, сыром или сосисками.
- (несоленые) орехи или арахис.
- Миска жирного йогурта или жирного творога. Можно добавить мюсли, кукурузные хлопья, взбитые сливки, сахар или мед

Закуски с небольшим количеством белка или без него (менее 5 граммов):

- Оливье.
- Шоколад, конфеты и печенье
- Выпечка, торт, маффин, пончик или крем.
- Фрукты, желательно с сахаром и/или взбитыми сливками.

Напитки

- Старайтесь выпивать 1,5-2 литра в день. Молочный продукт предпочтительнее, так как молочные продукты содержат белки. Вы можете попробовать следующие напитки:
- Цельное молоко, цельномолочный шоколад.

- Йогурт для питья, подслащенный сахаром.
- Кофе с сахаром и/или сливками и/или цельным (кофейным) молоком, капучино, фраппе
- Чай с сахаром и/или молоком.
- Фруктовый сок.
- Безалкогольный напиток.
- Лимонадный сироп.
- Готовый молочный коктейль (продается в супермаркете)
- Смузи из фруктов с жирным йогуртом, цельным молоком или взбитыми сливками. По желанию добавить сахар или мед.

В таблице ниже вы можете увидеть, сколько белка содержится в различных продуктах, богатых белком.

русский язык	Nederlands	грамм	Белок в (граммах) на продукт.
мясо	Vlees	100	20
рыбы	Vis	100	18
молоко	Melk	150	5
творог	Kwark	150	6
овсянка	Haverhout	150	5
бобы	Bonen	60	5
яйцо	Ei	50	7
сыр	Kaas	20	5
орехи	noten	20	5

Когда нормального питания недостаточно

Иногда невозможно поддерживать вес с помощью обычной пищи. Тогда может понадобиться энтеральное питание в виде питья. Эти лечебные продукты содержат дополнительную энергию и белок.

В виде напитка

Этот вид питания представляет собой жидкий напиток в бутылках объемом 125 мл или 200 мл. Пища для питья содержит энергию, белки, витамины и минералы. Есть разные виды с разными вкусами, на основе молока, йогурта, сока и супа. Его можно использовать как добавку или полностью заменить пищу. Всегда консультируйтесь с врачом или диетологом.

Питание после выздоровления

После того, как вы выздоровели и/или восстановили свой вес, вы можете возобновить нормальную и здоровую пищу. Тогда уже не нужно употреблять калорийные продукты. Старайтесь поддерживать свой обычный вес.

Примерное ежедневное меню

Это меню — пример того, как можно построить свой рацион. Вариации важны. В меню около 2000 килокалорий и максимум 85 граммов белка. Этого недостаточно для всех. Диетолог расскажет, что вам нужно

Завтрак

1 ломтик хлеба, щедро намазанный маслом или маргарином и покрытый вдвое колбаса и/или сыр/желтый сыр (48+)
1 порция (150 мл) цельномолочного продукта

Поздний завтрак

1 чашка чая/кофе с сахаром и/или молоком, фруктовый сок, лимонадный сироп, безалкогольный напиток
и/или цельномолочный продукт
Крекер и/или 1 порция фруктов

Обед

2 ломтика хлеба, обильно намазанных маслом или маргарином и дважды покрытых сосисками и/или сыром (48+)
1 порция (150 мл) цельномолочного продукта

После полудня

1 чашка чая/кофе с сахаром и/или молоком, фруктовый сок, лимонадный сироп, безалкогольный напиток
и/или цельномолочный продукт
2 кубика сыра, 2 ломтика колбасы или яйца

Горячая еда

1 порция мяса, рыбы или заменителя мяса (100 граммов), приготовленная на растительном масле, жидком маргарине или растительном масле
3-4 картофелины, макароны или рис
3-4 ложки овощей с соусом или маслом
1 порция (150 мл) цельномолочного продукта

В течении ночи

1 чашка, чай/кофе с сахаром и/или молоком, фруктовый сок, лимонадный сироп, безалкогольный напиток и/или цельномолочный продукт
1 горсть (20 граммов) несоленых орехов на ваш выбор