



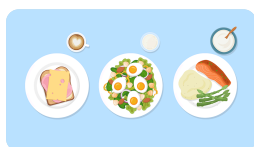
## Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

## Waarom eiwitrijke voeding?

### Informatie over eiwitrijke voeding



Uw lichaam heeft meer voedingsstoffen nodig. Bijvoorbeeld omdat u ziek bent of herstelt van een operatie of een behandeling. Als u niet genoeg voedingsstoffen binnen krijgt, dan daalt uw gewicht. U verliest dan niet alleen vet, maar u verliest vooral spieren. Daarnaast worden uw conditie en uw

weerstand minder.

Het is daarom belangrijk dat u eiwitten eet. Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Uw lichaam heeft meer eiwit nodig dan normaal. Uw lichaam is hard aan het werk om te herstellen.

### Ondervoeding

Als u te weinig eet, loopt u het risico ondervoed te raken.

**Hoe merkt u dat u ondervoed bent?** Ondervoeding kan zich uiten als ongewenst gewichtsverlies. Bent u meer dan 6 kilo in een half jaar of 3 kilo in een maand afgevallen, dan kan dit wijzen op (een risico op) ondervoeding.

Ook kan u merken dat uw spierkracht achteruit gaat. Bijvoorbeeld doordat u moeilijker flesjes of potjes open kunt krijgen of dat u wankeler op uw benen staat en de neiging hebt te vallen.

**Wat zijn de gevolgen van ondervoeding?** Het lichaam gebruikt reservevoorraden uit vet- en spierweefsel. Zo worden vet en spieren afgebroken. Vooral de afbraak van spieren gaat snel en is nadelig. Dit kan tot gevolg hebben dat u meer moeite heeft om uw dagelijkse activiteiten uit te voeren of dat u zich sneller moe voelt, minder kracht heeft, meer kans heeft om te vallen, minder zin heeft om te eten en sneller en ernstiger ziek wordt. Ook kan het zo zijn dat u vatbaarder bent voor infecties, langer nodig heeft om te herstellen na ziekte en wonden slechter genezen.

## Eiwitrijke voeding



### Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

### Uitgesproken tekst van de video

Spiereen zitten overal in uw lichaam.

Ze zitten bijvoorbeeld in uw armen en benen...

maar ook in uw organen zoals uw hart en longen.

Tijdens een ziekte, een behandeling of operatie kunnen uw kracht en spieren verminderen.

Ook kunt u zich sneller moe voelen...

en gevoeliger zijn voor ziekmakers.

Daarom is het belangrijk om veel eiwitten te eten.

Eiwitten zorgen er namelijk voor dat uw spieren sterk blijven.

Ook zorgen ze ervoor dat wonden of ontstekingen beter genezen.

Eiwitten zitten in vis, vlees, vleesvervangers, ei, peulvruchten en noten.

Ook in zuivelproducten zoals kwark, melk en kaas zitten eiwitten.

Genoeg eten betekent niet dat u ook genoeg eiwitten binnenkrijgt.

Kies daarom bij iedere maaltijd en ieder tussendoortje voor zoveel mogelijk eiwitrijke producten.

Zo kunt u zelf bijdragen aan een goed herstel.

U kunt altijd advies krijgen van een diëtist.

Samen bespreken jullie wat u kunt verbeteren aan uw voedingspatroon.

## Voeding en eiwitten

### Diëtist



U kunt advies krijgen van een diëtist. Samen bespreken jullie wat u kunt verbeteren aan uw voedingspatroon. Vraag hiernaar bij de verpleegkundige, specialist of uw huisarts.

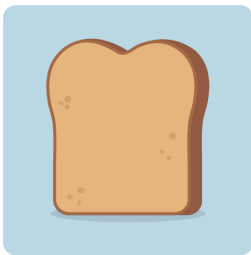
Hieronder geven we voorbeelden van verschillende producten met daarbij de hoeveelheid eiwitten. Eiwit wordt op de verpakkingen ook wel "protein" genoemd, dit is het Engelse woord voor eiwit.

Eet u iets anders? Kijk dan op het etiket. Hierop staat hoeveel eiwitten er in het product zitten.

Er zijn ook producten waar extra eiwitten in zitten. Dit herkent u aan de term “rijk aan eiwit” of “high protein” op de verpakking.

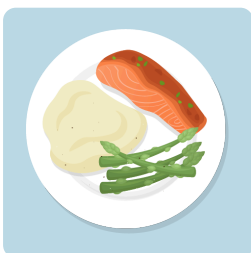
U kunt vlees en zuivel vervangen door plantaardige alternatieven, check altijd hoeveelheid eiwit in deze producten. Deze producten zijn vaak bewerkt en kunnen veel zout bevatten.

## Broodmaaltijd



Voeding	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Beschuit en knäckebröd	1 stuks	10 gram	1 gram
Muesli	2 eetlepels	25 gram	2 gram
Brood	1 snee	35 gram	3 gram
Halvarine, margarine,	Voor 1 snee	5 gram	0 gram
Smeerkaas	Voor 1 snee	15 gram	2 gram
Kaas	Voor 1 snee	20 gram	5 gram
Alle soorten vleeswaren	Voor 1 snee	15 gram	3 gram
Alle soorten zoet beleg	Voor 1 snee	15 gram	0 gram
Pindakaas	Voor 1 snee	15 gram	3 gram
Hummus	Voor 1 snee	15 gram	1 gram
Pap	1 schaalte	150 ml	6 gram
Gekookt ei	1 stuk	50 gram	6 gram

## Warme maaltijd



Voeding	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Aardappelen	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Rijst (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Pasta (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Bruine/witte bonen (gaar)	1 opscheplepel	50 gram	4 gram
Appelmoes	1 kuipje	100 gram	0 gram
Gekookte groente	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Rauwkost	1 schaalte	100 gram	1 gram
Vlees/vis/kip gemiddeld	1 portie	90 gram	19 gram
Erwtensoep, met vlees	1 kop	250 ml	16 gram
Soep gebonden, met vlees	1 kop	250 ml	7 gram
Soep helder	1 kop	250 ml	2 gram

## Dranken



Dranken	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Koffie, thee, water	1 kopje	125 ml	0 gram
Frisdrank	1 glas	150 ml	0 gram
Vruchtensap	1 glas	150 ml	1 gram
Bouillon	1 glas	150 ml	1 gram

## Zuivel en plantaardige zuivelvervangers



Er zijn in de supermarkt allerlei eiwitverrijkte melkproducten verkrijgbaar. U kunt op de verpakking lezen hoeveel eiwit hierin zit.

Voeding	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Melk, karnemelk, chocolademelk	1 glas	150 ml	5 gram
Vla	1 schaalte	150 gram	3 gram

Yoghurt	1 schaaltje	150 gram	6 gram
Kwark	1 schaaltje	150 gram	11 gram
Griekse yoghurt	1 schaaltje	150 gram	14 gram
Skyr	1 schaaltje	150 gram	16 gram
Kaas	3 blokjes	30 gram	9 gram
Sojamelk	1 glas	150 ml	5 gram
Plantaardige melk; haver-, amandel- en rijstemelk	1 glas	150 ml	0 gram

## Eiwitrijke tussendoortjes



Naast de voedingsmiddelen uit de vorige tabellen zijn er ook in de supermarkten producten met extra eiwitten erin. Met deze voedingsmiddelen wordt de behoefte nog gemakkelijker behaald!

Voeding	Hoeveelheid	Gram/ml	Eiwit
Noten	1 eetlepel	20 gram	4 gram
Easy-to-eat	1 stuk	55 gram	11 gram
Eiwitrijke reep, gemiddeld	1 reep	45 gram	10 gram
Bouwsteentje	1 stuk	55 gram	11 gram
Mini-bouwsteentje	1 stuk	30 gram	6 gram

## Tips

### Kleine porties



Gaat het eten moeilijk? Probeer dan 6 tot 8 keer per dag kleine porties te nemen. Dit gaat vaak makkelijker dan 3 grote maaltijden.

#### Voorbeeld van een dag met grote porties:

<b>Ontbijt</b>	2 snee brood	Dubbel kaas en/of vleeswaren	Glas zuivel
<b>Lunch</b>	3 snee brood	Dubbel kaas en/of vleeswaren	Glas zuivel
<b>Diner</b>	Vol bord	Toetje	

## Voorbeeld van een dag met kleinere porties:

Ontbijt	1 snee brood	Dubbel kaas en/of vleeswaren	Glas zuivel
Tussendoor	paar blokjes kaas		Koffie/thee/ vruchtensap
Lunch	2 snee brood	Dubbel kaas en/of vleeswaren	Glas zuivel
Tussendoor	Glas zuivel	Paar handjes noten	
Diner	De helft van het hoofdgerecht		
Tussendoor	Toetje		

## Eiwitrijke producten



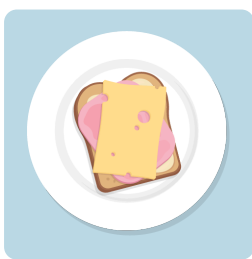
Neem elk eetmoment een eiwitrijk product, dus ook tussendoor. Kies als tussendoortje bv. een handje (ongezouten) nootjes

## Voor het slapen



Eiwitten helpen de spieren herstellen als u slaapt. Eet daarom ook voor het slapen gaan een eiwitrijk product.

## Dubbel beleg



Gebruik dubbel beleg op uw brood. Bijvoorbeeld:

- 2 plakken kaas;
- 2 plakken vleeswaren;
- 1 plak kaas en 1 plak ham;
- Eet regelmatig een gebakken ei met kaas of ham.

## Groente en fruit



Groente en fruit eten is belangrijk, want dit is gezond. Maar hierin zitten bijna geen eiwitten. Eet daarom naast groente en fruit ook genoeg andere producten.

## Eet u voldoende eiwit maar valt u toch af?



- Besmeer uw brood ruim met (dieet)margarine.
- Voeg een klontje (dieet)margarine of scheutje vloeibare margarine toe aan de jus of groente.
- Neem minimaal drie keer per dag iets extra's, zoals een cracker of beschuit besmeerd met (dieet)margarine en belegd met zoet beleg; een plak ontbijtkoek besmeerd met (dieet)margarine; een beschuitbol, krenten- of mueslibol besmeerd met (dieet)margarine, enkele (tarwe)biscuitjes, koekjes of een grote koek, zoals een plak cake, eierkoek of stroopwafel.
- Gebruik zo mogelijk suiker in thee en koffie.
- Kies voor volle zuivelproducten. Aan een schaaltje vla, pap of yoghurt kunt u voor extra energie ook wat suiker, honing, limonadesiroop en/of een scheutje ongeklote slagroom toevoegen.

## Voedingssuiker



Vindt u suiker te zoet, dan kan u gebruik maken van een voedingssuiker. Dit levert net zo veel energie als gewone suiker maar smaakt veel minder zoet. Als u wilt weten of een voedingssuiker voor u geschikt is, bespreek dit met uw diëtist.

---

## Bewegen

### Bewegen/sporten



Naast het eten van eiwitrijke voeding is het ook belangrijk om te bewegen. Hierdoor kunt u uw spierkracht behouden of verbeteren.

Probeer iedere dag te bewegen. Ga bijvoorbeeld fietsen, wandelen of naar de sportschool. Doe wat voor u mogelijk is.

### Eiwit na het sporten

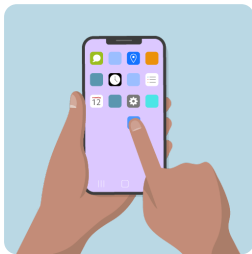


Eet of drink na het sporten of het bewegen een eiwitrijk product. Dit helpt uw spieren bij het herstellen en opbouwen.

---

## Meer informatie

### Apps



Om nog makkelijker elke dag bij te houden of u genoeg eiwitten eet, kunt u een app gebruiken. Noteer per eetmoment wat u eet. Zo merkt u op tijd dat u niet genoeg eet. U kunt er dan voor kiezen om meer producten met eiwitten te eten.

U kunt gebruik maken van verschillende apps om bij te houden wat u eet. Gebruik bijvoorbeeld:

- [eiFIT \(https://voedingenbeweging.nu/eifit/\)](https://voedingenbeweging.nu/eifit/).
- [Mijn eetmeter \(https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/\)](https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/).

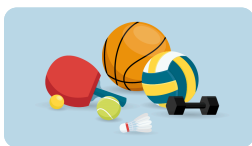
### Meer producten met eiwitten



Wilt u meer informatie over producten met eiwitten? Kijk dan op de volgende website:

- [Voeding en beweging; eiwittabel \(https://voedingenbeweging.nu/eiwittabel/\)](https://voedingenbeweging.nu/eiwittabel/).

### Informatie over bewegen



Wilt u meer informatie over gezond bewegen? Kijk dan op de volgende website:

- [Nederlandse Norm Gezond Bewegen \(NNGB\) \(https://www.sportzorg.nl/sport-bewegen/bibliotheek-archief/nederlandse-norm-gezond-bewegen-nngb\)](https://www.sportzorg.nl/sport-bewegen/bibliotheek-archief/nederlandse-norm-gezond-bewegen-nngb).

---

## Contact

Bij vragen over uw dieetadvies kunt u contact opnemen met de diëtist.

Maakt u gebruik van de BeterDichtbij app? Stel dan uw vraag via BeterDichtbij.

Maakt u geen gebruik van de BeterDichtbij app? Neem dan contact op met het secretariaat van de revalidatie via 088 70 68 225.

Kijk voor de bereikbaarheid op [Diëtetiek - Bravis | \(https://www.bravis.nl/afdelingen/dietetiek\)](https://www.bravis.nl/afdelingen/dietetiek).