

Eiwitrijke- voedingsadviezen

Mei 2023

	Pagina
Voeding tijdens ziekte	2
Afvallen is niet gewenst?	2
Eiwitten in de voeding	2
Eiwitbronnen	3
Eiwitbehoefte	3
Tips voor voldoende eiwitintake	4
Rekenen met eiwitten	5
Etiketten lezen en apps	6
Waar zijn eiwitrijke producten te koop	8
Eiwit-grammen lijst	9
Tot slot	13

Voeding tijdens ziekte

Wie ziek is moet extra op zijn voeding letten. Wanneer het lichaam ziek is, heeft het meer energie, eiwitten en andere voedingsstoffen nodig dan normaal. Het is te vergelijken met zwaar werk of sport. Maar eten kan tijdens ziekte ook lastiger zijn dan normaal. Er kan sprake zijn van bijvoorbeeld misselijkheid, vermoeidheid en/of een verminderde eetlust. Hierdoor krijgt het lichaam minder energie, eiwitten en andere voedingsstoffen binnen terwijl het tijdens ziekte juist meer nodig heeft.

Wanneer het lichaam een langere periode onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgt dan het nodig heeft kunt u het risico lopen om in een slechte voedingstoestand terecht te komen. Een slechte voedingstoestand, wordt ook wel ondervoeding genoemd. Ondervoeding is bij ziekte een veel voorkomend probleem. Het kan als gevolg hebben dat het herstel vaak minder snel gaat. Maar ook kan het zijn dat u de behandeling minder goed verdraagt en dat deze langer duurt.

Afvallen is niet gewenst?

Onbedoeld afvallen is dus niet gewenst als u ziek bent. Wanneer u onbedoeld afvalt tijdens ziekte kan dit betekenen dat u minder energie, eiwitten en andere voedingsstoffen binnen krijgt dan u lichaam nodig heeft.

Er wordt gesproken van onbedoeld afvallen wanneer uw gewicht binnen één maand meer dan 5% gedaald is of binnen 6 maanden meer dan 10% gedaald is. Als voorbeeld betekent dit voor iemand die ziek is die voorheen 80 kg woog meer dan 4 kg onbedoeld binnen een maand is afgevallen. Of meer dan 8 kg onbedoeld in het laatste halfjaar is afgevallen.

Bij onbedoeld gewichtsverlies betekent het dat het lichaam dus meer energie en eiwitten nodig heeft. Het gewicht dat het lichaam verliest is echter niet alleen vetmassa, maar spiermassa. Wanneer u onbedoeld gewicht verliest, verliest u dus in feite spiermassa. Wanneer u overgewicht heeft, kunt u alsnog onbedoeld gewicht verliezen. Het effect hiervan is hetzelfde. U kunt misschien blij zijn met het gewichtsverlies. Belangrijk om hierbij te onthouden is dat dus niet alleen vetmassa is en dus ook spiermassa. Op lange termijn kan dit resulteren in een verminderde conditie en vermoeidheid. Ook zorgt een verminderde spiermassa voor een langer ziekte herstel.

Bij onbedoeld gewichtsverlies is het daarom belangrijk om verder gewichtsverlies te voorkomen. Het beste is om tijdens ziekte op een stabiel gewicht te blijven. Wanneer er onbedoeld gewichtsverlies is opgetreden, kan het goed zijn om weer enkele kilo's aan te komen tot u zich weer de oude voelt.

Eiwitten in de voeding

In een periode van ziekte heeft het lichaam extra eiwitten nodig. Eiwit is een bestanddeel in de voeding dat nodig is voor de opbouw en in stand houding van de spieren. Ook is het belangrijk voor herstel bij wonden. Wanneer het lichaam dit niet uit de voeding kan halen omdat er te weinig gegeten wordt, haalt het lichaam dit uit de spiermassa. Hierbij kan ongewenst gewichtsverlies optreden wat kan leiden tot een verminderde conditie en vermoeidheid. Om dit te voorkomen is het belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen

in de voeding. Hoeveel eiwitten iemand nodig heeft, is afhankelijk van de lengte, het gewicht en de activiteit.

