Eiwitverrijkte voeding

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Onze voeding bestaat uit verschillende voedingsstoffen, waaronder eiwitten (proteïnen). Ze vormen de bouwstoffen die onmisbaar zijn voor het lichaam in groei, voor het aanmaken van bloedcellen, enzymen en hormonen en voor het onderhoud en herstel van de lichaamsweefsels.

Bij ziekte en herstel verbruikt het lichaam meer eiwitten dan normaal. Bij verwondingen of (ernstige) brandwonden is eiwit nodig om de beschadigde weefsels weer op te bouwen. Bij ziekte, behandeling of een operatie kan er dus een eiwitrijke voeding nodig zijn. Op korte termijn kan een tekort aan eiwit leiden tot afbraak van spierweefsel. Dat gebeurt vooral wanneer het lichaam minder energie binnenkrijgt dan het nodig heeft. Op langere termijn leidt een tekort aan eiwit tot een gebrek aan spierkracht en een verminderde weerstand.

Als u nierproblemen heeft, bespreek met uw arts/diëtist of een eiwitrijke voeding mogelijk is.

De diëtisten

1 Gewicht

Tijdens ziekte, behandeling of vóór een operatie is het beter om niet (ongewenst of zonder deskundige begeleiding) af te vallen. Het is belangrijk dat uw voedingstoestand zo goed mogelijk is. Ook in de weken na ziekte, behandeling of operatie is het belangrijk om uw gewicht op peil te houden.
Als uw gewicht stabiel blijft, krijgt u de juiste hoeveelheid energie binnen. U valt dus niet af en u komt niet aan. Probeer uw gewicht ook stabiel te houden als u te zwaar bent. Afvallen kan beter als u volledig hersteld bent.

Volg uw gewicht wekelijks op. Doe dit zoveel mogelijk op hetzelfde moment van de dag en op dezelfde weegschaal. Op deze manier kunt u tijdig ingrijpen bij onbedoeld gewichtsverlies. Bespreek onbedoeld gewichtsverlies altijd met uw behandelend arts/diëtist.

Na herstel en bij een normale eetlust, kunt u weer overgaan op een gewone gezonde voeding. Probeer uw gebruikelijke gewicht te handhaven.

2 Eiwitten in de voeding

In de voeding komen eiwitten zowel in plantaardige als dierlijke producten voor. De eiwitten in dierlijke producten worden door het lichaam efficiënter opgenomen, want zij lijken het meest op onze lichaamseigen eiwitten.

Eiwitten kan je visueel voorstellen als een keten van verschillende blokjes: de aminozuren. In het maag-darmkanaal worden de eiwitten uit de voeding gesplitst in aminozuren om zo door het lichaam opgenomen te worden. Dierlijke eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren (aminozuren die wij in het lichaam niet kunnen aanmaken) in de goede verhouding, plantaardige eiwitten (uitgezonderd sojaeiwitten) niet. Probeer regelmatig te kiezen voor dierlijke eiwitten of plantaardige eiwitten verkregen uit de sojaboon, aangezien deze beter door het lichaam worden opgenomen.

- **Dierlijke** eiwitten komen voor in: vlees, vis, gevogelte, melk en melkproducten (kaas, yoghurt...) en eieren.
- **Plantaardige** eiwitten komen voor in: sojaproducten, peulvruchten (bruine en witte bonen, linzen, kikkererwten...), vegetarische vleesvervangers (quorn, tahoe, tofu, tempé...), granen en graanproducten (deegwaren, brood..), paddenstoelen, noten...

Algemene adviezen

Neem dagelijks:
- 3-4 glazen (±500ml) halfvolle melk, melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten.
- 1-2 sneetjes (20-40g) kaas.
- Minstens 150 gram vlees/vis/vervangproducten, waarvan minstens 125 gram bij de warme maaltijd.
- Neem evt. kleine, frequente maaltijden: 6 maaltijden i.p.v. 3 per dag.

