

Eiwitrijke voeding

Als gevolg van ziekte, of na een operatie heeft u meer eiwit nodig. Daarom heeft uw diëtist u geadviseerd om hier meer van te gaan gebruiken. Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Het eten van voldoende eiwitten draagt bij aan spierbehoud, wondgenezing en een sneller herstel.

Eiwitten komen voor in veel producten. Vooral vlees, vis, kip, eieren, kaas en melkproducten bevatten veel eiwitten. Hieronder treft u een overzicht van de hoeveelheid eiwitten in veelgebruikte producten. Verderop vindt u een overzicht met specifieke eiwitrijke producten die in de supermarkt verkrijgbaar zijn.

Aanbevolen hoeveelheid eiwit: gram/dag.

	Portie	Eiwit in gram
Brood		
Brood of roggebrood	1 snee	3
Beschuit, cracker, ontbijtkoek	1 stuks	1
Beleg		
Halvarine / margarine	Voor 1 snee	0
Kaas	Voor 1 snee	5
Vleeswaren / smeerkaas	Voor 1 snee	3
Pindakaas	Voor 1 snee	3
Zoet beleg	Voor 1 snee	0
Ei	1 stuks	7
Ontbijtgranen		
Muesli	1 klein portie (25 g)	3
Cornflakes	2 eetlepels (10 g)	1

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt















 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Zuivelproducten		
Magere yoghurt	150 ml	6
Griekse yoghurt 0%	150 ml	12 - 15
Griekse stijl yoghurt (Optimel)	150 ml	11
Kwark mager	150 ml	15
Vruchtenkwark mager	150 ml	9
Vla	150 ml	5
Pap	150 ml	6
Melk / sojaproduct	250 ml	9
Karnemelk / drinkyoghurt	250 ml	8
Warme maaltijd		
Vlees / vis / kip	100 g (rauw)	20
Vleesvervanger	100 g (gaar)	12
Aardappel	1 stuk, ter grootte van een ei	1
Macaroni	1 opscheplepel	3
Rijst	1 opscheplepel	2
Peulvruchten	1 opscheplepel	4
Groente	1 opscheplepel	1
Overig		
Noten	1 eetlepel	5

Specifieke eiwitrijke producten

Er komen steeds meer producten op de markt die veel eiwitten bevatten. Hieronder vindt u een aantal van deze producten, die te koop zijn in de supermarkt.

Product	Eenheid	Eiwit	Kcal	
Arla Protino (online www.potinobestellen.nl of www.boodschappenboer.nl)	125 ml	14	250	
Skyr drink	250 ml	15	150	
Skyr	150 ml	17	100	
Melkunie protein drink*	500 ml	25	235	
Melkunie protein shake	225 ml	20	170	
Melkunie protein quark	200 ml	20	134	
Melkunie milkshake	200 ml	8	150	
Melkunie breaker high protein	200 ml	12	170	
Vifit high protein	330 ml	17	230	
Vifit sport recovery drink	330 ml	20	185	
Vifit high protein reep*	55 gram	20	205	
Bouwsteentje	1 stuks	8	190	
Easy to eat	1 stuks	8	135	
Koupe ijs	125 ml	17	200	

*Deze producten zijn lactosevrij

Medische drinkvoeding

In sommige situaties zal de diëtist u adviseren om medische drinkvoeding te gebruiken als aanvulling op uw voeding. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding verkrijgbaar, met verschillende hoeveelheden eiwit. In het overzicht hieronder kunt u de verschillen zien.

Soort	Eenheid	Kcal	Eiwit
Melkbasis / yoghurtbasis	200 ml	300	11-12
Melkbasis eiwitverrijkt (protein)	200 ml	300	16-20
Melkbasis compact	125 ml	300	12
Melkbasis compact eiwitverrijkt (protein)	125 ml	300	18

Sapbasis (juice) 200 ml 300 8

Webwinkels met eiwitverrijkte producten

- www.boodschappenboer.nl: Arla Protino.
- www.potinobestellen.nl: Arla Protio
- www.boermarkethuis.nl: o.a. desserts, milkshakes en vruchtenmoes.
- www.carezzo.nl: o.a. brood, soepen, zuivelranken, fruitranken, cake en muffins.
- www.fijn-proevers.nl: producten speciaal geschikt bij kauw- en slikproblemen o.a. smoothies, hartige tussendoortjes, soepen, snacks en warme maaltijden.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur
en van 13.30 - 14.30 uur.
E-mail dietisten@zgt.nl