

UMC St Radboud

Eiwitbeperkt dieet

Patiënteninformatie

U heeft het advies gekregen om een eiwitbeperkt dieet te volgen. Deze brochure geeft u algemene informatie en voedingsadviezen over een eiwitbeperkt dieet. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kan uw diëtist deze vragen beantwoorden.

Eiwit

Eiwitten zijn voedingsstoffen die we dagelijks nodig hebben als bouwstenen voor ons lichaam. Ons lichaam, onder andere de spieren, bestaat uit eiwitten. Eiwitten hebben een rol bij het onderhoud en herstel van alle lichaamscellen. Door natuurlijke 'slijtage' moeten lichaamscellen dagelijks worden vervangen met behulp van eiwitten uit de voeding.

De gemiddelde Nederlandse voeding voor volwassenen bevat ongeveer 70 - 90 gram eiwit per dag. Dit is meer eiwit dan het lichaam gemiddeld nodig heeft.

Eiwitbeperkt dieet

U heeft het advies gekregen om de hoeveelheid eiwit in de voeding te minderen. De hoeveelheid eiwit die u per dag mag gebruiken is afhankelijk van bijvoorbeeld uw nierfunctie of uw leveraandoening. U ontvangt van de diëtist een voorbeelddagvoeding waarop staat aangegeven hoeveel gram eiwitten u

per dag mag gebruiken. De voorbeelddagvoeding wordt in overleg met u opgesteld.

Bij een eiwitbeperkt dieet zijn er geen voedingsmiddelen verboden. Het gaat om de totale hoeveelheid eiwit die u per dag binnenkrijgt. Binnen de toegestane maximale hoeveelheid eiwit per dag kunt u variëren. Eiwitrijke producten of een eiwitrijke maaltijd kunnen dus wel, maar dan moet u de rest van de dag minder eiwitten nemen dan gebruikelijk

Eiwit in de voeding

Eiwit komt vooral voor in dierlijke producten zoals vlees, vleeswaren, vis, kaas, melk en melkproducten. Daarnaast bevatten noten, vleesvervangers en andere sojaproducten ook eiwit. Om niet teveel eiwit te gebruiken wordt geadviseerd deze producten te beperken. Deze producten heeft u in beperkte hoeveelheden wel nodig omdat ze andere waardevolle voedingsstoffen leveren.

De volgende voedingsmiddelen bevatten **veel** eiwit:

- vlees, vis, gevogelte, wild
- melk en melkproducten
- kaas en eieren
- noten en pinda's
- sojaproducten

- peulvruchten.

De volgende voedingsmiddelen bevatten *weinig* eiwit:

- brood
- aardappelen
- groenten, fruit
- rijst
- deegwaren zoals macaroni en spaghetti.

De volgende voedingsmiddelen bevatten *geen* eiwit:

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

De opbouw van de eiwitten in voedingsmiddelen verschilt. De verschillende onderdelen van de eiwitten hebben ieder een andere functie in het lichaam. Het is daarom belangrijk om goed te variëren om zo veel mogelijk verschillende eiwitten en dus bouwstenen op te nemen.

Variatielijst

Om variatie en een mogelijk andere verdeling over de dag in uw dieet aan te brengen kunt u de volgende variatielijst gebruiken.

Brood

In plaats van 1 snee brood (à 35 gram = 3 gram eiwit) kunt u gebruiken:

- 1 snee roggebrood
- 1 snee krentenbrood zonder spijs
- 1 snee suikerbrood
- 1 croissant
- 3 beschuiten of 3 knäckebröd
- 3 plakjes ontbijtkoek.

Smeersel

Roomboter, (dieet)margarine en (dieet)halvarine bevatten geen eiwit. U kunt deze producten naar wens gebruiken.

Broodbeleg

De volgende producten bevatten geen of zeer weinig eiwit:

- jam, suiker, vruchtenhagel, anijshagel, muisjes
- honing, marmelade, stroop
- sandwichspread, groentespread, selderijladsade
- tomaat, komkommer(salade), fruit.