Broodmaaltijd

- Kies bij voorkeur voor eiwitrijk beleg zoals cottage cheese, (magere) smeerkaas, (30+)kazen, kippenwit, filet de sax, hesp... en varieer voldoende. Neem eens een gekookt ei, omelet, roerei, gerookte zalm, vis uit blik (makreel, sardines, tonijn, haring), gebakken vis of vlees (kan ook koud gegeten worden, bijvoorbeeld restje van de dag voordien).
- Beleg het brood royaal.
- Maak eens een combinatie op de boterham met zowel vlees én kaas, bijvoorbeeld een sneetje ham en een sneetje jonge kaas, kippenwit en kruidenkaas, ... of maak een lekkere croque monsieur!
- Neem liever drie dunne sneetjes brood met eiwitrijk beleg dan twee dikke sneden met zoet beleg. Zoet beleg zoals confituur, choco en stroop bevat over het algemeen weinig eiwit.
- Liever een zoet ontbijt? Maak een wentelteefje (sneetje brood gedrenkt in ei met melk, gebakken en eventueel met suiker of zoetstof), een pannenkoek of een flensje.
- Een bord pap kan een variatie zijn voor brood. U kunt het zelf maken van halfvolle melk of karnemelk, een klein beetje suiker of zoetstof en een bindmiddel zoals bloem, puddingpoeder, havermout, rijst, rijstebloem of griesmeel.
- Ontbijtproducten zoals havermout, vezelrijke cornflakes, muësli... met melk of yoghurt, zijn eveneens een alternatief voor de boterham.

Warme maaltijd

- Soep kan je eiwitrijker maken door toevoeging van: vlees (stukjes kip, gerookte bacon, balletjes...), scheutje plantaardige of light room, gemalen kaas als afwerking, een bindmiddel (zoals vermicelli, rijst, peulvruchten).
- Melkpoeder bevat veel eiwit, dit kan toegevoegd worden aan soep, puree of groenten met saus.
- Puree kan je eiwitrijker maken door toevoeging van halfvolle melk, karnemelk, een blokje smeerkaas, gemalen kaas, een ei...

- Roer een ei door de pap, pudding...
- Eet bij elke warme maaltijd een ruime portie vlees, vis, eieren of vegetarische vervangproducten van minstens 125 gram.
- Eet 1 tot 2 keer per week vis, wissel af tussen magere en vette vissoorten. Smaakvolle, eiwitrijke vissoorten zijn onder meer: zalm, tonijn, makreel, sardines, forel, haring, paling, tong, kabeljauw...
  Niet alleen vis, maar ook schaaldieren (krab, kreeft, garnalen e.a.) en schelpdieren (mossels, oesters, kokkels e.a.) bevatten heel veel eiwitten.
- Vetrijke voedingsmiddelen bevatten over het algemeen minder eiwit dan vetarme soorten. Bovendien geeft een vetrijke voeding sneller een verzadigd gevoel. Vooral bewerkt vlees (gehakt, worstjes, hamburgers e.a.) bevat erg veel ongezonde verzadigde vetten. De gezondste eiwitrijke vleessoorten zijn dan ook mager. Tot de magere vleeseiwitten behoren onder meer: paard (paardenbiefstuk, rookvlees...), kipfilet, kalkoenfilet, rundvlees (rosbief, ossenhaas, tournedos, lendenbiefstuk), varkensvlees (varkenshaas, varkensfilet...), lamsvlees (lamshaasje, ribstuk), wild (hert, zwijn, konijn, eend, fazant, patrijs...).
- Als vlees, vis of kip niet lukt, kunt u dit vervangen door eieren, kaas, quorn, tofu of andere vegetarische vleesvervangers. Deze bevatten dezelfde voedingsstoffen als vlees, vis en kip. Let er wel op dat u die vleesvervangers kiest die het minst bewerkt zijn en minstens 10 gram eiwit op 100 gram product bevatten. Groentenburgers, balletjes... zijn altijd vetrijker en bevatten niet altijd voldoende eiwit.
- Maak een saus op basis van halfvolle melk en bloem, bijvoorbeeld witte saus bij de groenten.
- Verschillende gerechten kunnen gegratineerd worden met kaas: aardappelen, bloemkool, broccoli, champignons, witloof, tomaat, pastagerechten, alle soorten vis... Strooi een beetje geraspte light kaas over uw afgewerkt gerecht en plaats het 10 minuten onder de grill.
- Verrijk je slaatjes met vlees, kaasblokjes, pijnboompitten, zonnebloempitjes, gehakte nootjes...

