

PATIËNTEN
INFORMATIE

Eiwitlijst bariatrische chirurgie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze folder vindt u informatie over eiwitten en eiwitrijke producten.

In de overzichten staan diverse producten van verschillende fabrikanten. De producten zijn gesorteerd op hoeveelheid eiwitten per productgroep. De producten met de meeste eiwitten staan bovenaan en de producten met de minste eiwitten staan onderaan.

Door het enorme aanbod aan producten van verschillende fabrikanten is het niet haalbaar om alle bestaande producten in dit overzicht te verwerken. Staat uw product er niet bij? Controleer dan de voedingswaardetabel op de verpakking en kijk naar de hoeveelheid eiwitten en energie.

Voldoende eiwitten na bariatrische chirurgie

Eiwitten zijn de bouwstoffen van het lichaam. Na bariatrische chirurgie zijn eiwitten extra belangrijk om de spiermassa zo goed mogelijk te behouden tijdens het afvallen. Dit helpt bij een beter behoud van de conditie weerstand en gewichtsverlies op de langere termijn.

Het is belangrijk om elke dag minimaal 60 gram eiwit te eten en het liefst 80 tot 90 gram eiwit. Deze overzichten kunnen u helpen om genoeg eiwitten te eten en eiwitrijke keuzes te maken.

Naast eiwitten is beweging en krachttraining belangrijk om uw spiermassa in stand te houden.

Vlees(vervangers) en broodbeleg

<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
Mager vlees, vis of gevogelte, bereid (50 gram)	15 gram	100 kcal
Tonijn op water uit blik voor 1 snee (40 gram)	10 gram	45 kcal
Gerookte zalm voor 1 snee (40 gram)	9 gram	75 kcal
Zalm op water uit blik voor 1 snee (40 gram)	8 gram	60 kcal
Vegetarische vleesvervanger bereid (50 gram)	7 gram	140 kcal
Tahoe, tempé of tofu bereid zonder vet (50 gram)	6 gram	65 kcal
1 gekookt ei (50 gram)	6 gram	65 kcal
1 plak 30+ kaas (20 gram)	6 gram	55 kcal
Magere vleeswaren voor 1 snee (15 gram)	3 gram	20 kcal
Smeerkaas 20+ voor 1 snee (15 gram)	3 gram	20 kcal
Hüttenkäse voor 1 snee (20 gram)	2 gram	20 kcal
Filet américain voor 1 snee (15 gram)	2 gram	35 kcal
Zuivelspread lighth voor 1 snee (15 gram)	1 gram	25 kcal
Optimel® salades, smaken gele curry, paprika, komkommer en selderij, appel en krent (30 gram)	1 gram	15 kcal

Zuivelproducten per 150 ml

<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
Lindahls® kvarg. Naturel smaak ook verkrijgbaar in lactosevrije variant.	16 gram	90 kcal
Hüttenkwark	16 gram	120 kcal
Melkunie® proteïne kwark*	15 gram	100 kcal
Melkunie® proteïne yoghurt in knijpverpakking	15 gram	110 kcal
Ehrmann® high protein pudding*	15 gram	115 kcal
Griekse stijl yoghurt 0% vet naturel Almhof®	15 gram	80 kcal
Isey® Skyr	14,5 gram	80 kcal
Danone® HI pro kwark	14 gram	80 kcal
Isey® Skyr to go	14 gram	105 kcal
Campina® magere milde kwark	14 gram	100 kcal
Skyr Arla®	14 gram	110 kcal
Protein shake Melkunie®	13,5 gram	115 kcal
Lactosevrije kwark AH®	13 gram	70 kcal
Griekse stijl yoghurt Optimel®	12 gram	80 kcal
Skyr Lidl®	12 gram	80 kcal
Magere kwark	12 gram	85 kcal
Proteïne yoghurt Melkunie®*	12 gram	110 kcal
Vifit® Kwark	12 gram	100 kcal
Danone® Hi Pro proteïnedrank	11,5 gram	80 kcal
Almhof® lekker en licht kwark	11,5 gram	110 kcal
Isey® Skyr drink	11,5 gram	80 kcal
Vifit® Sport drinkyoghurt	9 gram	80 kcal