Let op als u een nierprobleem heeft, overleg hierbij altijd met een arts/diëtist.

Bij ziekte kan een goede energie- en eiwitname helpen tot een voorspoedig herstel.

Eiwitbronnen

Er zijn veel verschillende producten waar eiwitten in zitten. Denk hierbij aan de hartige producten zoals vleeswaren, kaas, vlees, vis en eieren. Maar ook zuivelproducten zijn een bron van eiwitten. Voorbeelden van zuivelproducten zijn, melk, karnemelk, yoghurt, kwark, pap en vla. Hierbij zit er in de ongezoete magere variant de meeste eiwitten. Maar peulvruchten en noten zijn een bron van eiwitten. Op pagina 6 zijn voorbeelden van producten met bijbehorende eiwitten te vinden.

Eiwitbehoefte

Volwassene hebben gemiddeld 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Tijdens ziekte is deze behoefte verhoogd. Deze kan door infecties, grote operaties, bestralingen, wonden, chemotherapieën of andere ziekten verhoogd zijn. De behoefte tijdens ziekte kan 1,2-1,5 gram per kg lichaamsgewicht zijn. Er zijn uitzonderingen op deze regel.

Zoals met uw diëtist besproken is uw gemiddelde eiwitbehoefte per dag _____ gram eiwit.

Tips voor voldoende eiwitintake

- Hartig beleg zoals kaas en vleeswaren bevat veel eiwitten. Beleg hier uw boterham/cracker/beschoit royaal mee. U kunt hierbij ook denken aan bijvoorbeeld uw boterham/cracker/beschoit dubbel beleggen.
- In het hartige beleg zit de meeste eiwitten. Wanneer het niet lukt om de boterham op te eten, probeer dan in ieder geval uw beleg op te eten uit het vuistje. Of neem een pap/toetje bij uw maaltijd.
- Bij de warme maaltijd zitten de meeste eiwitten in het vlees/vis/kip en in het zuiveltoetje. Wanneer u verminderde eetlust heeft, probeer dan eerst uw vlees/vis te eten en het toetje. Wanneer uw eetlust weer toeneemt, zijn de aardappelen en de groenten uiteraard ook van belang.
- Spreid het eten goed over de dag. 6 keer een kleine maaltijd wordt vaak beter door het lichaam verdragen dan 3 grote maaltijden.
- Neem drinken/vocht met inhoudt. Water, koffie of thee is goed voor de afwisseling en de smaak, maar er zitten verder weinig voedingsstoffen en eiwitten in. Probeer daarom vaker melk of karnemelk te drinken. Wanneer u dit niet lekker vindt zijn bijvoorbeeld yoghurtdrink, chocolademelk of Optimel ook een goede optie.
- Neem als tussendoortje iets met eiwitten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een schaaltje yoghurt of kwark. Een handje ongezoeten noten, blokjes kaas of een paar plakjes vleeswaren.

Rekenen met eiwitten

De broodmaaltijd op basis van uw dieetadvies kan bestaan uit:

2 sneetjes brood	$2 \times 3 =$	6
Besmeerd met halvarine/margarine	$2 \times 0 =$	0
1 plakje kaas 48+	$1 \times 5 =$	5
1 plakje achterham	$1 \times 4 =$	4
1 kopje thee	$1 \times 0 =$	0
1 glas halfvolle melk	$1 \times 5 =$	<u>5</u> +
		20

Hier volgen een paar voorbeelden hoe u dit kunt variëren:

1 schaalte magere kwark	$1 \times 15 =$	15
1 portie muesli	$1 \times 3 =$	3
1 kopje thee	$1 \times 0 =$	0
1 glas Optimel	$1 \times 5 =$	<u>5</u> +
		23

Of

1 portie pap (gemiddeld)	$1 \times 5 =$	5
1 kopje thee	$1 \times 0 =$	0
1 cracker	$1 \times 1 =$	1
2 plakjes kaas 48+	$2 \times 5 =$	10
1 glas karnemelk	$1 \times 5 =$	<u>5</u> +
		21

