

# Eiwitrijke voedingsadviezen

Voeding tijdens ziekte	2
Afvallen is niet gewenst?	2
Eiwitten in de voeding	3
Eiwitbronnen	4
Eiwitbehoefte	4
Tips voor voldoende eiwitintake	5
Rekenen met eiwitten	6
Eiwit-grammenlijst	7
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 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. Onbedoeld afvallen is eigenlijk wanneer u afvalt, zonder dat u hier iets voor moet doen. U verliest dus gewicht zonder dat u bent gaan letten op uw voeding of uw bewegingspatroon.

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 vooral 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 zelfs blij zijn met het gewichtsverlies. Belangrijk om hierbij te onthouden dat dit dus niet alleen vetmassa is, maar ook spiermassa. Op lange termijn kan dit resulteren in een verminderde conditie en vermoeidheid. Ook kan een verminderde spiermassa leiden tot een langer herstel bij ziekte.

3

Bij onbedoeld gewichtsverlies is het daarom belangrijk om verder gewichtsverlies te voorkomen. Het beste is om tijdens ziekte op een stabiel gewicht te blijven. Bespreek met uw diëtist uw eigen doelen of streefgewicht.

## 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 houden 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 het activiteitspatroon.

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 in de ongezoete magere variant vaak de meeste eiwitten.

Peulvruchten en noten zijn ook een bron van eiwitten. Verderop in deze folder zijn voorbeelden van producten met bijbehorende eiwitten te vinden.

## Eiwitbehoefte

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. 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/beschuit royaal mee. U kunt hierbij ook denken aan bijvoorbeeld uw boterham/cracker/beschuit dubbel beleggen
- In het hartig 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 toetje/pap bij uw maaltijd
- Bij de warme maaltijd zitten de meeste eiwitten in het vlees/vis 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 inhoud. Water, koffie of thee is goed voor de totale hoeveelheid vocht, maar zitten verder geen voedingsstoffen en eiwitten in. Probeer daarom vaker melk of karnemelk te drinken. Wanneer u dit niet lekker vindt zijn bijvoorbeeld yoghurtdrink of chocolademelk ook een goede optie
- Neem als tussendoortje iets met eiwitten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een schaaltje yoghurt of kwark, een handje ongezouten noten, blokjes kaas of een paar plakjes vleeswaren

## Rekenen met eiwitten

### 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 schaaltje magere naturel kwark	$1 \times 15$	15
1 portie muesli	$1 \times 3$	3
1 kopje thee	$1 \times 0$	0
1 glas yoghurtdrink	$1 \times 5$	<u>5</u>
		+

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 6	<u>6</u> +
		31

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

## Eiwit-grammenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
<b>Brood</b>		
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 (40 g)	4
Croissant ham/kaas	1 stuks (70 g)	9
Knäckebröd	1 stuks (10 g)	1
Rijstwafel	1 stuks (5 g)	0
<b>Ontbijtproducten</b>		
<u>Bambix</u> groeipap <sup>®</sup>	4 eetlepels (12 g)	1
Volkoren Brinta <sup>®</sup>	4 eetlepels (12 g)	2
Havermout	4 eetlepels (40 g)	6
Pap (gemiddeld)	1 schaalte (150 ml)	5
<u>Custard</u> pap	1 portie (150 ml)	5
Cornflakes	1 Portie (30 g)	2
Muesli	1 Portie (30 g)	3
<u>Crueli</u>	1 Portie (40 g)	3
Goedemorgen drinkontbijt <sup>®</sup>	1 glas (150 ml)	5
<b>Melkproducten</b>		
Melk, vol	1 beker (150 ml)	5
Melk, halfvolle	1 beker (150 ml)	5
Karnemelk	1 beker (150 ml)	5

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
Kefir	1 beker (150 ml)	5
Geitenmelk	1 beker (150 ml)	5
<u>Optimel</u> ® yoghurtdrink	1 beker (150 ml)	5
<u>Yoki</u> ® yoghurtdrink	1 beker (150 ml)	4
<u>Skyr</u> ® drinkyoghurt	1 beker (150 ml)	9
<u>Fristi</u> ®	1 beker (150 ml)	3
Chocolademelk	1 beker (150 ml)	5
Koffiemelk	1 <u>cupie</u> (8 g)	1
Yoghurt	1 schaalkje (150 ml)	6
<u>Skyr</u> ® Yoghurt	1 schaalkje (150 ml)	14
Kwark (mager)	1 schaalkje (150 ml)	15
Kwark (vol)	1 schaalkje (150 ml)	11
Kwark vruchten	1 schaalkje (150 ml)	8
Kwark (gemiddeld)	1 schaalkje (150 ml)	10
<u>Hüttenkward</u> ®	1 schaalkje (150 ml)	17
<u>Optimel</u> ® vla (gemiddeld)	1 schaalkje (150 ml)	5
Vla	1 schaalkje (150 ml)	4
<u>Breaker High protein</u> ®	1 stuks (200 g)	12
<u>Breaker normale</u> ® variant	1 stuks 200 g)	6
<u>Alpro</u> ® bio <u>soya</u>	1 beker (150 ml)	3
<u>Alpro</u> ® <u>soya</u> dessert vanille	Schaaltje (125 ml)	4
<b>Broodsmearsels</b>		
Dieethalvarine	Voor 1 snee (5 g)	0
Dieetmargarine	Voor 1 snee (5 g)	0
Roomboter	Voor 1 snee (5 g)	0
<b>Kaas</b>		
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

