

Eiwitbeperkt dieet

Almere, _____

Dieetadvies voor: _____

- Eiwitbeperkt à _____ gram eiwit per dag

- Natriumbepert à 2400 mg natrium per dag (6 gram zout)

Over een eiwitbeperkt dieet

U heeft het advies gekregen een eiwitbeperkt dieet te volgen. Dit advies wordt vooral bij nieraandoeningen gegeven. Vaak wordt dit dieet gecombineerd met het natriumbeperte dieet (= zoutbeperkt).

Eiwit

Eiwitten zijn een belangrijk onderdeel van het lichaam. De lichaamscellen zijn opgebouwd uit eiwit. Voor het behoud van een goede conditie en een goede spiermassa speelt voldoende eiwit in de voeding een grote rol. Eiwit is nodig om de slijtage van de lichaamscellen te herstellen. De meeste mensen die zich goed voelen eten wat meer eiwit dan ze nodig hebben voor het onderhoud van het lichaam.

Eiwitbeperkt dieet

Als u bekend bent met een wat minder goede nierfunctie kan teveel eiwit in de voeding betekenen dat de nierfunctie sneller achteruitgaat dan nodig is. Teveel eiwit is dan niet gunstig.

Elk mens heeft een verschillende hoeveelheid eiwit nodig. Deze is afhankelijk van lengte, gewicht, leeftijd en eventueel bijkomende ziekten. De diëtist kan voor u berekenen wat uw ideale hoeveelheid eiwit is. Dat is de hoeveelheid waarbij uw nier niet teveel belast wordt en waarbij u voldoende eet om uw lichaam in goede conditie te houden.

Eiwit in voeding

Dierlijke producten bevatten veel eiwitten. Sommige plantaardige producten kunnen ook veel eiwitten bevatten, maar nooit zoveel als dierlijke producten.

De volgende voedingsmiddelen bevatten veel eiwit:

- vlees, vis, gevogelte, wild
- melk en melkproducten
- kaas en eieren
- noten en pinda's
- peulvruchten (b.v. bruine witte bonen, linzen, kikkererwten)
- sojaproducten

De volgende voedingsmiddelen bevatten weinig eiwit:

- Graanproducten als broodsoorten, rijst, pastasoorten
- aardappelen
- groenten, fruit

De volgende voedingsmiddelen bevatten geen eiwit:

- margarine, roomboter, halvarine, bak- en braadvet en alle oliesoorten
- suiker, zoete broodbelegsoorten, snoep als zuurtjes, schuimpjes
- thee, koffie, frisdrank, limonade
- bindmiddelen zoals: aardappelmeel, custard, maïzena
- kruiden, specerijen, azijn, bouillonpoeder, ketjap, mosterd, sambal, tomatenpuree

Zorg voor variatie

Zorg er voor dat u de verschillende eiwitsoorten goed varieert. Haal dus bijvoorbeeld niet alleen eiwitten uit vlees, maar haal uw eiwit ook uit melkproducten en peulvruchten. Met een gevarieerd aanbod aan eiwit kan het lichaam het langst in een goede conditie blijven.

Het eiwitbeperkte dieet in de praktijk

Ga als volgt te werk:

- De diëtist berekent de voor u geadviseerde hoeveelheid eiwit en geeft daar uitleg over. U krijgt in principe geen voorbeeld-dagmenu.
- Ga vervolgens zelf aan de slag. Bereken hoeveel eiwit u per dag eet. Hiervoor kunt u onder andere de eenvoudige eiwitlijst van deze brochure (zie achterkant) gebruiken. Er zijn ook andere manieren om aan eiwitgetallen te komen, bijvoorbeeld:
 - De "Eettabel". Een gidsje met veel voedingswaarden te bestellen bij het Voedingscentrum.
 - De "Eetmeter" een voedingsberekeningsapp van het Voedingscentrum
 - Op internet zijn diverse tabellen te vinden.
- Door zelf te berekenen hoeveel eiwit u eet, krijgt u inzicht in de producten waarin eiwit zit.
- Bij een aantal producten is het van belang om te wegen hoe groot de portie is die u gaat eten, bijvoorbeeld vlees en vis, omdat bereidingswijze invloed heeft op het uiteindelijke gewicht moeten deze producten in rauwe toestand gewogen worden. Ook is het goed om na te gaan hoe groot uw glazen en schaaltes zijn waar u bijvoorbeeld uw melkproducten uit gebruikt. Verschillende maten en gewichten bevatten natuurlijk een andere hoeveelheid eiwit.
- Bereken eerst zelf uw dagmenu. Wanneer u ziek bent kan het zijn dat u te weinig eiwit gebruikt en heeft u de kans sneller in conditie achteruit te gaan. Probeer dan het eiwit in uw dagmenu aan te vullen.