De warme maaltijd op basis van uw dieetadvies kan bestaan uit:

3 groentelepels sperziebonen	3 x 1	3
3 gekookte aardappelen	3 x 1	3
1 stuk (gemiddeld vet) vlees	1 x 19	19
1 juslepel jus	1 x 0	0
1 schaaltje yoghurt	1 x 5	<u>5</u> +
		30

Hier volgen een paar voorbeelden hoe u dit kunt variëren:

1 kop soep met vlees/kip	1 x 10	10
1 lekkerbekje	1 x 17	17
1 schaaltje vruchtenkwark	1 x 8	<u>8</u> +
		35

Of

1 portie boerenkool	1 x 10	10
1 portie rookworst	1 x 19	19
1 juslepel jus	1 x 0	0
1 schaaltje yoghurt	1 x 6	<u>6</u> +
		35

Etiketten lezen en apps

Dit boekje bevat verderop een eiwitgrammenlijst. Hier kunt u kijken hoeveel eiwitten een product bevat. Dit is een basislijst en u zult merken dat deze lijst niet volledig is. U kunt zelf ook op andere manieren de eiwitten bekijken en/of berekenen. Dit kan door middel van twee manieren.

1. Etiketten lezen

U kunt de hoeveelheid eiwitten in een portie berekenen aan de hand van het etiket op het voedingsmiddel. Vaak is deze te vinden op de achterkant van de verpakking. Als voorbeeld is hier magere drinkyoghurt Aardbei gebruikt. Om de hoeveelheid gram eiwitten per portie te bepalen moet u kijken naar de totale eiwit hoeveelheid. In dit geval bevat deze drinkyoghurt 3,6 gram eiwit per 100 ml. Om de hoeveelheid eiwitten per portie te berekenen is het handig om eerst de hoeveelheid eiwit per 1 ml te berekenen. Dit kunt u berekenen door 3,6 gram eiwit te delen door 100. Per 1 ml drinkyoghurt zit er 0,036 gram eiwit in. Als u vervolgens wilt weten hoeveel eiwitten u heeft gehad moet u achterhalen hoeveel drinkyoghurt u heeft genomen. Stel dit was een beker van 250 ml, dan heeft u $250 \times 0,036$ gram = 9 gram eiwit gehad. Op elke verpakking staat vaak de hoeveelheid eiwit per 100 gram/ml vermeld en aan de hand hiervan kunt u altijd terugrekenen naar de gewenste portie.

VOEDINGSWAARDE			
	Per 100 ml	Per portie (150 ml)	*
Energie	316 kJ / 74 kcal	473 kJ / 111 kcal	6%
Vetten	0,1 g	0,1 g	< 1%
Waarvan verzadigde vetzuren	< 0,1 g	< 0,1 g	< 1%
Koolhydraten	14,7 g	22,1 g	
Waarvan suikers	13,7 g	20,6 g	23%
Vezels	0,2 g	0,3 g	
Eiwitten	3,6 g	5,4 g	
Zout	0,12 g	0,18 g	3%
Calcium	126 mg	189 mg	16%**
Vitamine B2	18 mg	27 mg	13%**
Vitamine B12	40 µg	60 µg	16%**

* Percentage per portie, referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/ 2000 kcal)

** Percentage per 100 ml van de dagelijkse referentie-inname

2. Gebruik maken van een app.

U kunt ook een app downloaden op uw telefoon/tablet om de eiwitten te berekenen. Een goed voorbeeld van een app is de Eetmeter van het voedingscentrum. Deze kunt u downloaden in de Play Store of App Store. U kunt dan een profiel aanmaken, waardoor u uw voeding kunt bijhouden. U kunt deze app gebruiken om alles wat u gegeten heeft op een dag in te vullen in 'Mijn eetdagboek', maar u kunt deze ook gebruiken om een product op te zoeken.

