



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is eiwitrijke voeding?

Eiwitrijke voeding



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Spieren zitten overal in uw lichaam.

Ze zitten bijvoorbeeld in uw armen en benen...

maar ook in uw organen zoals uw hart en longen.

Tijdens een ziekte, een behandeling of operatie kunnen uw kracht en spieren verminderen.

Ook kunt u zich sneller moe voelen...

en gevoeliger zijn voor ziekmakers.

Daarom is het belangrijk om veel eiwitten te eten.

Eiwitten zorgen er namelijk voor dat uw spieren sterk blijven.

Ook zorgen ze ervoor dat wonden of ontstekingen beter genezen.

Eiwitten zitten in vis, vlees, vleesvervangers, ei, peulvruchten en noten.

Ook in zuivelproducten zoals kwark, melk en kaas zitten eiwitten.

Genoeg eten betekent niet dat u ook genoeg eiwitten binnenkrijgt.

Kies daarom bij iedere maaltijd en ieder tussendoortje voor zoveel mogelijk eiwitrijke producten.

Zo kunt u zelf bijdragen aan een goed herstel.

U kunt altijd advies krijgen van een diëtist.

Samen bespreken jullie wat u kunt verbeteren aan uw voedingspatroon.

Informatie over eiwitrijke voeding



Uw lichaam heeft meer voedingsstoffen nodig. Bijvoorbeeld omdat u ziek bent of herstelt van een operatie of een behandeling. Als u niet genoeg voedingsstoffen binnen krijgt, dan daalt uw gewicht. U verliest dan niet alleen vet, maar u verliest vooral spieren. Daarnaast worden uw conditie en uw weerstand minder.

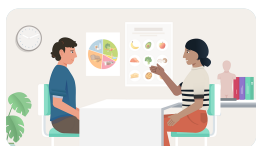
Het is daarom belangrijk dat u eiwitten eet. Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Uw lichaam heeft meer eiwit nodig dan normaal. Uw lichaam is hard aan het werk om te herstellen.

Gezonde volwassenen tussen de 18 – 64 jaar hebben gemiddeld 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Gezonde ouderen, boven de 65 jaar, hebben gemiddeld 1,0 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Tijdens ziekte is deze behoefte verhoogd. Uw diëtist zal met u bespreken hoeveel gram eiwitten u per dag nodig heeft.

Hier krijgt u meer informatie over eiwitrijke voeding.

Voeding

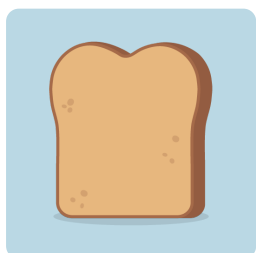
Diëtist



U kunt advies krijgen van een diëtist. Samen bespreken jullie wat u kunt verbeteren aan uw voedingspatroon. Vraag hiernaar bij de verpleegkundige, specialist of uw huisarts.

Hieronder geven we voorbeelden van verschillende producten met daarbij de hoeveelheid eiwitten.

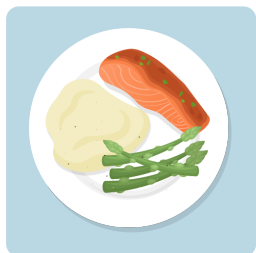
Broodmaaltijd



Voeding	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Beschuit en knäckebröd	1 stuks	10 gram	1 gram

Muesli	2 eetlepels	25 gram	2 gram
Brood	1 snee	5 gram	3 gram
Halvarine margarine	Voor 1 snee	5 gram	0 gram
Smeerkaas	Voor 1 snee	15 gram	3 gram
Kaas	Voor 1 snee	20 gram	5 gram
Alle soorten vleeswaren	Voor 1 snee	20 gram	3 gram
Alle soorten zoet beleg	Voor 1 snee	15 gram	0 gram
Pindakaas	Voor 1 snee	15 gram	3 gram
Pap	1 kop 1 bord	15 ml 250 ml	6 gram 9 gram
Brinta	1 kop 1 bord	150 ml	8 gram
Gekookt ei	1 stuk	50 gram	6 gram

