

Eiwitrijke voeding

Voedingsadvies



INHOUD

1	Belang van eiwitten en energie	6
2	Voedingsadvies	7
	Contactgegevens	11

Beste patiënt

Als je risico loopt op of te maken hebt met ondervoeding, is het essentieel om ervoor te zorgen dat je voldoende energie en eiwitten binnenkrijgt.

In deze brochure leggen we uit waarom eiwitten en calorieën zo belangrijk zijn en hoe je je eiwitname kan verhogen.

Deze brochure vervangt de persoonlijke gesprekken met arts(en), verpleegkundigen en diëtisten zeker niet. Aarzel niet hen te contacteren bij mogelijke vragen of problemen. Ze zullen je graag verder helpen.



1 Het belang van eiwitten en energie

Als je een ingreep (bv. aan je hart) moet ondergaan, is ook je voedingstoestand van belang. Een goede voedingstoestand kan namelijk het verloop van de ingreep en je herstel nadien aanzienlijk verbeteren. Een gepaste inname van energie en eiwitten speelt hierbij een essentiële rol. Samen met voldoende beweging - aangepast aan je eigen mogelijkheden en altijd in overleg met je arts en kinesitherapeut - kan dit helpen om het verlies aan spiermassa zowel voor als na de operatie te beperken.

ENERGIE

Voeding is de brandstof van ons lichaam. De belangrijkste energieleveranciers in onze voeding zijn vetten en koolhydraten, inclusief snelle suikers. Kies voor trage koolhydraten, zoals bruine/volkoren broodsoorten, aardappelen, volkoren pasta, bruine rijst, quinoa, bulgur en volkoren couscous.

Vetten leveren de meeste calorieën. Ze zijn ook een bron van essentiële vetzuren, zoals omega 3 vetzuren, en vetoplosbare vitamines A, D, E en K.

De vetzuren kunnen we indelen in twee groepen: verzadigde en onverzadigde vetzuren. Hoewel ze evenveel calorieën leveren, hebben ze een verschillend effect op onze gezondheid.

→ Geef de voorkeur aan gezonde (onverzadigde) vetzuren

- vette vis (haring, zalm, paling, makreel, sardienen, sprat ...)
- vloeibare olie (arachideolie, olijfolie, koolzaadolie, sojaolie, zonnebloemolie ...)
- margarines rijk aan onverzadigde vetzuren (het gamma van Vitelma, Bratella, Becel en Alpro Soya, flesje/vlootje van Vita d'Or en Bertolli en flesje Solo vloeibaar)
- alle soorten noten, pinda's, zaden en pitten
- olijven
- avocado
- plantaardig beleg (hummus, pindakaas, notenpasta)

→ Beperk de inname van ongezonde (verzadigde) vetzuren

- harde vetstof (kokosvet, palmvet, cacaoboter, alle smeer- en bereidingsvetten in een wikkeltje en gehard plantaardig frituurvet) en margarines in een vlootje rijk aan verzadigd vet (Solo)
- vet vlees en vette vleeswaren
- melkvet (roomboter, room, kaas, melk)*
- eieren (te beperken tot 3 eidooiers per week)
- producten waarin bovenstaande voedingsmiddelen verwerkt zijn (taart, gebak, koeken, roomijs, desserts ...)

* Volle melk(producten) worden bij mensen met een gezond en stabiel gewicht en mensen met een gewenste gewichtstoename toegelaten.

EIWITTEN

Eiwitten zijn belangrijke voedingsstoffen die in ons lichaam afgebroken worden tot aminozuren die op hun beurt instaan voor groei, ontwikkeling en herstel. Sommige van deze aminozuren zijn essentieel, wat betekent dat ons lichaam ze niet zelf kan aanmaken. Daarom moeten we deze uit onze voeding halen.

De kwaliteit van eiwitten hangt af van de hoeveelheid essentiële aminozuren die ze bevatten. Dierlijke eiwitten - te vinden in vlees, vis, eieren, en melkproducten - en plantaardige soja-eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren in de juiste verhoudingen. Daardoor hebben ze een hoge biologische kwaliteit. Andere plantaardige eiwitten - zoals die in peulvruchten, noten en zaden - hebben vaak een tekort aan één of meerdere essentiële aminozuren. Als je een vegetarisch dieet volgt, is het daarom belangrijk om een grotere hoeveelheid plantaardige eiwitten te consumeren en verschillende voedingsmiddelen zoals granen en peulvruchten (bv. havermost met sojamelk, brood met hummus en rijst met linzen) te combineren.

Eiwitten kunnen alleen als bouwstoffen dienen als er ook voldoende calorieën ingenomen worden in de vorm van koolhydraten en vetten. Als je te veel focust op eiwitrijke voedingsmiddelen, maar niet genoeg eet in het algemeen, zal je lichaam de eiwitten verkeerd gebruiken als energiebron. En dat is niet de bedoeling, want ze zijn nodig voor de opbouw van spiermassa.



2 Voedingsadvies

Door gevarieerd en regelmatig te eten, neem je in normale omstandigheden voldoende energie en eiwitten in. Bij ziekte, ongewenst gewichtsverlies en in herstel van of aanloop naar een operatie ligt vooral de behoefte aan eiwitten hoger. Die behoefte haal je eenvoudiger door drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes, verdeeld over de dag, te eten. Grotere maaltijden kunnen ook verdeeld worden over kleinere maaltijden.