- Klik op + rechts bovenin.
- Kies een dagdeel
- Typ bij zoeken het voedingsmiddel in wat u zoekt
- Vul de eenheid in en het aantal
- Klik op gereed als u klaar bent, wilt u nog een product opzoeken klik dan op 'Volgend product'.
- U ziet als u op gereed heeft geklikt een overzicht met de producten die u heeft opgezocht.
- Klik nu op de voedingsstoffen en zorg dat u die op 'Eiwit' zet.
- Nu zit u het aantal gram eiwit van elk product en het totaal gram eiwit wat u heeft opgezocht.

Waar zijn eiwitrijke producten te koop

www.boostbuddies.com

Uitgebreid assortiment met o.a. eiwitrijk brood, shakes, vruchtenmoes, Bouwsteentjes.

Merken: Boostbuddies, Arla, Innopastry, Boermarke

Bestellen kan online of telefonisch.

Minimaal bestelbedrag van 25 euro. Bij besteding van 50 euro of meer is de bezorging gratis.

Voor bestellingen tussen de 25 euro en 50 euro betaalt u 4,95 euro bezorgkosten.

www.carrezzo.nl

In het assortiment o.a. eiwitrijk brood, dranken, soepen en maaltijden.

Bestellen kan alleen online.

U betaalt € 4,50 bezorgkosten.

Via onderstaande website vind u diverse eiwitrijke producten die te koop zijn bij de supermarkt of via een speciale website.

<https://www.goedgevoedouderworden.nl/energie-en-eiwitrijke-producten/>

Tijdens het boodschappen doen in uw **eigen supermarkt** kunt u letten op vermeldingen op de verpakking.

Als er 'eiwitrijk' of 'protein' vermeld staat, is het vaak een voedingsmiddel dat extra eiwitrijk is. Kijk op de voedingswaardedeclaratie om te zien hoe veel eiwit het product bevat.

Eiwit-grammenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
Brood		
Beschuit	1 stuks (10 g)	1
Brood, bruin	1 snee (35 g)	3
Brood, zonder korst	1 snee (25 g)	2
Bolletje, bruin	1 stuks (50 g)	6
Brood, krenten	1 snee (35 g)	3
Brood, krentenbol	1 stuks (50 g)	4
Brood, muesli	1 snee (35 g)	4
Brood, rogge, donker	1 snee (45 g)	3
Brood, rogge, licht	1 snee (25 g)	2
Brood, volkoren	1 snee (35 g)	4
Brood, wit	1 snee (35 g)	3
Broodje, wit	1 stuks (50 g)	5
Cracker, cream	1 stuks (10 g)	1
Croissant	1 stuks (80 g)	6
Croissant ham/kaas	1 stuks (90 g)	9
Knäckebröd	1 stuks (10 g)	1
Rijstwafel	1 stuks (5 g)	0
Beschuit	1 stuks (10 g)	1
Ontbijtproducten		
Brinta	4 eetlepels (20 g)	2
Havermout	4 eetlepels (40 g)	6
Pap (gemiddeld)	1 schaalpje (150 ml)	5
Custard pap	1 portie (250 ml)	9
Cornflakes	1 Portie (30 g)	2
Muesli	1 Portie (30 g)	3
Crueli	Portie (40 g)	3
Goedemorgen drinkontbijt	1 glas (150 ml)	5
Melkproducten		
Melk, vol	1 beker (150 ml)	5
Melk, halfvolle	1 beker (150 ml)	5
Karnemelk	1 beker (150 ml)	5
Kefir	1 beker (150 ml)	5
Geitenmelk	1 beker (150 ml)	5
Optimel yoghurtdrink	1 beker (150 ml)	5
Yoki yoghurtdrink	1 beker (150 ml)	4
Skyr drinkyoghurt	1 beker (150 ml)	9
Fristi	1 beker (150 ml)	3
Chocolademelk	1 beker (150 ml)	5
Koffiemelk	1 cupje (8 g)	1
Yoghurt	1 schaalpje (150 ml)	6
Skyr Yoghurt	1 schaalpje (150 ml)	14
Lactosevrije Skyr (Lidl)	1 schaalpje (150 ml)	17
High protein kwark (Lidl)	1 bakje (200 g)	25
High protein yoghurt (Lidl)	1 bakje (200 g)	20
Protein drink (Lidl)	1 flesje (330 g)	35

