

In deze folder staat informatie over hoe u met behulp van eiwitrijke voeding ondervoeding kunt voorkomen en/of behandelen.

Wat is ondervoeding?

Ondervoeding kan ontstaan wanneer er te weinig eiwit en andere voedingsstoffen worden gegeten. Dit kan gebeuren doordat u bijvoorbeeld weinig eetlust heeft, misselijk bent, smaakverlies heeft of benauwd bent. Hierdoor krijgt u te weinig voeding, wat leidt tot gewichtsverlies en verlies van spiermassa. U verliest hierdoor kracht en het lichaam functioneert minder goed. U merkt dit bijvoorbeeld aan kleding die losser zit, vermoeidheid, een slechtere conditie of dat dagelijkse activiteiten meer moeite kosten. Ondervoeding vergroot ook het risico op infecties, vallen, ziekenhuisopname en een trager herstel na ziekte.

Eiwit

Tijdens ziekte heeft het lichaam meer eiwit nodig. Eiwit is noodzakelijk voor onder andere de opbouw en het behoud van spieren en cellen. Het speelt ook een belangrijke rol bij de wondgenezing. Voldoende eiwit in combinatie met beweging helpt om de spiermassa te behouden of te verbeteren. Dierlijk eiwit zit in vlees, vis, kip, ei en zuivelproducten. Plantaardig eiwit zit in peulvruchten, tofu, tempé, noten en plantaardige zuivel zoals sojaproducten en havermelk.

Praktische adviezen om de hoeveelheid eiwit in de voeding te verhogen

- Eet regelmatig: minimaal zes keer per dag. Dit kunnen drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes zijn, maar ook zes kleine maaltijden.
- Neem royaal hartig beleg op brood, zoals kaas, vleeswaren, vissalades, ei of pindakaas
- Gebruik bij elke maaltijd een zuivelproduct, zoals karnemelk, chocolademelk, melk, yoghurt, vla, kwark, skyr of plantaardige zuivel.
- Geen trek in brood? Kies bijvoorbeeld voor pap.
- Gebruik meerdere eiwitrijke tussendoortjes per dag, zoals een schaaltje kwark, blokjes kaas of vleeswaren, een glas (karne)melk of schaaltje yoghurt, milkshake, chocolademelk, handje pinda's of noten, eiwitrijke muesli/notenreep of een schaaltje pap.

Hoeveel gram eiwit heeft u nodig bij ziekte of herstel?

Algemeen advies: 1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag

Voorbeeld: als u 70 kg weegt, is het eiwitadvies 1,2 gram x 70 kg = 84 gram eiwit per dag

Bij overgewicht gelden andere adviezen. De diëtist kan u meer vertellen over uw persoonlijke eiwitbehoefte. Op de laatste bladzijde staat een overzicht van eiwitrijke producten.

Dieetpreparaten

Als het niet lukt om voldoende eiwit uit normale voeding te halen, kan gebruik worden gemaakt van dieetpreparaten. Dit kunnen eiwitrijke drinkvoeding, eiwitpreparaten en sondevoeding zijn. De diëtist kan u meer vertellen over het gebruik van deze preparaten.

Weegadvies

Weeg uzelf één keer per week op hetzelfde tijdstip.

Als u merkt dat uw gewichten/of kracht ondanks bovenstaande adviezen verder afneemt, neem dan contact op met een diëtist in de buurt.

De diëtist is gemakkelijk toegankelijk, dus u heeft geen verwijzing van een arts nodig. U kunt bijvoorbeeld zoeken naar een diëtistenpraktijk in uw buurt via

www.zorgkaartnederland.nl.

Vaak is er ook een diëtist aangesloten bij de huisartsenpraktijk.

Heeft u nog vragen?

U kunt contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van het Zaans Medisch Centrum via

e-mail: dietisten@zmc.nl

Overzicht van eiwitrijke producten

Zuivelproducten	Eenheid	g/ml	Gram eiwit
Melk, chocolademelk, karnemelk, sojamelk, drinkyoghurt, drinkontbijt	glas	250	9
Kwark, Skyr	schaaltje	100	10
Vla, yoghurt, vlaflip	schaaltje	200	7
Sojadrank	glas	250	8
Sojadessert	bakje	125	4
High protein/eiwitrijke zuivel	portie	150-250	10-20
High protein/eiwitrijke plantaardige (soja)drink	portie	200-250	15-20
Brood en graanproducten			
Broodsoorten: wit, bruin, volkoren, krenten, muesli	snee	35	3
Muesli, ontbijtgranen	eetlepel	20	2
Pap	schaaltje	250	8
Broodbeleg			
Pindakaas	voor 1 snee	15	3
Salades: eiersalade, vissalade, vleessalade	voor 1 snee	30	4
Vleeswaren	voor 1 snee	20	4
Kaas 48+	voor 1 snee	20	5
Smeerkaas	voor 1 snee	15	2
Tussendoortjes			
Muesli-/ notenreep	1 stuks	25	4
High protein muesli-/notenreep	1 stuks	30-40	5-20
Noten/pinda's	handje	20	5
Kaasblokjes	portie	60	14
Haring	1 stuks	65	13
Vlees, vis, kip en vleesvervanging			
Vlees, vis, kip	portie	90	20
Ei	1 stuks	50	6
Omelet van 2 eieren	1 stuks	90	12
Vegetarische vleesvervanger zoals sojaburger, vegetarisch gehakt, vegetarische schnitzel, vegetarische groenteschijf	portie	90	16
Tempé, tahoe	portie	90	10
Groenten en fruit			
Peulvruchten	opscheplepel	50	7
Soep			
Gebonden soep met vlees, vis of kip	kom	250	7