Warme maaltijd



Voeding	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Aardappelen	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Rijst (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Pasta (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Bruine/witte bonen (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	4 gram
Appelmoes	1 kuipje	100 gram	0 gram
Gekookte groente	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Rauwkost	1 schaalte	100 gram	1 gram
Vlees gemiddeld	1 portie	90 gram	20 gram
Vis gemiddeld	1 portie	120 gram	22 gram

Zuivel en dranken



Dranken	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Vla	1 schaaltje	150 gram	4 gram
Melk, karnemelk, chocolademelk	1 glas	150 ml	5 gram
Yoghurt	1 schaaltje	150 gram	6 gram
Kwark	1 schaaltje	150 gram	11 gram
Koffie, thee, water	1 kopje	125 ml	0 gram
Frisdrank	1 glas	150 ml	0 gram
Vruchtensap	1 glas	150 ml	1 gram

Overig

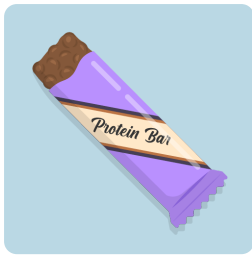


Voeding	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Bouillon	1 kop	175 gram	1 gram
Suiker/zoetje	1 klontje/stuk	4 gram	0 gram
Koffiemelk	1 scheutje	7 gram	1 gram
Volkoren koekje	2 stuks	15 gram	1 gram
Ontbijtkoek	1 plak	21 gram	1 gram
TUC-koekje	2 stuks	8 gram	1 gram

Extra eiwitrijke producten

Naast de voedingsmiddelen uit de vorige tabellen zijn er ook in de supermarkten producten met extra eiwitten erin. Met deze voedingsmiddelen wordt de behoefte nog gemakkelijker behaald!

Op recept van uw diëtist heeft u wellicht drinkvoeding voorgeschreven gekregen. Deze producten zijn niet in de supermarkt te verkrijgen. Zonder recept van de diëtist of huisarts zijn de kosten hiervan voor



eigen rekening.

Voeding	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Kaas	1 stuk/4 blokjes	25 gram	7 gram
Griekse yoghurt	1 schaaltje	150 ml	8 gram
Easy-to-eat of bouwsteentje	1 stuk	55 gram	8 gram
Arla Skyr Drink	1 flesje	250 ml	9 gram
Eat Natural Protein Packed	1 reep	45 gram	10 gram
Melkunie Milkshake	1 beker	200 ml	11 gram
Breaker High Protein	1 zakje	200 gram	12 gram
Boermarke kwarkdessert	1 schaaltje	150 gram	13 gram
Arla Skyr yoghurt	1 schaaltje	150 ml	17 gram
Vifit Proteïne	1 pakje	330 ml	17 gram
Nutridrink Compact Protein (drinkvoeding)	1 flesje	125 ml	18 gram
Nutridrink Jucy Plus (drinkvoeding)	1 flesje	200 ml	12 gram

Iets anders eten



Eet u iets anders? Kijk dan op het etiket. Hierop staat hoeveel eiwitten er in het product zitten. Er zijn ook producten waar extra eiwitten inzitten. Dit herkent u aan de term 'rijk aan eiwit' of 'high protein' op de verpakking.

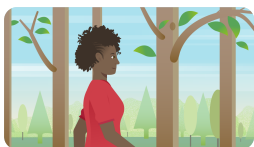
Bewegen

Bewegen

Naast het eten van eiwitrijke voeding is het ook belangrijk om te bewegen. Hierdoor kunt u uw spierkracht behouden of verbeteren.



Sporten



Probeer iedere dag te bewegen. Ga bijvoorbeeld fietsen, wandelen of naar de sportschool. Doe wat voor u mogelijk is.

