

Eiwitrijke voeding

Als gevolg van ziekte of een operatie heeft u meer eiwit nodig. Daarom heeft uw diëtist u geadviseerd om hier meer van te gaan gebruiken. Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Het eten van voldoende eiwitten draagt bij aan spierbehoud, wondgenezing en een sneller herstel.

Eiwitten komen voor in veel producten. Vooral vlees, vis, kip, eieren, kaas en melkproducten bevatten veel eiwitten. Hieronder treft u een overzicht van de hoeveelheid eiwitten in veelgebruikte producten. Verderop vindt u een overzicht met specifieke eiwitrijke producten die in de supermarkt verkrijgbaar zijn.

Aanbevolen hoeveelheid eiwit: gram/dag.

	Portie	Eiwit in gram
Brood		
Brood of roggebrood	1 snee	3
Beschuit, cracker, ontbijtkoek	1 stuks	1
Beleg		
Halvarine / margarine	Voor 1 snee	0
Kaas	Voor 1 snee	5
Vleeswaren / smeerkaas	Voor 1 snee	3
Pindakaas	Voor 1 snee	3
Zoet beleg	Voor 1 snee	0
Ei	1 stuks	7
Ontbijtgranen		
Muesli	1 klein portie (25 g)	3
Cornflakes	2 eetlepels (10 g)	1

Zuivelproducten		
Magere yoghurt	150 ml	6
Griekse yoghurt 0%	150 ml	12 - 15
Griekse stijl yoghurt (Optimel)	150 ml	11
Kwark mager	150 ml	15
Vruchtenkwark mager	150 ml	9
Vla	150 ml	5
Pap	150 ml	6
Melk / sojaproduct	250 ml	9
Karnemelk / drinkyoghurt	250 ml	8
Warme maaltijd		
Vlees / vis / kip	100 g (rauw)	20
Vleesvervanger	100 g (gaar)	12
Aardappel	1 stuk, ter grootte van een ei	1
Macaroni	1 opscheplepel	3
Rijst	1 opscheplepel	2
Peulvruchten	1 opscheplepel	4
Groente	1 opscheplepel	1
Overig		
Noten	1 eetlepel	5

Specifieke eiwitrijke producten

Er komen steeds meer producten op de markt die veel eiwitten bevatten. Hieronder vindt u een aantal van deze producten. Deze producten zijn te koop bij verschillende supermarkten.

Product	Eenheid	Eiwit	Kcal
Isey Skyr <i>Bron afbeelding: www.ah.nl</i>	140 gram	13	103
Skyr <i>Bron afbeelding: www.ah.nl</i>	150 ml	14	110
Melkunie protein drink* <i>Bron afbeelding: www.ah.nl</i>	497 ml	26	244
Melkunie protein shake <i>Bron afbeelding: www.ah.nl</i>	225 ml	20	170
Melkunie protein kwark <i>Bron afbeelding: www.ah.nl</i>	200 ml	20	134
Melkunie milkshake <i>Bron afbeelding: www.jumbo.com/</i>	200 ml	8	150
Melkunie breaker high protein <i>Bron afbeelding: www.ah.nl</i>	200 ml	12	170
Optifit Protein kwark <i>Bron afbeelding: www.aldi.nl</i>	180 gram	22	123
Vifit high protein reep <i>Bron afbeelding: www.jumbo.nl</i>	55 gram	20	200
Bouwsteentje <i>Bron afbeelding: www.jumbo.nl/</i>	1 stuks	10	199
Easy to eat <i>Bron afbeelding: www.jumbo.nl/</i>	1 stuks	11	151
Trek Protein Reep <i>Bron afbeelding: www.ah.nl</i>	1 stuks	9	223



*Deze producten zijn lactosevrij

Medische drinkvoeding

In sommige situaties adviseert de diëtist u om medische drinkvoeding te gebruiken als aanvulling op uw voeding. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding verkrijgbaar, met verschillende hoeveelheden eiwit. In het overzicht hieronder ziet u de verschillen. Uw diëtist adviseert bij gebruik welke soort en hoeveelheid het meest geschikt voor u is.

Soort	Eenheid	Kcal	Eiwit
Melkbasis / yoghurtbasis	200 ml	300	11-12
Melkbasis eiwitverrijkt (protein)	200 ml	300	16-20
Melkbasis compact	125 ml	300	12
Melkbasis compact eiwitverrijkt (protein)	125 ml	300	18
Sapbasis (juice)	200 ml	300	8

Webwinkels met eiwitverrijkte producten

- nutrispot.nl: Arla Protino
- carezzo.nl: onder andere brood, soepen, zuiveldranken, fruitdranken, cake en muffins.
- fijn-proevers.nl: producten speciaal geschikt bij kauw- en slikproblemen, onder andere smoothies, hartige tussendoortjes, soepen, snacks en warme maaltijden.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 12.30 uur
E-mail dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.