
Diëtetiek



Patiënteninformatie

Eiwitrijk voedingsadvies



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Eiwit is de belangrijkste bouwstof die nodig is voor:

- het behoud en de opbouw van spieren;
- een goede genezing van wonden;
- herstel bij ziekte.

De diëtist is bij u geweest en heeft gekeken hoeveel eiwitten u nodig heeft per dag. In deze folder vindt u informatie over eiwitrijke producten en hoeveel eiwit u dagelijks zou moeten gebruiken.

Hoeveel eiwit heeft u dagelijks nodig?

Als u eet volgens de normale standaard (Schijf van Vijf), krijgt u per dag gemiddeld 60-80 gram eiwit binnen. Bij ziekte en herstel heeft bijna iedereen dagelijks meer eiwit nodig. De hoeveelheid eiwit die u dagelijks nodig heeft, is afhankelijk van meerdere factoren, zoals uw gewicht, uw lengte en de ernst van uw ziekte. Het uitgangspunt is 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Bij een te laag of te hoog gewicht wordt deze hoeveelheid bijgesteld.

De diëtist heeft berekend hoeveel eiwitten u per dag nodig heeft.

Uw eiwitbehoefte per dag: gram

Met de getallen in de tabel (verderop in deze folder) kunt u nagaan wat en hoeveel u kunt eten om uw eiwitbehoefte te halen. U kunt deze extra producten bij de maaltijd gebruiken, maar ook als tussendoortje.

Daarnaast zijn er regelmatig nieuwe eiwitrijke producten te koop zoals zuivel, proteïne-repen, gebakjes enz. Op de verpakking van deze producten leest u hoeveel eiwit per 100 gram er in het product zit.

Voedingswaarde	per 100 g	ADH*
Energie	210 kJ (50 kcal)	
Vet	- g	
Waarvan verzadigd vet	- g	
Koolhydraten	3,4 g	
Waarvan suikers**	2,8 g	
Eiwit	7,0 g	
Zout	0,10 g	
Calcium	120 mg	15%
Vitamine B2	0,21 mg	15%
Vitamine B6	0,21 mg	15%
Vitamine B12	0,38 µg	15%

* Het percentage van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.
 ** Bevat van nature aanwezige suikers.

Dit zuivelproduct is gemaakt van Nederlandse veldermelk afkomstig van boerderijen waar de koeien van het veld worden gevoerd met maaisilage. Het product is gemaakt van melk van Nederlandse boerderijen. © 2012 Unilever

Een voorbeeld:

Dit product bevat 7 gram eiwit per 100 gram. Een portie van bijvoorbeeld 150 gram bevat dus 10,5 gram eiwit.

Vragen

Heeft u vragen? Dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundige, de medewerker Gastenservice of de diëtist.

Eiwitgehalte van producten (gemiddeld)

Melk en melkproducten (150 ml)	Eiwit in gram per portie
1 glas (karne)melk, chocolademelk of sojamelk	5
1 glas drinkontbijt/drinkyoghurt	4
1 schaalte pap	6
1 schaalte vla of yoghurt	5
1 schaalte kwark	11-15
1 schaalte vruchtenkwark	8-15

Vlees, vis en vleesvervanging	Eiwit in gram per portie
portie vlees, vis of kip (100 gram)	20
1 ei	7
3 opscheplepels peulvruchten	12
tahoe, tempeh (100 gram)	12

Brood en broodbeleg	Eiwit in gram per portie
1 snee brood	3
1 beschuit, ontbijtkoek, knäckebröd of cracker	1
1 plak kaas	5
1 smeerkaas	2
1 portie vleeswaren	3
1 pindakaas	4
1 zoet beleg	0-1

Aardappelen, pasta, rijst en groente	Eiwit in gram per portie
2 gekookte aardappelen / puree	2
2 opscheplepels pasta of rijst	3
2 opscheplepels groente	2

Overig	Eiwit in gram per portie
1 portie fruit	0
frisdrank, vruchtensap, limonade	0
1 eetlepel noten/pinda's	5

Eiwitrijke producten uit de must mand van het Slingeland Ziekenhuis	Eiwit in gram per portie
Carezzo fruitdrink, 1 glas (150 ml.)	11
Carezzo cake, 1 plak (50 gram)	10
Carezzo soep, 1 portie (150 ml.)	10
Boermarke roomijs vanille, 1 portie (125 ml.)	5
Arla Protino, 1 flesje (125 ml.)	14
Zuivelhoeve Boer'n kwark aardbei, 1 bakje (150 ml.)	10
Campina milde kwark naturel, 1 schaalpje (150 ml.)	15
ongezouten noten, 1 bakje (40 gram)	10
zoute pinda's, 1 bakje (40 gram)	10
blokjes kaas, 1 bakje (40 gram)	9
volle chocolademelk Nutricia, 1 pakje (200 ml.)	7

Dieetproducten (eiwitgehalte verschilt per merk)	Eiwit in gram per portie
1 flesje drinkvoeding, wisselend per soort/merk	7-20

Eiwitrijke producten te koop in de supermarkt	Eiwit in gram per portie
Breaker HP	11
Milkshake van Melkunie / Aldi	11
Skyr (yoghurt/kwark/ drink) 150 ml	12-17

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl