

Eiwitten

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Het lichaam heeft eiwit onder andere nodig voor:

- het aanmaken van bloedcellen en hormonen;
- het in stand houden van spieren en darmen;
- het laten groeien van haren en nagels;
- het aanmaken van nieuwe huid.

Soms kan eiwit ook dienen als brandstof.

Waar zitten eiwitten in?

De belangrijkste eiwitbronnen in de voeding zijn vlees, vis, ei, kaas, melk en melkproducten, peulvruchten (zoals bruine bonen), sojaproducten (zoals tahoe en tempeh), noten, brood en graanproducten.

Over het algemeen wordt er in Nederland meer eiwit gegeten dan nodig is. Het eten van te veel eiwit is niet goed, omdat het vaak gepaard gaat met een te vette voeding. Bij diabetes is het juist van belang om de hoeveelheid verzadigd vet in de voeding te beperken.

Nieren

Eén van de complicaties van diabetes kan zijn dat de werking van de nieren achteruitgaat. Er wordt dan gesproken van diabetische nefropathie. Als u daar last van hebt, is het vooral belangrijk om te letten op de hoeveelheid eiwit in uw voeding. Het advies luidt dan om per dag 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht te gebruiken. In overleg met uw diëtist kunt u bespreken hoe u uw dieet hieraan kunt aanpassen.

Tips

Hieronder ziet u enkele tips die u kunnen helpen de hoeveelheid eiwit in uw voeding te beperken.

- Mannen eten gemiddeld 140 gram vlees per dag, en vrouwen ongeveer 110 gram. De aanbevolen hoeveelheid is 100 gram (rauw) per dag. Als u gewend bent een ruime portie vlees te eten, is het goed om te weten dat een half ons vlees minder u ongeveer 10 gram eiwit bespaart.
- U kunt minder eiwit eten door niet alle boterhammen te beleggen met hartig beleg zoals kaas en vleeswaren. U kunt ook kiezen voor zoet beleg, groenten (zoals tomaat, komkommer, radijs), sandwichspread of fruit (plakjes appel, banaan of aardbeien). Als u 'dubbele boterhammen' maakt, hebt u meestal ook minder beleg nodig.
- Met snacks kunt u ongemerkt behoorlijk wat eiwit binnenkrijgen. Een hand pinda's levert al gauw 10 gram eiwit. Blokjes kaas en stukjes worst leveren ook veel eiwit. Alternatieven zijn: toastje met selderiesalade, Japanse mix, popcorn, augurken en stukjes komkommer en wortel.

Is het nodig om de hoeveelheid eiwitten in uw voeding beter in de gaten te houden? Neem dan contact op met de diëtist. Hij/zij heeft uitgebreide informatie over dit onderwerp voor u.