

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  
2401 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 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 eiwitten nodig zijn:

- Wondgenezing
- Hoger risico op doorligwonden (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
- Nierfunctievervangende 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.

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 staat vermeld.

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

## Het gewichtsverloop

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 5 gram
- 1 croissant 6 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 ei 6 gram
- 1 plak kaas (48+) 5 gram
- 1 plak magere vleeswaar 4 gram
- 1 plak vleeswaren gemiddeld 3 gram
- 1 portie pindakaas 5 gram
- 1 plak worst 2 gram
- 1 portie smeerkaas 2 gram
- 1 portie chocoladevlokken/hagel 1 gram

### Melk en melkproducten:

- 1 schaaltje magere kwark (150 ml) 13 gram
- 1 schaaltje halfvolle of volle kwark (150 ml) 11 gram
- 1 schaaltje Skyr (150 ml) 16 gram
- 1 schaaltje yoghurt (150 ml) 6 gram
- 1 glas melk, karnemelk (150 ml) 5 gram
- 1 schaaltje pudding (150 ml) 5 gram
- 1 schaaltje sojavla (150 ml) 5 gram
- 1 schaaltje vla (150 ml) 3 gram
- 1 bol mozzarella (125 gram) 25 gram

### Aardappelen, groente en fruit:

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

**Vlees, vis en vleesvervangers:**

100 gram vlees (rauw gewogen) 22 gram  
120 gram vis 22 gram  
3 opscheplepels witte/bruine bonen 12 gram  
75 gram tahoe bereid 9 gram  
75 gram tempé bereid 9 gram  
1 gekookt ei 6 gram

**Zoete en hartige versnaperingen:**

1 handje pinda's 5 gram  
1 handje noten 4 gram  
1 stuk taart gemiddeld 4 gram  
1 gevulde koek 3 gram  
1 klein zakje chips 2 gram  
1 koekje 1 gram  
1 biscuitje 1 gram  
1 bonbon 1 gram

**Speciale producten**

Mini bouwsteentje 5,5 gram  
Easy-to-eat 8 gram

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

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)

[www.nieren.nl](http://www.nieren.nl)

[www.voedingswaardetabel.nl](http://www.voedingswaardetabel.nl)

**Meer informatie**

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.