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
<b>Vleeswaren</b>		
Achterham	1 plak (20 g)	4
Kipfilet	1 plak (15 g)	3
Diverse worstsoorten	1 plak (15 g)	2
Rosbief	1 plak (15 g)	4
Boterhamworst	1 plak (15 g)	2
Filet American	1 portie (20 g)	3
Leverworst	1 portie (20 g)	3
<b>Overig beleg</b>		
Ei	Per stuk (50 g)	6
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)	0
Appelstroop	Voor 1 snee (15 g)	0
Kipkerriesalade	Voor 1 snee (30 g)	3
Vleessalade	Voor 1 snee (30 g)	1
Eiersalade	Voor 1 snee (30 g)	2.5
Vissalade	Voor 1 snee (30 g)	4
<u>Hummus</u>	Voor 1 snee (30 g)	2
<b>Soep</b>		
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
<b>Aardappelen, deegwaren en rijst, bereid</b>		
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
<u>Quinoa</u>	1 opscheplepel (50 g)	2.5
<u>Wrap</u>	1 stuks (40 g)	4

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
<b>Peulvruchten, bereid</b>		
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
Erwtensoepp met spek & worst	1 bord (250 g)	16
<b>Groente/fruit</b>		
Groente, gekookt	1 opscheplepel (50 g)	1
Groente, rauw	1 schaalte (50 g)	1
Fruit (gemiddeld)	Per portie (125 g)	1
<b>Vlees, vis of vervanging, bereid*</b>		
Vlees (gemiddeld vet)	Stukje (80 g)	19
Vlees (mager)	Stukje (80 g)	23
Vis	Stukje (80 g)	17
Kipfilet	Stukje (80 g)	24
Tahoe, <u>Tempeh</u>	Plak (75 g)	9
Jus (gemiddeld)	Juslepel (25 ml)	0
<i>* Een portie weegt 100 gram rauw, 80 gram bereid</i>		
<b>Versnaperingen hartig</b>		
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
Bitterbal	1 stuks (25 g)	2
Kipcorn	1 stuks (70 g)	7
Knakworst	1 stuks (20 g)	2
Knakworst, mager	1 stuks (20 g)	2
Saucijzenbroodje	1 stuks (70 g)	5

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
Loempia	1 stuks (150 g)	11
Kaassoufflé	1 stuks (55 g)	4
<u>Boursin®</u>	Voor 1 toastje (10 g)	1
Brie	Voor 1 toastje (15 g)	3
<b>Versnaperingen zoet</b>		
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
Roomijs	1 bolletje (50 g)	2
Eierkoek	1 stuks (25 g)	2
Rijstwafel (met smaak)	1 stuks (10 g)	1
Verrijkt IJS ( <u>Koupe®</u> )	1 bakje (125 ml)	9
<b>Drinken</b>		
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
<u>Rivella® (original)</u>	1 glas (150 g)	0
Frisdrank (Cola®/Fanta®)	1 glas (125 g)	0

Op recept van uw diëtist heeft u wellicht één van de volgende aanvullende drinkvoedingen voorgeschreven gekregen. Deze producten zijn niet in de supermarkt te verkrijgen. Wel zijn ze te verkrijgen bij de apotheek. Zonder recept van de diëtist of huisarts zijn de kosten hiervan voor eigen rekening.

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit (gram)
<b>Aanvullende drinkvoeding</b>		
<u>Nutridrink<sup>®</sup> Compact (MF)</u>	1 flesje (125 ml)	12
<u>Nutridrink<sup>®</sup> Compact</u>	1 flesje (125 ml)	18
<b>Protein</b>		
<u>Nutridrink<sup>®</sup> Yoghurt Style</u>	1 flesje (200 ml)	12
<u>Nutridrink<sup>®</sup></u>	1 flesje (200 ml)	12
<u>Nutridrink<sup>®</sup> Multi Fibre</u>	1 flesje (200 ml)	12
<u>Nutridrink<sup>®</sup> Juice style</u>	1 flesje (200 ml)	8
<u>Nutridrink<sup>®</sup> Creme</u>	1 cupje (125 ml)	12
<u>Ensure<sup>®</sup> Plus HP</u>	1 flesje (220 ml)	17
<u>Fresubin<sup>®</sup> 2 kcal drink</u>	1 flesje (200 ml)	20
<u>Fresubin<sup>®</sup> Protein</u>	1 flesje (200 ml)	20
<b>Energydrink</b>		
<u>Recourse<sup>®</sup> Protein</u>	1 flesje (200 ml)	19
<u>Abound<sup>®</sup></u>	1 zakje (24 g)	15
<u>ProSource<sup>®</sup></u>	1 zakje (30 ml)	15
<u>Procall<sup>®</sup> Shot</u>	1 shot (30ml)	2

13

## Tot slot

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

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: [dietetiek@nijsmellinghe.nl](mailto:dietetiek@nijsmellinghe.nl)

Afdeling Diëtetiek  
Ziekenhuis Nij Smellinghe  
Compagnonsplein 1  
9202 NN Drachten