

Eiwitrijke voeding tijdens en na opname

Wanneer u onbedoeld afvalt doordat uw lichaam meer voedingsstoffen verbruikt dan dat u eet, is er sprake van ondervoeding. Uw lichaam breekt spieren af en uw conditie verminderd. Bij ziekte is de kans op ondervoeding verhoogd. Ook als u een goed gewicht heeft, of zelfs een te hoog gewicht heeft, kunt u dus ondervoed zijn.

Belang van eiwitten

Eiwit is bij ziekte de belangrijkste voedingsstof bij herstel. Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Uw lichaam heeft meer eiwit nodig dan normaal, omdat het hard aan het werk is om te genezen. Daarnaast zijn eiwitten betrokken bij veel andere processen in het lichaam, zoals bij het helen van een wond of het opbouwen en/of behouden van spiermassa, organen en bloed. Eiwitten zitten vooral in dierlijke producten, zoals vlees, kaas, zuivel en eieren. Daarnaast zijn plantaardige producten, zoals peulvruchten, sojaproducten, pinda's en noten ook eiwitrijk. Bij ziekte is het eten van voldoende eiwit erg belangrijk!

Verminderde eetlust

Naast de verhoogde eiwitbehoefte kan er sprake zijn van een verminderde eetlust. Dit kan verschillende oorzaken hebben zoals misselijkheid, benauwdheid, vermoeidheid of een veranderde smaak. Deze verminderde eetlust kan er aan bijdragen dat u niet genoeg eiwitten binnen krijgt.

Gewichtsverlies

Wanneer u langere tijd te weinig eet valt u af. Bij ziekte is de kans op gewichtsverlies groter omdat u meer energie en eiwit nodig heeft. Dit is ongewenst omdat het lichaam daarbij (nog) zwakker wordt en uw conditie, weerstand en spierkracht afnemen. Klachten kunnen zijn dat u sneller moe bent en minder energie heeft. Daarnaast helen wonden minder snel en duurt het herstellen na ziekte vaak langer.

Praktische tips

Hieronder volgen enkele praktische tips welke u kunnen helpen bij het nemen van voldoende eiwit.

- Probeer 6 tot 8 keer per dag kleinere porties te nemen. Dit eet vaak gemakkelijker, grote hoeveelheden kunnen snel tegen staan.
- Neem elk eetmoment een eiwitrijk product, dus ook tussendoor.
- Eet ook voor het slapen gaan nog iets eiwitrijks.
- Kies voor melk, karnemelk, chocolademelk of yoghurtdrink. Koffie, thee, water, ranja, bouillon en soep bevatten weinig tot geen voedingsstoffen.
- Gebruik dubbel beleg op het brood (dubbel kaas, ham+kaas, smeerkaas +rookvlees etc.).
- Eet vooral wat wél smaakt.
- Groente en fruit zijn gezond, maar leveren helaas nauwelijks eiwitten.
- In de supermarkt zijn eiwit verrijkte (zuivel) producten te koop. Deze zijn vaak

herkenbaar aan het woord 'proteïne' in de naam van het product.

Hieronder vindt u overzichten van het eiwitgehalte van diverse voedingsmiddelen. Probeer te kiezen voor de eiwitrijke producten om zo voldoende eiwit binnen te krijgen!

Hoeveelheid eiwit in voedingsmiddelen

Broodmaaltijd

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	Eiwit (in gram)
Brood en broodvervangers			
Beschuit en knäckebröd	1 stuks	10 gram	1
Muesli	2 eetlepels	25 gram	2
Brood (gemiddeld, alle soorten)	1 snee	35 gram	3
Smeersels			
Alle soorten (halvarine, margarine etc., ook light/dieet-varianten)	Voor 1 snee	5 gram	0
Kaassoorten			
Smeerkaas	Voor 1 snee	15 gram	3
Kaas	Voor 1 snee	20 gram	5
Vleeswaren			
Alle soorten (gemiddeld)	Voor 1 snee	20 gram	3
Zoet beleg			
Alle soorten (gemiddeld), behalve pindakaas	Voor 1 snee	15 gram	0
Pindakaas	Voor 1 snee	15 gram	3
Pappen*			
Pap (gemiddeld, alle soorten)	1 kop	150 ml	6
	1 bord	250 ml	9
Pap (in het ziekenhuis)	1 beker	175 ml	13
Brinta	1 kop	150 ml	8
	1 bord	250 ml	13

* Let op: de pap in het ziekenhuis is bereid met extra eiwitten. Pap die u in de supermarkt koopt bevat minder eiwit.

