



REKENEN MET EIWITTEN

VAN HART
TOT HART

Zelf aan de slag met eiwitten

Om ondervoeding en/of sarcopentie tegen te gaan is het belangrijk dat u voldoende eiwitten binnenkrijgt. Uw diëtist geeft u hier adviezen voor. Deze brochure geeft u inzicht welke voedingsmiddelen eiwitten bevatten.

Dagelijkse hoeveelheid eiwitten

In het algemeen wordt voor gezonde ouderen 1,0 gram per kilogram lichaamsgewicht aangehouden. Wanneer iemand ziek is of ondervoeding heeft, ligt het aantal gram eiwitten dat iemand nodig heeft hoger. Dan is de richtlijn 1,2 - 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Indien u ernstig ziek bent, kan dit zelfs nog hoger liggen. Dit is echter een richtlijn. Er spelen er nog andere factoren mee in het bepalen hoeveel eiwitten u nodig heeft, zoals uw BMI en lichaamssamenstelling.

Moment van inname eiwitten

Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat het belangrijk is dat een oudere op drie of vier momenten per dag 20 gram eiwit in een portie binnenkrijgt. Goede momenten zijn daarvoor het ontbijt, de lunch en de warme maaltijd, omdat u dan al gemiddeld meer eiwitten gebruikt dan tijdens een tussenmaaltijd.

Verminderde eetlust

Het kan natuurlijk zo zijn dat u minder trek heeft of niet meer zoveel op kunt dan voorheen. Kijk dan eens naar andere mogelijkheden om wel voldoende eiwitten binnen te krijgen. Enkele tips zijn:

- Eet regelmatig kleine porties: 6x daags een kleine maaltijd.

Mei 2023

- Vloeibare voedingsmiddelen gaan vaak makkelijker dan vaste voedingsmiddelen. Bijvoorbeeld als u moeite heeft met de broodmaaltijd kunt u pap in plaats van brood gebruiken. De warme maaltijd gaat vaak makkelijker als deze wat geprakt is en/of smeuiig wordt gemaakt met jus/saus/appelmoes.
- Kies voor volle producten. Hiermee krijgt u in een kleinere volume meer calorieën binnen. Daarnaast kunt u bijvoorbeeld (slag)room toevoegen aan koffie of op een toetje of de pap verrijken met suiker en een klontje boter.
- Kies voedingsmiddelen die uw voorkeur hebben. Eten en drinken dat bij voorbaat tegenstaat, zal moeizamer gaan.

Notities

Nu u met uw diëtist bezig bent geweest met de eiwitten in uw voeding, is het goed om zelf aan de slag te gaan. Maak gerust eens notities over dingen die u wilt onthouden uit dit gesprek of de vragen die u hier nog over heeft.

Ook kunt u deze ruimte gebruiken om zelf een voorbeeld dagmenu op te schrijven.

.....

.....

.....

.....

.....

Mei 2023

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Per dag heeft u gram eiwit nodig

Broodmaaltijd	
1 snee brood (rogge, krenten, bruin, wit of volkoren)	3
1 wit/bruin bolletje of krentenbol (50 g)	5
1 croissant	3
1 knäckebröd / ontbijtkoek / beschuit	1
1 pakje cornflakes (24 g)	2
1 kuipje muesli (50 g)	5
1 ei	7
1 belegging kaas	5
1 belegging vleeswaren	3

Mei 2023

1 belegging pindakaas	3
1 bakje vlees- /vis- / scharreleisalade	6
1 kuipje filet americain (40 g)	7
1 portie ossenworst (35 g)	6
1 portie smeerleverworst (25 g)	3
1 beleg zoet beleg	0
boter / margarine / halvarine	0

Zuivelproducten

1 glas melk / karnemelk / chocolademelk	5
1 beker pap	5
1 bakje vla of yoghurt	5
1 bakje magere vruchtenyoghurt	5
1 bakje roomyoghurt (Paradijs)	3
1 bakje Griekse roomyoghurt (naturel)	8
1 bakje Skyr	15
1 bakje Melkunie Protein toetje	20
1 bakje magere naturel kwark	15
1 bakje volle naturel kwark	11
1 bakje magere vruchtenkwark	9
1 bakje halfvolle vruchtenkwark (Polderland)	7
1 beker Vifit (250 ml)	8
1 glas Goedemorgen drinkontbijt	5

Dranken

thee/koffie	0
limonade / frisdrank / vruchtensap	0
bouillon	0

Mei 2023

Fruit	
1 bakje appelmoes / fruitmoes / compote	1
1 bakje gewelde pruimen	0
1 portie fruit	1

Warme maaltijd	
1 portie vis (100g rauw)	22
1 portie vlees of kip (100 g rauw)	20
1 portie vleesvervanging	12
1 sauslepel jus of saus	0
2 kleine gekookte aardappelen	2
2 opscheplepels aardappelpuree	2
2 opscheplepels macaroni / pasta	3
2 opscheplepels rijst	3
2 opscheplepels peulvruchten	8
2 opscheplepels frites	4
2 opscheplepels groente	2

Tussendoortjes	
1 bakje notenmelange (50 g)	12
1 zakje gezouten pinda's (60 g)	17
kaaspuntje (20 g)	4
1 gevulde koek / plak cake / stroopwafel	2
1 portie slagroomsoesjes (3 stuks)	3
1 brownie (65 g) / muffin (50 g)	3
1 pakje sultana	3
1 snicker	6
1 zakje M & M pinda (50 g)	5
1 stuk slagroomtaart	5
1 mars / bounty / twix / balisto / milky way	2

Mei 2023

1 bolletje roomijs	2
1 stukje Franse kaas (voor 1 toastje)	4
1 klein blokje kaas (10g)	2
1 plak worst (15g)	2
1 haring	12
1 zakje chips	3
1 saucijzenbroodje	7
1 worstenbroodje	9
1 kaascroissant	8
1 kroket	7
1 bitterbal	2
1 frikadel	10
1 bakje frites met saus (mayonaise, curry etc.)	7

MEER WETEN?

Voor persoonlijk advies kunt u contact opnemen met een van onze diëtisten

E-mail: diëtetiek@norschoten.nl

Telefoon: 0342-40 40 00

Januari 2024

Mei 2023