WARME MAALTIJDEN

- Varieer tussen vlees (kipfilet, kalkoen, biefstuk, varkenshaasje ...), vis (zalm, kabeljauw, garnalen ...), ei(bereidingen) en plantaardige alternatieven.
- Plantaardige alternatieven zijn o.a. 125 g producten op basis van soja (bv. tofu, tempeh), 125 g Quorn®producten, 30g noten of 150g gekookte peulvruchten (kikkererwten, linzen, kidneybonen).
- Wissel aardappelen af met volkoren pasta, bruine rijst of aardappelpuree op basis van volle melk of margarine/plantaardige olie.
- Je kan kaas toevoegen aan de warme maaltijd (gegratineerd in de oven, via kaassaus ...) om deze eiwitrijker te maken. Opgelet: kaas bevat ook veel verzadigde vetten en zout, varieer dus voldoende!



BROODMAALTIJDEN

Naast een klassieke broodmaaltijd met eiwitrijk hartig beleg, kan je ook kiezen voor alternatieven zoals haverhoutpap of overnight oats met pinda-kaas, wraps of koude pastasalades gevuld met vlees, vis, ei, vleesvervanger en groenten, haverhoutpannenkoeken met cottage cheese, croque monsieurs ...



Varieer met het beleg tijdens je broodmaaltijden. Kies bij voorkeur voor hartig in plaats van zoet beleg:

- magere vleeswaren: rosbief, beenham, kipfilet, kalkoenfilet ...
- gebakken of gerookte vis (zalm, makreel...), vis uit blik (zoals tonijn, zalm of sardines).
- gekookt ei, roerei, gebakken ei of omelet.
- alle kaassoorten: harde kaas in sneden, smeerkaas, verse kaas, cottage cheese, ricotta,...
- plantaardige alternatieven zoals tahin, hummus, linzenpaté, notenpasta, pindakaas.
- restje vlees/vis van bij de warme maaltijd.
- combinaties van belegsoorten zoals: zalm met kruidenkaas, cottage cheese met geprakte avocado, kaas en ham,.. Deze combinaties zijn ook mogelijk als croque monsieur.



Omdat sterk bewerkte vleeswaren (bv. salami), bereide salades (bv. eiersalade, krabsalade ...) en gerookte vis (bv. gerookte zalm) veel zout bevatten, eet je die best maximum één keer per week. Bereide salades kun je ook maken op basis van Griekse yoghurt of zelfgemaakte mayonaise met minder zout.

TUSSENDOORTJES

Voorbeelden van calorie- en eiwitrijke tussendoortjes:

- boterham, cracker, wrap met pindakaas of notenpasta en banaan, mager vleesbeleg, vis, hummus, kaas, ei.
- een handvol ongezoeten noten of pinda's in een yoghurt of platte kaas.
- een handvol geroosterde edamame of kikkererwten.
- grissini of soepstengels met eiwitrijke dip zoals smeerkaas, hummus, zelfgemaakte vis- of kipsalade.
- pannenkoeken met cottage cheese, notenpasta of pindakaas en fruit.
- een tas soep verrijkt met magere room of sojaroomb, stukjes kip of ander soepvlees, pompoenpitten, peulvruchten (linzen, kikkererwten).
- (volle) melkproducten zoals plattekaas, (fruit)yoghurt, Griekse yoghurt, vla, pudding, kwark ...
- eiwitrijke melk, yoghurt, pudding zonder toegevoegde suikers (bv. Skyr en producten zoals Hipro, Lindahls, Melkunie, Pur Natur high protein, huismerken van Albert Heijn, Lidl, Aldi ...
- een milkshake op basis van volle melkproducten en diepvriesfruit.



Speciale eiwitrepen bevatten vaak teveel verzadigde vetten waardoor ze niet de beste keuze zijn.



→ Voorbeeld van een dagschema

ONTBIJT	150g Skyr/kwark + 15g ongezoeten noten + 40g volkoren havermout + 1 stuk fruit OF 2-3 sneden volkoren brood + besmeerd met margarine + belegd met 2 sneden kaas/magere vleeswaren	20-25g eiwitten
TWEDE BROODMAALTIJD (OF ALTERNATIEF)	2-3 sneden volkoren brood + besmeerd met margarine + belegd met 2 sneden kaas/magere vleeswaren + rauwkost/soep OF Maaltijdsalade: 100g gebakken kip / tonijn uit blik (eigen nat) / linzen / kikkererwten / hardgekookt ei + groenten + portie pasta / couscous / quinoa	20-25g eiwitten
WARME MAALTIJD	Groenten + 100g-125g onbewerkt vlees, vis, ei, vervangproduct + portie volkoren pasta, zilvervliesrijst, bruine rijst, quinoa of aardappelen + 1 eetlepel vetstof	25-35g eiwitten
TUSSENDORTJES (2-3/DAG)	25g ongezoeten noten (4,5g eiwitten) / 125g skyr (12,5g eiwitten) / 125g Griekse yoghurt (5g eiwitten) / 25g geroosterde kikkererwten (5g eiwitten) / 1 boterham met notenpasta (5g eiwitten)	15-20g eiwitten
TOTAAL	ongeveer 80-105g eiwitten (voedingsschema voor een persoon van 70 kg)	

BIJVOEDING

Als je – ondanks een verrijking van de gewone voeding – toch nog onvoldoende voedingsstoffen kan innemen, kan **bijvoeding** tekorten aanvullen. Bijvoeding is zonder voorschrift verkrijgbaar bij de apotheek of kan via gespecialiseerde firma's aan huis geleverd worden.

Meer info vind je in onze brochure over bijvoeding.



Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Check mariamiddelares.be voor een overzicht van onze diëtisten, hun specialisaties en contactgegevens.

(> zorgaanbod > diëtisten)



Mijn contact:

.....



Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



[mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent | 09 246 46 46 | info@mijnziekenhuis.be



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze | 09 387 71 11 | info.deinze@mijnziekenhuis.be

AZ Maria Middelaes en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt.
Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden
bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 26054 - oktober 2024