Alpro® plantaardige variatie op kwark*	8,5 gram	100 kcal
Protein drink chocolate flavoured Melkunie®	8 gram	70 kcal
Yoghurt Griekse stijl 0% vet, zoals Jumbo® of AH®	8 gram	70 kcal
Breaker High Protein* (smaak: framboos- granaatappel en bosbes-banaan, overige smaken bevatten meer energie)	8 gram	85 kcal
Vifit® Protein	8 gram	105 kcal
Alpro® Plant Protein*	7,5 gram	85 kcal
Lactosevrije halfvolle yoghurt*	7 gram	60 kcal
Magere yoghurt	6 gram	55 kcal
Griekse stijl drinkyoghurt, Optimel®	6 gram	65 kcal
Soja yoghurt, naturel*	6 gram	70 kcal
Karnemelk	5 gram	45 kcal
Magere melk	5 gram	50 kcal
Drinkyoghurt 0%vet zonder toegevoegde suikers, zoals Optimel®, Jumbo® huismerk, AH® huismerk, Campina® met een vleugje, Lidl® Linessa, Aldi® Optifit	5 gram	50 kcal
Soja drink ongezoet*	5 gram	55 kcal
Halfvolle melk	5 gram	70 kcal
Lactosevrije melk*	5 gram	60 kcal
Halfvolle Kefir (1,5% vet)	5 gram	70 kcal
Optimel® vla	5 gram	75 kcal
Magere chocolademelk, zoals Chocomel® 0% suiker toegevoegd	5 gram	90 kcal
Fristi® zonder suiker	3 gram	45 kcal

Milk & fruit lichtzoet van Melkunie®	3 gram	65 kcal
Ayran (let op; bevat veel zout)	3 gram	50 kcal

*Lactosevrije melkproducten

Tussendoortjes

<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
1 blokje/plakje 30+ kaas (20 gram)	6 gram	55 kcal
2 plakjes magere vleeswaren	6 gram	40 kcal
1 mini Babybel® kaasje light	5 gram	40 kcal
1 mini Babybel® kaasje	4,5 gram	60 kcal
1 portie Cheez dippers® light (35 gram)	4,5 gram	80 kcal
1 portie Cheez dippers® (35 gram)	4 gram	100 kcal
15 gram ongezoeten noten	3 gram	95 kcal
1 mini kipspiesje (10 gram) zoals Kips® of Jumbo®	2 gram	20 kcal
1 biscuit Liga milkbreak	2 gram	90 kcal
1 Wasa sandwich cracker met zuivelspread	2 gram	80 kcal
1 reep Goed bezig Bolletje	1,5 gram	100 kcal
1 mueslireep (25 gram), zoals Jumbo	1,5 gram	100 kcal
1 Liga Evergreen koek	1,5 gram	80 kcal
1 surimi stick	1,5 gram	20 kcal
1 plak ontbijtkoek zero (30 gram)	1 gram	70 kcal
1 portie fruit	1 gram	75 gram

Let op: zuivelproducten kunt u ook als tussendoortje gebruiken.

Graanproducten/zetmeelproducten

<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
50 gram peulvruchten bereid	4 gram	65 kcal
1 volkoren wrap (40 gram)	3,5 gram	125 kcal
1 snee volkoren brood	3 gram	75 kcal
1 plak roggebrood	2,5 gram	85 kcal
50 gram volkoren pasta gekookt	2,5 gram	70 kcal
50 gram quino gekookt	2 gram	60 kcal
50 gram couscous gekookt	2 gram	65 kcal
2 eetlepels muesli	2 gram	80 kcal
1 volkoren beschuit	1,5 gram	40 kcal
50 gram bulfur gekookt	1,5 gram	40 kcal
50 gram zilvervliesrijst gekookt	1,5 gram	70 kcal
50 gram aardappelen gekookt	1 gram	45 kcal
1 volkoren cracker	1 gram	40 kcal
1 rijstwafel	0,5 gram	25 kcal

Tips om genoeg eiwitten te eten

Deze tips kunnen helpen om genoeg eiwitten te eten:

- Neem elk eetmoment minimaal 1 eiwitrijk product.
- Kies voor mager hartig beleg op brood.
- Neem een zuivelproduct als tussendoortje.
- Verwerk zuivel in de koffie.
- Combineer kwark of yoghurt met een portie fruit.
- Vervang aardappelen, pasta of rijst ook eens door peulvruchten.

- Neem ook eens een zuivelproduct mee naar het werk of onderweg. Van verschillende zuivelproducten zijn portieverpakkingen te koop.
- Eet bij de warme maaltijd eerst het product met de meeste eiwitten zoals het stukje vlees/vis/kip, daarna groenten en daarna pas aardappelen, pasta of rijst.

Eiwitshakes

Het is het beste om genoeg eiwitten uit gewone producten te halen. Wanneer dit lastig is, kunnen eiwitshakes helpen om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Het is belangrijk dat de eiwitshake bestaat uit wei eiwitten en dat er minimaal 80-90 gram eiwit per 100 gram poeder in zit. Een aantal voorbeelden die hieraan voldoen zijn te vinden in onderstaande tabel.

<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
Eiwitshakes per 30 gram poeder opgelost in 200 ml mager melk		
Pure Whey eiwit van Fit For Me®	35 gram	190 kcal
Isolate Perfection van Body & Fit®	34 gram	185 kcal
Bodymass® Nutrition Whey Protein (verkrijgbaar bij Action®)	32 gram	190 kcal
Barinutrics® Whey (2 schepjes opgelost in 200 ml magere melk)	28 gram	160 kcal

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, neem dan contact op met uw diëtist via (010) 291 12 56 of de [BeterDichtbij app](#).

Notities





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

