

Diëtetiek

Eiwitten

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft van uw arts het advies gekregen een eiwitbeperkt of juist een eiwitverrijkt dieet te volgen.

In deze folder vindt u informatie over eiwitten.

U kunt het gebruiken naast het persoonlijke dieetadvies dat uw diëtist u gegeven heeft.

• **Waarom is een eiwitbeperkt dieet nodig?**

Eiwit is een voedingsstof die u dagelijks nodig heeft. De eiwitten in de voeding zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Elke dag "slijt" het lichaam een beetje en daarom heeft ons lichaam elke dag voldoende eiwit en energie nodig om het lichaam weer op te bouwen. Bij de vertering van eiwitten worden afvalstoffen gevormd, onder andere ureum. Wanneer bijvoorbeeld de nieren niet goed werken wordt ureum onvoldoende uit het lichaam verwijderd. Dit is een gevaarlijke situatie: het lichaam wordt als het ware vergiftigd. Het kan klachten geven als jeuk, moeheid en misselijkheid. Het is dan belangrijk om minder eiwit in de voeding te gebruiken.

Hoe streng de eiwitbeperking zal zijn is afhankelijk van de diagnose en uw gewicht. Uw diëtist zal de toegestane hoeveelheid eiwit in uw dieet berekenen.

Het is belangrijk dat u zich aan die hoeveelheid houdt. Méér eiwit is niet goed, maar minder ook niet.

• **Waarom is een eiwitverrijkt dieet nodig?**

Eiwit is een voedingsstof die u dagelijks nodig heeft. De eiwitten in de voeding zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Er zijn situaties of redenen waardoor er extra of meer eiwitten nodig zijn:

- Wondgenezing
- Hoger risico op doortliggen (decubitus)
- Verminderde weerstand
- Verslechterde respons op behandeling
- Grotere kans op complicaties na operatie
- Hoger valrisico door verlies van spiermassa
- Langere opnameduur in het ziekenhuis
- Achteruitgang van de algemene conditie
- Nierfunctieervangende therapie

Waar zit eiwit in?

Eiwitrijke, dierlijke voedingsmiddelen zijn:

Vlees, vis, wild, gevogelte, ei, melk en melkproducten, zoals kaas, kwark en yoghurt.

Eiwitrijke, plantaardige voedingsmiddelen zijn:

Brood, aardappels, groente, peulvruchten (zoals bruine en witte bonen, kapucijners), sojaproducten (tahoe en tempé), noten en pinda's.

Voedingsmiddelen die geen eiwit bevatten zijn:

Margarine, halvarine, boter, olie, suiker, jam, honing, stroop, sandwichspread, zuurtjes, pepermint, koffie en thee zonder melk, bouillon, frisdrank, water en limonadesiroop.

Het dieetadvies

Uw diëtist zal de toegestane hoeveelheid eiwit in uw voeding berekenen. Het is belangrijk om elke dag die hoeveelheid eiwit te gebruiken. Meer eiwit geeft meer afvalstoffen, minder eiwit is ook niet goed omdat het lichaam een bepaalde hoeveelheid eiwit nodig heeft om het lichaam op te bouwen. Naast de hoeveelheid eiwit is het zeer belangrijk dat u voldoende energie uit koolhydraten en vetten haalt zodat de eiwitten ook daadwerkelijk als bouwstof kunnen worden gebruikt.

Uw diëtist zal samen met u aan de hand van uw eetgewoonten een persoonlijk dieetadvies opstellen. Niemand eet elke dag precies hetzelfde. Daarom vindt u achterin een lijst waarin de hoeveelheid eiwit van veel dagelijkse voedingsmiddelen staan vermeld.

Aan de hand van deze lijst en uw dieetadvies kunt u zelf variatie aanbrengen in uw voeding.