- Voelt u zich niet ziek en heeft u een goede eetlust, dan kan het zijn dat u teveel eiwit gebruikt. Probeer dan de hoeveelheid eiwit te beperken. Dit kan bijvoorbeeld door hartig beleg door zoet beleg te vervangen, brood “dubbel” te eten dus 1 keer beleg op 2 sneetjes brood of een kleiner stukje vlees te nemen.

Meer informatie

De Flevoziekenhuis brochure: “Het natriumbeperkte dieet” heeft nummer 854 en is verkrijgbaar bij afdeling Diëtetiek of te downloaden van: www.flevoziekenhuis.nl ga naar Afdelingen, Diëtetiek, folders Diëtetiek.

Op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl vindt u veel actuele berichten over eiwit.

Voor het berekenen van de hoeveelheid eiwit in u voeding kunt u hier de “Eettabel” aanschaffen (€ 7,95) Hierin behalve eiwitgetallen ook informatie over zout.

Van deze site kunt u ook “Mijn Eetmeter” downloaden. Hiermee kunt u uw dagmenu berekenen op uw mobiele telefoon of computer.

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.

Voedingsmiddel gram eiwit:

Brood of broodvervangers	Per	Gram eiwit
Brood (wit-/bruin-/rozijnen-/suiker-)	1 snee	3
Witte-/ Bruine-/ Mueslibol	1 stuks	6
Beschuit of cracker	1 stuks	1
Ham/kaas croissant*	1 stuks	9
Muesli/ Brinta/ Haverhout	1 eetlepel	1
Broodbeleg		
Kaas	plak	5
Vleeswaren* of vegetarische vervanger	1 beleg	3
Gekookt ei*	stuk	6
Zoet broodbeleg	1 beleg	0
Pindakaas	1 beleg	3
Margarine/halvarine/	1 beleg	0
Zuivel		
(chocolade-)melk/ karnemelk/ yoghurt	150ml	5
Vla	150ml	4
Pap kant en klaar	150 ml	6
Kwark mager met vruchten	150 ml	8
Kwark mager/ Hangop - zonder vruchten	150 ml	15
Sojayoghurt of sojamelk	150 ml	6
Goedemorgen drinkontbijt ®	150 ml	5
Warme maaltijd		
Aardappelen	1 stuks (50 g)	1
Pasta/rijst	Opscheplepel	1
Groente	Opscheplepel	1
Peulvruchten (linzen, erwten, bonen)	Opscheplepel	6
Vlees en vis (gemiddeld)	100 g rauw	20
Kip of kalkoen	100 g rauw	25
Vegetarische vleesvervanger kant & klaar*	1 portie	15
Fruit		
Fruit	1 stuks	1
Vruchtensap	150 ml	1
Tussendoortjes		
Koek (ontbijtkoek, stroopwafel o.i.d.)	1 stuk	1
Chocolade	portie	0
1 plak cake	1 plak, 20 g	2
Pinda's en gemengde noten	1 eetlepel	5
3 kaasblokjes	40 gram	10
Zoute of zure haring	1 stuks	13

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

voor volwassenen: man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht**	1½-2	1½-2	1½-2

Gebruik zoveel mogelijk de bovenstaande hoeveelheden, maar let ook op de u geadviseerde hoeveelheid eiwit per dag.