Eiwit na het sporten



Eet of drink na het sporten of het bewegen een eiwitrijk product. Dit helpt uw spieren bij het herstellen en opbouwen.

Tips

Kleine porties



Gaat het eten moeilijk? Probeer dan 6 tot 8 keer per dag kleine porties te nemen. Dit gaat vaak makkelijker dan 3 grote maaltijden.

Voorbeeld van een dag met grote porties:

Ontbijt	2 snee brood	Dubbel kaas en/of vleeswaren	Glas zuivel
Lunch	3 snee brood	Dubbel kaas en/of vleeswaren	Glas zuivel
Diner	Vol bord	Toetje	

Voorbeeld van een dag met kleinere porties:

Ontbijt	snee brood	Dubbel kaas en/of vleeswaren	Glas zuivel
Tussendoor	1 snee brood	Dubbel kaas en/of vleeswaren	Koffie
Lunch	2 snee brood	Dubbel kaas en/of vleeswaren	Glas zuivel
Tussendoor	Glas zuivel	Paar handjes noten	

Diner	De helft van het hoofdgerecht		
Tussendoor	Toetje		

Eiwitrijke producten



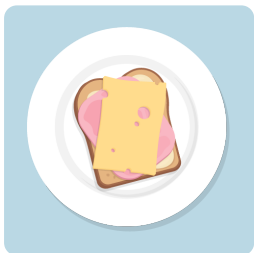
Neem elk eetmoment een eiwitrijk product, dus ook tussendoor.

Voor het slapen



Eiwitten helpen de spieren herstellen als u slaapt. Eet daarom ook voor het slapen gaan een eiwitrijk product.

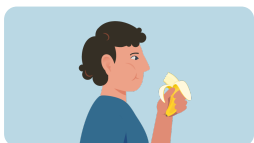
Dubbel beleg



Gebruik dubbel beleg op uw brood. Bijvoorbeeld:

- 2 plakken kaas
- 2 plakken vleeswaren
- 1 plak kaas en 1 plak ham
- Een gebakken ei met kaas of ham

Groente en fruit



Groente en fruit eten is belangrijk, want dit is gezond. Maar hierin zitten bijna geen eiwitten. Eet daarom naast groente en fruit ook genoeg andere producten.

Meer informatie

Apps

Om nog makkelijker elke dag bij te houden of u genoeg eiwitten eet, kunt u een app gebruiken. Noteer per eetmoment wat u eet. Zo merkt u op tijd dat u niet genoeg eet. U kunt er dan voor kiezen om meer producten met eiwitten te eten.



U kunt gebruik maken van verschillende apps om bij te houden wat u eet.
Gebruik bijvoorbeeld:

- [eiFIT \(https://voedingenbeweging.nu/eifit/\)](https://voedingenbeweging.nu/eifit/).
- [Mijn eetmeter \(https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/\)](https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/).

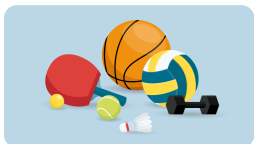
Meer producten met eiwitten



Wilt u meer informatie over producten met eiwitten? Kijk dan op de volgende website:

- [Goed gevoed ouder worden \(https://www.goedgevoedouderworden.nl/energie-en-eiwitrijke-producten/?product-kind%5B%5D=toetjes\)](https://www.goedgevoedouderworden.nl/energie-en-eiwitrijke-producten/?product-kind%5B%5D=toetjes).

Informatie over bewegen



Wilt u meer informatie over gezond bewegen? Kijk dan op de volgende website:

- [Nederlandse Norm Gezond Bewegen \(NNGB\) \(https://www.sportzorg.nl/sport-bewegen/bibliotheek-archief/nederlandse-norm-gezond-bewegen-nngb\)](https://www.sportzorg.nl/sport-bewegen/bibliotheek-archief/nederlandse-norm-gezond-bewegen-nngb).