

PATIËNTEN
INFORMATIE

Eiwitverrijkte voeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Hieronder vindt u adviezen over een eiwitverrijkte voeding.

Deze voeding wordt geadviseerd om gewichtsverlies te voorkomen of om in een goede conditie te komen voor een operatie. Bij ongewenst gewichtsverlies raakt u niet alleen vetmassa kwijt, maar ook de spiermassa wordt minder. Hierdoor kan bijvoorbeeld uw conditie achteruitgaan en kunnen wonden minder snel genezen.

Algemene adviezen

Het is van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamcellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamweefsel, zoals spieren en organen.

Wanneer u ongewenst gewicht verliest of moet herstellen van ziekte/operatie heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal. Er zijn dierlijke- en plantaardige eiwitten.

- Dierlijke eiwitten zitten in producten zoals vlees(waren), vis, kip, gevogelte, ei, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark en (smeer) kaas.
- Plantaardige eiwitten zitten in producten zoals; sojaproducten (zoals sojamelk) tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) noten en pinda's.

Er is wel verschil in de kwaliteit van eiwit. Uit dierlijk eiwit worden spieren beter opgebouwd dan uit plantaardig eiwit. Belangrijk is om bij iedere maaltijd 25-30 gram eiwit te eten (zie eiwitrijke producten).

Daarnaast zijn voldoende beweging en krachtoefeningen belangrijk. Voor adviezen en begeleiding kunt u terecht bij een fysiotherapeut of sportinstructeur.

Algemene voedingsadviezen

- Kies het liefst bij elk eetmoment een (dierlijk) eiwitrijkproduct zoals hierboven beschreven.
- Probeer voor het slapen nog een eiwitrijk product te eten.
- Als u 's nachts wakker wordt, kunt u ook proberen om iets te eten.
- Weeg u 1 keer per week.
- Kijk voor algemene adviezen voor gezonde voeding op www.voedingscentrum.nl. Hier vindt u ook aanbevolen hoeveelheden.
- Op www.goedgevoedouderworden.nl is ook veel informatie te vinden.

Adviezen bij de broodmaaltijd

- Kies voor dubbel broodbeleg. Neem kaas, 100% pindakaas, notenpasta, vleeswaren, ei of als afwisseling vis, hummus.
- Neem een extra schaalte kwark, Skyr, (soja-)yoghurt met muesli , fruit en noten.
- Of vervang een boterham door een schaalte havermoutpap, rijstepap, griesmeelpap of brinta.
- Drink bij elke maaltijd een glas (soja-)melk of karnemelk. Neem als afwisseling anijsmelk, chocolademelk of yoghurtdrink.

Adviezen bij de warme maaltijd

- Voeg peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen en kikkererwten), vis, noten, ei, tofu of vlees toe voor extra veel eiwitten.
- Noten /pinda's door een rijstmaaltijd/pastamaaltijd/stamppot/salade
- Als vlees tegenstaat gebruik dan wat vaker vis, kip, ei, omelet of een vegetarische vleesvervanger. Of probeer eens een stukje koud vlees bijvoorbeeld rollade, ham of gehakt, dit gaat vaak beter.
- Wanneer u geen zin heeft of te moe bent om te koken, gebruik dan eens kant-en-klaar maaltijden, een extra broodmaaltijd, maaltijdsoep (bijvoorbeeld erwtensoep, bruine bonensoep) of een maaltijdsalade.
- Gebruik een nagerecht, bijvoorbeeld mager of halfvolle kwark, Skyr,(soja-)yoghurt of vla.

- Neem geen grote hoeveelheden rauwkost of bouillon. Deze producten geven snel een vol gevoel en leveren weinig voedingsstoffen.

Adviezen voor tussendoor

- Denk bijvoorbeeld eens aan een handje (ongezouten) noten of pinda's tussendoor.
- Neem eens een extra schaalje mager of halfvolle kwark, Skyr, (soja-) yoghurt of vla.
- Een glas smoothie van fruit en yoghurt.
- Plakjes (volkoren)stokbrood of (volkoren) crackers met hummus, zalm of kaas.
- Blokjes kaas of plakjes vleeswaar uit 't vuistje.
- Een gekookt ei.
- Een bouwsteentje (eiwitverrijkt gebakje) of een koek met noten.
- Drink geen grote hoeveelheden water, koffie of thee want deze dranken leveren weinig energie, maar geven wel een vol gevoel. Maak liever gebruik van dranken die wel eiwit leveren zoals melk, sojamelk, anijsmelk, yoghurtdranken (zonder toegevoegd suiker), chocolademelk (zonder toegevoegd suiker).

