een santeon ziekenhuis

Eiwitrijk dieet bij opname in het ziekenhuis

Een goede voeding draagt bij aan de behandeling: het zorgt voor een betere conditie, herstel van wonden, het verbeteren van de kwaliteit van leven én een kortere opnameduur in het ziekenhuis. Ziek zijn kan ervoor zorgen dat u minder eetlust heeft en daardoor minder eet dan u nodig heeft. Daarbij heeft uw lichaam meer voeding nodig door het ziek zijn.

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Deze bouwstoffen zijn onder andere nodig voor uw spieren en organen. Ze zijn óók nodig bij wondgenezing en herstel. Wanneer u onbedoeld gewicht bent verloren of moet herstellen van ziekte of operatie, heeft u méér eiwitten nodig dan normaal. Als u te weinig eiwitten eet gaat uw conditie achteruit en en gaat het herstel moeizamer.

Met name dierlijke voedingsmiddelen bevatten veel eiwitten. Ze komen met name voor in vlees, vis, kip, ei, melk, kwark en kaas, maar ook in noten en peulvruchten.

Voeding tijdens opname

De voeding in het ziekenhuis hebben we voor u al zo eiwitrijk mogelijk gemaakt. U krijgt, verspreid over de dag, kleine smaakvolle gerechten aangeboden. De koks en diëtisten zorgen ervoor dat hier zoveel mogelijk voedingsstoffen in zitten die voor u belangrijk zijn. Dit is dus altijd een goede keuze!

Bent u géén grote eter? Wees dan een slimme kiezer! Zorg dat uw voeding eiwitrijk is. Kies in plaats van water, koffie of thee, voor een glas melk of karnemelk. En neem in plaats van een boterham met jam, een boterham met margarine en dubbele plakken kaas of vleesbeleg.

Scan de QR-code en bekijk de video over eiwitrijk eten in het ziekenhuis op YouTube. Dit filmpje duurt ongeveer 4 minuten.



Dagelijkse aanbod: Smaakt Beter

Ronde/product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Ontbijt (ronde 1)		
Gekookt eitje	1 stuk	6
Kwark	1 schaaltje	10
Granola	1 portie	5
Coulis/topping	1 portie	0
Bolletje (o.a. krenten/ kwark)	1 stuk	5
Shake (ronde 2)		
Shake (diverse smaken)	1 portie	8
Lunch (ronde 3)		
Soep	1 portie	4
Belegd broodje	1 portie	10
Salade	1 portie	4
Melk/ karnemelk	1 glas	6
Snack (ronde 4)		
Wisselend hartige/zoete snack	1 portie	6
Warme maaltijd (ronde 5)		
Warme maaltijd vlees/vis/vega	1 portie	22
Dessert (ronde 6)		
Dessert van de dag	1 portie	6
Late night snack		
Notenmix (ongezouten)	1 zakje	6
Eiwitrijk sap appel blauwe bes	1 glas	10
Bosvruchtenkwark	1 schaaltje	14
Kaasstick jong-belegen	1 portie	10
Eiwitrijk roomijs vanille	1 portie	10

Uw berekende eiwitbehoefte is _____ gram

Brood en broodvervanging

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Brood	1 snee	3
Eitwitverrijkt brood	1 snee	5
Beschuit	1 stuk	2
Knäckebröd	1 stuk	2
Ontbijtkoek	1 plakje	1
Havermoutpap energie- en eiwitverrijkt	1 schaaltje	12

Broodbeleg

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Ei	1 stuk	6
Kaas	1 verpakking	5
Smeerkaas 48+	1 verpakking	2
Kipfilet	1 verpakking	3
Schouderham	1 verpakking	3
Boterhamworst	1 verpakking	2
Vegetarische smeerworst	1 verpakking	1
Pindakaas	1 cupje	4
Humus	1 verpakking	4
Eiersalade	1 verpakking	5
Zoet beleg • Jam (aardbeien, abrikozen) • Appelstroop • Hagelslag • Chocoladepasta • Honing	1 verpakking	0
Fruit	1 portie	1

Uw berekende eiwitbehoefte is _____ gram

Zuivel

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Melk / Sojamelk	1 glas	5
Karnemelk	1 glas	6
Chocolademelk	1 glas	6
Vanille vla	1 schaaltje	4
Volle yoghurt	1 schaaltje	6
Kwark naturel	1 schaaltje	15

Overige

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Appelmoes	1 schaaltje	0
Energie- en eiwitverrijkte vruchtenmoes	1 schaaltje	4

Drinkvoeding

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Nutridrink compact protein	1 flesje	18
Nutridrink PlantBased	1 flesje	12
Nutridrink juice style	1 flesje	8
Renilon 7.5	1 flesje	9
Fresubin 2 kcal crème	1 bakje	12
Prosource	1 sachet	15

Uw berekende eiwitbehoefte is _____ gram