- Neem het dessert eventueel een half uur na de warme maaltijd. Kies bij voorkeur voor melkproducten zoals:
  - yoghurt
  - pudding
  - platte kaas
  - rijstpap
  - skyr
  - Griekse yoghurt
  - een (room)ijsje kan af en toe
  - ...

Tussendoortjes

- Neem tussen de maaltijden door iets extra. Dagelijks kunnen 2 tot 3 tussendoortjes genomen worden. Dit kan in de vorm van dranken, een versnapering of een kleine broodmaaltijd.
  - milkshake
  - chocomelk op basis van halfvolle melk
  - drinkyoghurt
  - smoothie
  - blokjes kaas en plakjes vleeswaren 'uit het vuistje'
  - een handjevol noten, pinda's of studentenhaver
- Doe een scheutje melk in uw koffie of thee.
- Melkproducten mogen ook afgewisseld of vervangen worden door sojaproducten (sojadrink, -yoghurt of -pudding). Kies bij de sojadranken voor de natuurvarianten die verrijkt werden met calcium en B-vitamines. Sojadrank met banaan, vanille, chocolade... bevat meer toegevoegde suikers.

3 Dieetproducten

Indien de verrijking van de voeding onvoldoende blijkt, kunt u bij de apotheek eiwitpoeder en bijvoeding verkrijgen.
Uw diëtist kan u helpen om de juiste keuze te maken.

4 Recepten

Frambozenijs à la minute

Ingrediënten (2 porties)
- 145 gram skyr
- 200 gram diepgevroren frambozen
- 1 stick Stevia zoetstof (1,5 gram poeder)
- muntblaadjes ter afwerking

Bereiding
- Doe alle ingrediënten samen in een diepe maatbeker en mix tot een zachte ijscrème ontstaat.
- Verdeel het ijs over 2 porties en werk af met wat verse munt.

VOEDINGSWAARDE	PER PORTIE
Energie	75 kcal
Vetten	0,1 g
Koolhydraten	10,4 g
Eiwitten	8,1 g



Eiwitrijke milkshake op basis van soja

Ingrediënten (2 porties)
- 200 ml sojamelk
- 100g soja Greek Style natuur
- 10 aardbeien (middelgroot = 150 g)
- 1 banaan (middelgroot = 130 g)
- 30 g Stevia

Bereiding
- Mix alle ingrediënten samen.
- Verdeel over 2 glazen.
- Bewaar maximum 2 dagen in de koelkast.

VOEDINGSWAARDE	PER PORTIE
Energie	150 kcal
Vetten	3,5 g
Koolhydraten	20,5 g
Eiwitten	7,1 g



5 Tabel met eiwitgehalte van bepaalde voedingsmiddelen

Onderstaande voedingsmiddelen kunnen gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen.

VOEDINGSMIDDEL	EIWITTEN
Yoghurt, vol	3,8 g/100g
Yoghurt, mager	3,4 g/100g
Sojayoghurt, natuur	4,5 g/100g
Griekse yoghurt, mager	10,2 g/100g
Griekse yoghurt, vol	4,8 g/100g
Skyr, natuur	11 g/100g
Kwark/platte kaas, mager	8,5 g/100g
Kwark/platte kaas, vol	7,1 g/100g
Melk, halfvol	3,6 g/100g
Karnemelk	3,1 g/100g
Cottage cheese	12 g/100g
Smeerkaas, mager	4 g/blokje
Vlees/gevogelte	+/- 25 g/100g
Vis	+/- 18 g/100g
Ei	12 g/100g (2 stuks)

Notities

Contact

Dieetafdeling

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6026-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 17/04/2023**