Eiwitrijke producten

Onderstaande voedingsmiddelen leveren rond de 10 gram eiwit

- 1 beker (250 ml) melk of karnemelk of sojamelk.
- 1 beker (250 ml) drinkyoghurt of chocolademelk.
- 1 grote beker (300 ml) zuiveldrinkontbijt.
- 1 bord (250 ml) pap, (soja-)vla of (soja-)yoghurt.
- 1 schaalje (150 ml) Griekse of Bulgaarse yoghurt.
- 1 schaalje (vruchten) kwark.
- 40 gram noten of pinda's.
- 1 snee brood dik besmeerd met 100% pindakaas.
- 1 bouwsteentje (eiwitverrijkt gebakje).
- Portie (100 gram) tahoe of tempé.
- 3 opscheplepels gare peulvruchten.

Onderstaande voedingsmiddelen leveren 14 tot 20 gram eiwit

- Proteïne verrijkte zuivel of repen.
- 1 schaaltje (150 ml) skyr (IJslandse yoghurt).
- 5 blokjes kaas of worst.
- Vlees- of visgerecht van ongeveer 100 gram, bijvoorbeeld: gehaktbal, saté of een lekkerbekje.

Apps

Om 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 app - Voeding & Beweging.NU](#)
- [eetmeter - Mijn Voedingscentrum](#)
- [Hoeveel calorieën zitten erin? - Caloriechecker Voedingscentrum](#)
(kijken naar eiwitten)

Recept voor eiwitrijk ijs**Benodigheden**

- 400 gram cottage cheese
- 250 aardbeien + een paar extra
- 2 theelepels vanille aroma
- Halve eetlepel honing

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een mengbeker en mix het geheel met behulp van een staafmixer of blender.

Pureer net zo lang totdat het een egale massa zonder stukjes is. Giet het mengsel in een bak en doe in de vriezer voor minimaal 5 uur. Haal voor het serveren uit de vriezer en laat een klein beetje ontdooien. Roer even door (zo gaan de ijskristallen weg) Serveer met verse aardbeien.

Eet smakelijk!

Afwisseling

- In plaats van aardbeien kunt u ook ander (diepvries) fruit gebruiken, zoals bosvruchten, mango, kersen (zonder pit).
- In plaats van vanille aroma en honing kunt u ook een zakje (vanille-) suiker gebruiken.

(Oorspronkelijk recept van Hilly Lautenbach, diëtist Hilicious)

Dieetproducten

Wanneer u gebruik moet of wilt maken van een dieetproduct kan uw diëtist u hierover adviseren. In sommige gevallen vergoedt uw ziektekostenverzekeraar de kosten en dient de diëtist een aanvraag hiervoor in bij uw ziektekostenverzekeraar.

In andere gevallen komen de kosten voor eigen rekening. Hieronder vindt u een opsomming van diverse dieetproducten:

- *Kant-en-klare drinkvoedingen*. Deze zijn er in diverse merken, soorten en smaken. Als aanvulling op uw huidige voeding of wanneer het eten (bijna) helemaal niet meer gaat als vervanging van de gewone voeding.
- *Dieetvoedingen in poedervorm*. Er zijn verschillende mogelijkheden. U gebruikt deze poeders als aanvulling op uw dagelijkse voeding.

Levering dieetproducten kan verzorgd worden door:

- *Apotheek*: Deze heeft vaak maar een beperkt assortiment.
- *Facilitairbedrijf*: Heeft veel merken, soorten en smaken op voorraad. Bezorgt producten thuis, zonder extra kosten.

Trombosedienst

Drink- en sondevoeding bevatten vitamine K en dit kan invloed hebben op de stolling van het bloed.

- Als u een Cumarinederivaat gebruikt met de werkzame stof Acenocoumarol (Sintrom Mitis®) of Fenprocoumon (Marcoumar®) moet het gebruik van drink- of sondevoeding bekend zijn bij uw trombosedienst.

- Als u stopt met de drink- of sondevoeding moet u dit zelf aan de trombosedienst door geven.

Vragen

Heeft u nog vragen over deze adviezen, neem dan contact op met uw diëtist.



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)