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
Kwark (mager)	1 schaaltje (150 ml)	15
Kwark (vol)	1 schaaltje (150 ml)	11
Vruchten kwark	1 schaaltje (150 ml)	8
Optimel kwark (gemiddeld)	1 schaaltje (150 ml)	10
Optimel vla (gemiddeld)	1 schaaltje (150 ml)	5
Campina Sterke Start yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	13
Nestlé Lindahls Kvarg	1 schaaltje (150 ml)	15
HiPRO proteïne kwark	1 knijpzakje (200 ml)	25
HiPRO proteïne skyr	1 bakje (160 g)	15
HiPRO proteïne drink	1 flesje 300 ml	25
Isey Skyr	1 bakje (170 ml)	15
Melkunie Breaker High Proteïn	1 knijpzakje (200 ml)	12
Melkunie Protein kwark	1 bakje (200 ml)	20
Melkunie Protein pudding	1 schaaltje (150 ml)	15
Melkunie Protein drink	1 flesje (330 ml)	20
Melkunie Protein shake	1 flesje (225 ml)	20
Melkunie Protein yoghurt	1 knijpflesje (200 ml)	20
Hüttenkwark	1 schaaltje (150 ml)	17
Alpro bio soya	1 schaaltje (150 ml)	3
Alpro soya dessert vanille	1 schaaltje (125 ml)	4
Broodsmeeersels		
Diethalvarine	Voor 1 snee (5 g)	0
Dieetmargarine	Voor 1 snee (5 g)	0
Roomboter	Voor 1 snee (5 g)	0
Kaas		
30+ kaas	1 plak (20 g)	6
48+ kaas	1 plak (20 g)	5
Komijnkaas	1 plak (20 g)	5
Geitenkaas	1 plak (20 g)	4
Kees kaas	1 plak (20 g)	6
Brie	Per plakje (10 g)	2
Hüttenkäse	Per portie (10 g)	1
Vleeswaren		
Achterham	1 plak (20 g)	4
Kipfilet	1 plak (20 g)	5
Diverse worstsoorten	1 plak (20 g)	3
Rosbief	1 plak (20 g)	4
Boterhamworst	1 plak (20 g)	2
Filet American	1 portie (15 g)	2
Leverworst	1 portie (20 g)	2
Overig beleg		
Ei	Per stuk (50 g)	7
Pindakaas	Voor 1 snee (15 g)	3
Hagelslag	Voor 1 snee (15 g)	1
Jam	Voor 1 snee (15 g)	0
Chocoladepasta	Voor 1 snee (15 g)	1
Appelstroop	Voor 1 snee (15 g)	0

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
Kipkerriesalade	Voor 1 snee (15 g)	3
Vleessalade	Voor 1 snee (15 g)	2
Eiersalade	Voor 1 snee (20 g)	2
Vissalade	Voor 1 snee (20 g)	3
Hummus	Voor 1 snee (20 g)	1
Soep		
Bouillon	1 kop (250 g)	0
Heldere soep (gemiddeld)	1 kop (250 g)	1
Gebonden soep (gemiddeld)	1 kop (250 g)	1
Soep met vlees/kip (gemiddeld)	1 kop (250 g)	10
Aardappelen, deegwaren en rijst, bereid		
Aardappelen	1 stuks (50 g)	1
Macaroni, spaghetti	1 opscheplepel (50 g)	3
Rijst, wit	1 opscheplepel (50 g)	2
Rijst, zilvervlies	1 opscheplepel (50 g)	2
Quinoa	1 opscheplepel (50 g)	2
Wrap/tortilla	1 stuks (60 g)	5
Peulvruchten, bereid		
Bruine en witte bonen	1 opscheplepel (60 g)	5
Kapucijners	1 opscheplepel (55 g)	4
Kikkererwten	1 opscheplepel (60 g)	4
Sojabonen	1 opscheplepel (50 g)	5
Linzen (gemiddeld)	1 opscheplepel (50 g)	5
Erwtensoep met spek & worst	1 bord (250 g)	16
Groente/fruit		
Groente, gekookt	1 opscheplepel (50 g)	1
Groente, rauw	1 schaalte (50 g)	1
Fruit (gemiddeld)	Per portie (125 g)	1
Vlees, vis of vervanging, bereid*		
Vlees (gemiddeld vet)	Stukje (80 g)	19
Vis	Stukje (80 g)	17
Kipfilet	Stukje (80 g)	24
Tahoe, Tempeh	Plak (75 g)	9
Jus (gemiddeld)	Juslepel (25 ml)	0