Warme maaltijd

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	Eiwit (in gram)
Zetmeelcomponent			
Aardappelen (gekookt/gebakken)	1 opscheplepel	50 gram	1
Rijst (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	2
Pasta (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	2
Bruine/witte bonen (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	4
Groente			
Appelmoes	1 kuipje	100 gram	0
Gekookte groente	1 opscheplepel	50 gram	1
Rauwkost	1 schaalte	100 gram	1

Vlees			
Vlees gemiddeld	1 portie	90 gram	19
Vis gemiddeld	1 portie	120 gram	23

Zuivel en dranken

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	<i>Eiwit (in gram)</i>
Zuivel			
Vla (gemiddeld, alle soorten)	1 schaalpje	150 gram	3
Melk, karnemelk, chocolademelk	1 glas	150 ml	5
Yoghurt (gemiddeld, alle soorten)	1 schaalpje	150 gram	6
Kwark (gemiddeld, alle soorten)	1 schaalpje	150 gram	11
Sojamelk (gemiddeld, alle soorten)	1 glas	150 ml	5
Dranken			
Koffie, thee, water	1 kopje/glas	125 ml	0
Frisdrank	1 glas	150 ml	0
Vruchtensap	1 glas	150 ml	1

Overig

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	<i>Eiwit (in gram)</i>
Soepen			
Bouillon, cup-a-soup	1 kop	175 ml	1
Overig			
Suiker/zoetje	1 klontje/stuk	4 gram	0
Koffiemelk	1 scheutje	7 gram	1
Volkoren koekje	2 stuks	15 gram	1
Ontbijtkoek	1 plak	21 gram	1
TUC-koekje	2 stuks	8 gram	1
Gekookt ei	1 stuks	50 gram	6

SNAQ's (extra-eiwitrijke producten)

Naast de voedingsmiddelen uit de vorige tabellen zijn er ook in de reguliere supermarkten producten te verkrijgen met extra eiwitten erin. Met deze voedingsmiddelen wordt de behoefte nog gemakkelijker behaald!

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Gram/ml</i>	<i>Eiwit (in gram)</i>
Kaas	1 stuk/4 blokjes	35 gram	7
Griekse yoghurt	1 schaalpje	150 ml	8
Easy-to-eat of Bouwsteentje	1 stuks	55 gram	8
Arla Skyr Drink	1 flesje	250 ml	9
Eat Natural Protein Packed	1 reep	45 gram	10
Melkunie Milkshake	1 beker	200 ml	11
Breaker High Protein	1 zakje	200 gram	12
Boermarke kwarkdessert	1 schaalpje	150 gram	13

Arla Skyr yoghurt	1 schaaltje	150 ml	17
Vifit Proteïne	1 pakje	330 ml	17
Noten (ongezouten)	1 handje	25 gram	5

Ik eet iets anders

Staat wat u eet er niet tussen? Kijk dan op het etiket. Daar staat altijd op vermeld hoeveel eiwit een product bevat. Ook 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum kunt u gebruiken om eiwitgehalten op te zoeken. Ga hiervoor naar mijn.voedingscentrum.nl.

Aan de slag

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van hoe u met kleine aanpassingen al veel meer eiwitten kunt nemen!

Broodmaaltijd

Eiwitrijk

1 kop pap	6
2 snee brood	6
1 x vleeswaren	3
1 x kaas	5
Glas (karne)melk	5
Totaal	25

Eiwitarm

1 kop soep	1
1 snee brood	3
1 beschuit	1
1 x vleeswaren	3
1 x jam	0
Glas thee	0
Totaal	8

Warme maaltijd

Eiwitrijk

2-3 gekookte aardappels	3
3-4 lepels groente	4
1 portie vlees	19
1 juslepel jus	0
Schaaltje kwark	11
Totaal	37

Eiwitarm

2-3 gekookte aardappels	3
3-4 lepels groente	4
1 juslepel jus	0
Vanillevla	3
Totaal	10

Tussendoor

Eiwitrijk

1 glas yoghurtdrink	5
4 blokjes kaas	7
Totaal	12

Eiwitarm

1 glas sinaasappelsap	1
2 volkorenkoekjes	1
Totaal	2

Na ontslag

Ook na ontslag is het belangrijk om voldoende eiwit binnen te krijgen. Neem daarom ook thuis de eiwitrijke voedingsmiddelen!

Dagboek

U kunt een dagboek bijhouden om uw eiwitname te beoordelen.

	<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Lunch			
In de loop van de middag			
Warme maaltijd			
In de loop van de avond			
TOTAAL			

Vragen?

Heeft u vragen over uw voeding? Neem dan contact op met de diëtist via telefoonnummer 0513 - 685 712 (telefonisch spreekuur 8.30 - 10.00 uur en 13.15 – 14.00 uur) of per e-mail via dietetiek@tjongerschans.nl.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD www.tjongerschans.nl

app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.