Het gewichtsuurloop

Het gewicht is een maat voor de bepaling van uw voedingstoestand. Als uw gewicht afneemt kan dit betekenen dat u onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Door 1 tot 2 maal per week uw gewicht te wegen, kunt u controleren of uw gewicht stabiel blijft. Kleine gewichtsschommelingen (van bijvoorbeeld 0,5 kg) zijn normaal, u hoeft zich hierbij geen zorgen te maken. Gewichtsverandering van 1 kg of meer kunt u bespreken met uw diëtist.

Hoeveelheid eiwit

Brood:

| | |
|--|--------|
| 1 broodje (puntje, bolletje) | 5 gram |
| 1 krentenbol | 4 gram |
| 1 croissant | 4 gram |
| 1 sneetje brood (wit, bruin, volkoren) | 3 gram |
| 1 sneetje donker roggebrood | 3 gram |
| 1 sneetje licht roggebrood | 2 gram |
| 1 beschuit | 1 gram |
| 1 knäckebröd | 1 gram |
| 1 plakje ontbijtkoek | 1 gram |

Beleg:

| | |
|-----------------------------------|--------|
| 1 gekookt eitje | 6 gram |
| 1 plak kaas (48+) | 5 gram |
| 1 plak magere vleeswaar | 3 gram |
| 1 portie pindakaas | 3 gram |
| 1 plak worst | 2 gram |
| 1 portie smeerkaas | 2 gram |
| 1 portie chocolade/hazelnootpasta | 1 gram |
| 1 portie chocoladevlokken/hagel | 1 gram |

Melk en melkproducten:

| | |
|-----------------------------|---------|
| 1 bol Mozzarella (125 gram) | 25 gram |
| 1 schaalpje kwark (150 ml) | 15 gram |

Kijk op de verpakking van de kwark:

Bevat het 10 % eiwit, dan is het 15 gram per schaalpje

| | |
|-----------------------------------|--------|
| 1 schaalpje yoghurt (150 ml) | 6 gram |
| 1 glas melk, karnemelk (150 ml) | 5 gram |
| 1 schaalpje vla, pudding (150 ml) | 5 gram |
| 1 schaalpje sojavla (150 ml) | 5 gram |

Aardappelen, groente en fruit:

| | |
|---------------------------------------|--------|
| 2 opscheplepels macaroni, spaghetti | 4 gram |
| 3 aardappels (ter grootte van een ei) | 3 gram |
| 2 opscheplepels rijst | 3 gram |
| 3 opscheplepels gekookte | 3 gram |
| 1 stuks vers fruit | 1 gram |
| 1 glas vruchtensap | 1 gram |

Hoeveelheid eiwit

Vlees, vis en vleesvervangers:

| | |
|------------------------------------|---------|
| 100 gram vlees (rauw gewogen) | 19 gram |
| 100 gram vis | 18 gram |
| 3 opscheplepels witte/bruine bonen | 12 gram |
| 100 gram tahoe | 12 gram |
| 100 gram tempé | 11 gram |
| 1 gekookt ei | 6 gram |

Zoete en hartige versnaperingen:

| | |
|----------------------|--------|
| 1 handje pinda's | 4 gram |
| 1 handje noten | 4 gram |
| 1 stuk taart | 3 gram |
| 1 gevulde koek | 3 gram |
| 1 klein zakje chips | 2 gram |
| 1 handje macademia's | 2 gram |
| 1 koekje allerhande | 1 gram |
| 1 biscuitje | 1 gram |
| 1 bonbon | 1 gram |

U kunt voor meer informatie ook terecht bij de volgende instanties:

- *Stichting Voedingscentrum*, voor het bestellen van de Eettabel (tabel met o.a. eiwitgehalten)

www.voedingscentrum.nl

telefoonnummer: 070 - 308 88 88

- *Bonstat* (website met o.a. eiwitgehalten)

www.bonstat.nl

- *Nierstichting Nederland*

Postbus 2020

1400 DA Bussum

Groot Hertoginnelaan 34

1405 EE Bussum

035-6978000

info@nierstichting.nl

www.nierstichting.nl

Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van het Alrijne Ziekenhuis. De diëtisten zijn op werkdagen bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur van 9.00 - 12.00 uur op telefoonnummer 071 5128047.

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.