* Een portie weegt 100 g. rauw, 80 g. gebakken

Versnaperingen hartig

Noten of pinda's	1 handje (25 g)	6
Chips	1 handje (10 g)	1
Goudse kaas 48+	1 blokje (20 g)	5
Worst (droge)	1 stukje (15 g)	5
Haring	1 stukje (75 g)	13
Frikandel	1 stuks (75 g)	10
Kroket	1 stuks (65 g)	7

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
Bitterbal	1 stuks (25 g)	2
Kipcorn	1 stuks (60 g)	7
Beef Jerky original	1 portie (40 g)	16
Knakworst	1 stuks (10 g)	1
Knakworst, mager	1 stuks (10 g)	2
Saucijzenbroodje	1 stuks (70 g)	7
Loempia	1 stuks (150 g)	11
Kaassoufflés	1 stuks (60 g)	5
Boursin	Voor 1 toastje (10 g)	1
Brie	Voor 1 toastje (10 g)	2
Versnaperingen zoet		
Biscuit	2 stuks (10 g)	1
Cake	1 plakje (30 g)	2
Gevulde koek	1 stuks (60 g)	4
Ontbijtkoek	1 plak (25 g)	1
Chocoladereep	3 blokjes (45 g)	3
Slagroomtaart	1 punt (100 g)	5
Eat natural protein packed	1 reep (45 g)	10
Bouwsteentje	1 stuk (60 g)	10
Roomijs	1 bolletje (50 g)	2
Eierkoek	1 stuks (25 g)	2
Rijstwafel (met smaak)	1 stuks (10 g)	1
IJscoupe	1 schaalte (150 g)	6
Drinken		
Thee	1 glas (150 g)	0
Thee met suiker	1 glas (150 g)	0
Koffie	1 glas (150 g)	0
Koffie met melk en suiker	1 glas (150 g)	1
Appelsap	1 glas (150 g)	1
Sinaasappelsap	1 glas (150 g)	1
Rivella (original)	1 glas (150 g)	0
Frisdrank (cola/fanta)	1 glas (150 g)	0

Op recept van uw diëtist heeft u wellicht één van de volgende aanvullende drinkvoedingen voorgeschreven gekregen. Deze producten zijn alleen verkrijgbaar op recept van de huisarts of de diëtist en zijn niet in de supermarkt te verkrijgen. Deze producten zijn wel te verkrijgen bij de apotheek. Maar zonder recept van de diëtist of huisarts zijn de kosten hiervan voor eigen rekening.

Aanvullende drinkvoeding

Nutridrink Compact (MF)	1 flesje (125 ml)	12
Nutridrink Compact Proteïen	1 flesje (125 ml)	18
Nutridrink Yoghurt Style	1 flesje (200 ml)	12
Nutridrink	1 flesje (200 ml)	12
Nutridrink Multi Fibre	1 flesje (200 ml)	12
Nutridrink Juicestyle	1 flesje (200 ml)	8
Nutridrink Crème	1 cupje (150 ml)	12
Nutridrink fruit	1 cupje (150 ml)	10
Ensure Plus HP	1 flesje (220 ml)	17
Fresubin 2 kcal drink	1 flesje (200 ml)	20
Fresubin Proteïen Energydrink	1 flesje (200 ml)	20
Resource Proteïen	1 flesje (200 ml)	19
Abound	1 zakje (24 g)	15
ProSource	1 zakje (30 ml)	15
Procall Shot	1 shot (30ml)	2

Tot slot

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588 642.

Maandag t/m vrijdag 09:00 – 09:45, 13:30 – 14:00

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten