

## Eiwitrijk dieet voor thuis

Tijdens ziekte en/of herstel of rondom een operatie is het belangrijk dat u voldoende eiwit binnen krijgt. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Deze bouwstoffen zijn onder andere nodig voor de opbouw en het behoud van uw spieren. Daarnaast spelen zij een belangrijke rol bij wondgenezing en uw afweersysteem. Inname van voldoende eiwitten is in deze periode extra belangrijk.

Met name dierlijke voedingsmiddelen bevatten veel eiwitten. Belangrijke eiwitbronnen zijn vlees, vis, kip, ei, melkproducten en kaas, maar ook noten en peulvruchten.

### Waarom voldoende eiwitten?

Als u ziek bent, worden spieren makkelijker afgebroken en minder goed opgebouwd. Daarnaast kan het zijn dat u minder goed eet door gebrek aan eetlust en smaakveranderingen. Klachten zoals diarree of overgeven kunnen ervoor zorgen dat voedingsstoffen verloren gaan. Dit kan leiden tot gewichtsverlies en afname van spiermassa, waardoor uw conditie verslechterd. Ook een operatie of behandeling met medicijnen kan leiden tot verzwakking van het lichaam.

Het eten van voldoende eiwitten zorgt voor minder verlies van spiermassa, een betere conditie en een beter werkend afweersysteem. Dit draagt bij aan een beter herstel of zorgt ervoor dat u de behandeling beter kunt doorstaan.

### Hoeveel eiwitten heeft u nodig?

Gemiddeld hebben gezonde mensen 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Iemand van 70 kg moet dus ongeveer 56 gram eiwit per dag eten ( $70 \times 0,8$ ). Bij ziekte heeft het lichaam meer eiwit nodig, namelijk 1,2-1,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht. Dit komt neer op 84-105 gram eiwit per dag voor iemand van 70 kg.

Uw eiwitbehoefte  
lichaamsgewicht in kg ..... x 1,2-1,5 g = ..... gram eiwit

Uw eiwitbehoefte kan afwijken bij onder- of overgewicht. Bespreek dit met de diëtist als hier sprake van is.

### Eiwitten optimaal benutten

Er zijn verschillende manieren om eiwitten extra goed in spiermassa om te zetten.

- Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in onze spieren. Er worden méér eiwitten omgezet in spierweefsel als ze direct na inspanning worden gegeten. Met een eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat.
- Daarnaast heeft het de voorkeur om 3 tot 4 keer per dag een grotere portie (20-30 gram) eiwit te eten in plaats van veel kleine porties verspreid over de dag. Eiwitten worden namelijk beter opgenomen wanneer je ze in grote hoeveelheden tegelijkertijd eet.
- Door een half uur vóór het slapen gaan eiwitrijke voeding te gebruiken, wordt de aanmaak van nieuwe spieren tijdens de nacht extra gestimuleerd.

### Moeite met eten

In periode van ziekte kunnen eetlust en smaak aangetast worden. Hierdoor is het niet altijd even makkelijk om met uw gebruikelijke voedingspatroon voldoende eiwit binnen te krijgen.

Kijk vooral naar welke producten u op dit moment lekker vindt en waar veel eiwit in zit. Sommige eiwitrijke producten lijken soms wat ongezond, maar dragen bij aan een beter herstel. Bent u géén grote eter? Wees dan een slimme kiezer!

### Voorlichtingsfilmpje

Op YouTube kunt u ook onderstaand filmpje bekijken over het belang van eiwitten bij ziekte:

<https://www.youtube.com/watch?v=gejcQ1G03Xg>

### Bereken uw eigen eiwitinname

Door gebruik van de hierna genoemde eiwit tabel kunt u inzicht krijgen in uw huidige eiwitinname en deze indien nodig optimaliseren naar uw behoefte.

### Brood en broodvervanging

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Beschuit	1 stuk	1
Knäckebröd	1 stuk	1
Brood	1 snee	3
Brood eiwitrijk (gemiddeld)	1 snee	9
Roggebrood	1 snee	2
Mueslibol	1 stuk	7
Pap (gemaakt met melk)	1 bord (250 ml)	10
Cruesli (zonder yoghurt)	voor 1 schaaltje (40 gram)	3

### Broodbeleg

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Kaas	voor 1 snee	5
Smeerkaas	voor 1 snee	2
Vleeswaren	voor 1 snee	3
Vegetarische vleeswaren	voor 1 snee	1
Pindakaas	voor 1 snee	4
Hummus	voor 1 snee	1,5
Ei	1 stuk	6
Zoet beleg	voor 1 snee	0

### Warme maaltijd

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Vlees,vis, kip (gemiddeld)	1 portie (100 gram)	22
Vleesvervanging	1 portie	15-20
Peulvruchten	1 opscheplepel	5
Aardappelen, rijst, pasta	1 opscheplepel	1
Groenten	1 opscheplepel	1
Rauwkost	1 schaaltje	1

## Zuivel

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Melk	1 glas (200 ml)	7
Karnemelk	1 glas (200 ml)	6
Chocolademelk	1 glas (200 ml)	7
Sojadrink	1 glas (200 ml)	6
Vla	1 schaaltje (150 ml)	3
Yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	6
Kwark	1 schaaltje (150 ml)	11
Roomijs	2 bolletjes (100 gram)	3
Slagroom	1 toef (10 gram)	0
Crème fraîche	1 eetlepel	0,5

## Enkele voorbeelden van eiwitrijke tussendoortjes

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Kaas	3 blokjes	5
Worst	3 plakjes	6
Noten/pinda's	1 handje (25 gram)	6
Taart	1 punt	5
Gevulde koek	1 stuk (50 gram)	3
Kaassouflé	1 stuk	4
Kroket	1 stuk	6
Frikadel	1 stuk	10
Kibbeling	1 portie (145 gram)	33
Gerookte zalm	1 portie (50 gram)	11
Zoute haring	1 stuk	12

## Zelf de hoeveelheid eiwit achterhalen

Naast de hierboven genoemde producten zijn er natuurlijk nog veel meer voedingsmiddelen te koop waarin veel eiwit zit. Dit is altijd terug te vinden op het etiket.

Op het etiket staat de voedingswaardetabel (zie het voorbeeld hiernaast). Deze geeft aan hoeveel energie (kcal), vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwit en zout er in het product zit. Dit staat altijd per 100 gram of 100 ml vermeld.

## Etiketten vergelijken

Wilt u kiezen voor het product met het meeste eiwit? Pak dan twee dezelfde soort producten uit het schap, bijvoorbeeld kwark en pudding. Draai ze om en vergelijk de voedingswaarden in de tabel.

Als u producten vergelijkt, kunt u dat het beste doen per 100 gram. Soms ziet u ook de voedingswaarde per portie op het etiket staan, maar dat kan verwarrend zijn. Fabrikanten bepalen namelijk zelf hoe groot zo'n portie is.

Als u de eiwitinname gaat berekenen met het bijbehorende voedingsdagboek is het belangrijk om de hoeveelheid eiwit per 100 gram door te rekenen naar de portie die u gegeten heeft. Dit is natuurlijk niet altijd 100 gram. Soms staat het gewicht per product vermeld op de verpakking. Ook kunt u een keukenweegschaal gebruiken om het gewicht van een product te achterhalen.

VOEDINGSWAARDE			
	Per 100 ml	Per portie (150 ml)	*
<b>Energie</b>	316 kJ / 74 kcal	473 kJ / 111 kcal	6%
<b>Vetten</b>	0,1 g	0,1 g	< 1%
Waarvan verzadigde vetzuren	< 0,1 g	< 0,1 g	< 1%
<b>Koolhydraten</b>	14,7 g	22,1 g	
Waarvan suikers	13,7 g	20,6 g	23%
<b>Vezels</b>	0,2 g	0,3 g	
<b>Eiwitten</b>	3,6 g	5,4 g	
<b>Zout</b>	0,12 g	0,18 g	3%
<b>Calcium</b>	126 mg	189 mg	16%**
<b>Vitamine B2</b>	18 mg	27 mg	13%**
<b>Vitamine B12</b>	40 µg	60 µg	16%**

Heeft u bijvoorbeeld een schaaltje kwark met een inhoud van 200 ml gegeten en bevat deze kwark 6 gram eiwit per 100 ml dan heeft u in het totaal 2 x 6 gram eiwit = 12 gram binnen gekregen.

### **Producten verrijkt met extra eiwit**

Tegenwoordig zijn er veel producten te koop waar de fabrikant extra eiwit aan toegevoegd heeft. U herkent deze producten bijvoorbeeld aan de tekst 'Met extra eiwit of 'high protein' op het etiket.

### **Ongewenst gewichtsverlies**

Mocht u ondanks het toepassen van de hierboven genoemde adviezen afvallen, dan kan het nodig zijn om uw voeding energierijker te maken. Meer informatie hierover vindt u in de folder 'Dieet met extra energie en eiwit'.

### **Hulp door middel van websites en apps**

Naast het lezen van het etiket zijn er verschillende hulpmiddelen om te achterhalen hoeveel eiwit u binnenkrijgt via een bepaald voedingsmiddel.

#### *Caloriechecker*

Met behulp van de Caloriechecker van het Voedingscentrum achterhaalt u eenvoudig hoeveel eiwit in een product zitten.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-calorieen-zitten-erin->

#### *'Kies Ik Gezond?'-app*

Met de 'Kies Ik Gezond?'-app scant, zoekt en vergelijkt u eenvoudig producten. In de supermarkt of thuis op de bank. Zo kunt u ook van uw favoriete merk checken wat de voedingswaarden zijn en deze makkelijk vergelijken met andere producten.

Deze is te vinden in de app en Play Store op uw telefoon

#### *Mijn Eetmeter*

Mijn Eetmeter is een digitaal eetdagboek waarin je dagelijks invult wat je eet en drinkt. Er staan ruim 90.000 producten in Mijn Eetmeter. De tool laat zien of je voldoende voedingsstoffen, energie en eiwit binnenkrijgt.

Deze is te vinden in de App en play store op uw telefoon

#### *Database met energie- en eiwitrijke producten*

In onderstaande database kunt u zoeken naar energie- en eiwitrijke producten die verkrijgbaar zijn in diverse supermarkten of via websites. U kunt zoeken op het soort product, de hoeveelheid eiwit en/of de hoeveelheid energie per eenheid product.

<https://www.stuurgroepvoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten>

### **Medische voeding**

Soms lukt het niet om door middel van normale voeding voldoende eiwit binnen te krijgen. U kunt dan gebruik maken van drinkvoeding en/of dieetpreparaten. Deze producten bevatten veel energie en eiwit. U kunt met uw diëtist overleggen welk product voor u het meest geschikt is.