Vleeswaren

In plaats van 1 plak magere vleeswaar (à 15 gram = 3 gram eiwit) kunt u het volgende gebruiken:

- 1 ½ plak gemiddeld vette vleeswaren zoals leverworst, leverpastei, cervelaatworst, boerenmetworst, cornedbeef, ham met vetrand
- 2 plakken vette vleeswaren zoals bacon, mager spek, palingworst, boterhamworst of vette ham.

Magere vleeswaren zijn rookvlees, fricandeau, achterham zonder vetrand, kip-en kalkoenfilet, runder- en varkensrollade, lever, tong, magere casselerrib, pekelvlees.

Kaas

In plaats van 1 plak volvette (48+) kaas (à 20 gram = 5 gram eiwit) kunt u het volgende gebruiken:

- smeerkaas (20 gram)
- 20+ kaas (15 gram)
- 30+ kaas (20 gram)
- 40+ kaas (20 gram)
- Brie 60+ (30 gram).

Door de smeerkaas dunner te smeren kunt u eiwitten besparen. Eventueel kunt u dubbele boterhammen (2 sneeden brood en 1x beleg) maken. Zo kunt u meer boterhammen met hartig beleg gebruiken.

Melk en zuivelproducten

In plaats van 1 glas melk (à 150 ml = 5 gram eiwit) kunt u het volgende gebruiken:

- 1 glas karnemelk, yoghurt, chocolademelk (à 150 ml)
- 1 schaaltje pap, vla, biogarde (à 150 ml)
- 3 bolletjes roomijs
- ½ schaaltje kwark (à 75 ml).

Vlees, vis en gevogelte

In plaats van een ½ portie vlees (à 50 gram rauw gewicht = 10 gram eiwit)

kunt u het volgende gebruiken:

- 40 gram volvette 48+kaas
- 50 gram kip
- 50 gram vis
- 75 gram tahoe/ tofu
- 75 gram tempé
- 75 gram vegetarische hamburger
- 100 gram quornfilet of quornburger
- 2 kleine eieren.

Bovengenoemde getallen voor vlees, kip en vis gelden allemaal voor het rauwe gewicht.

Groenten

Groenten bevatten weinig eiwitten. U kunt groenten naar wens gebruiken.

Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Aardappelen, rijst en pasta bevatten weinig eiwit. U kunt deze producten naar wens gebruiken. Peulvruchten, zoals bruine bonen en kapucijners, bevatten wel eiwit. Een opscheplepel (ongeveer 50 gram) levert 4 gram eiwit.

Hartige versnaperingen

Eén handje noten en pinda's van 20 gram bevat 5 gram eiwit. Eén handje chips bevat 1 gram eiwit. Kroepoek en zoute stokjes bevatten weinig eiwitten.

Zoete versnaperingen

De volgende versnaperingen bevatten weinig of geen eiwit:

- gomballen, hopjes
- marshmallows
- mentos, kauwgom, pepermunt
- toffees, winegums, zuurtjes.

Voldoende energie

Bij een eiwitbeperkt dieet is het belangrijk dat de voeding voldoende calorieën (energie) bevat. Wanneer de voeding te weinig calorieën bevat, valt u af en wordt er lichaamssweefsel afgebroken waarbij ook lichaamseiwitten. Dit kunt u het beste zoveel mogelijk voorkomen. Raadpleeg uw diëtist wanneer u ondanks het volgen van de voorbeeld-

dagvoeding onbedoeld gewicht blijft verliezen.

Wist u dat..

- Eiwitten niet alleen in eieren zitten?
- Volle melk evenveel eiwit bevat als magere en halfvolle melk?
- Magere vleeswaren meer eiwit bevatten dan vette vleeswaren?
- Magere kaassoorten meer eiwit bevatten dan volvette kaassoorten?
- Vis en kip evenveel eiwit bevatten als vlees?
- Pindakaas evenveel eiwit bevat als kaas?
- Sojamelk en sojavla net zoveel eiwit bevat als gewone melk en vla?
- Tahoe en tempé ook eiwitten bevatten?
- Fruit (bijna) geen eiwit bevat.

Meer informatie

www.voedingscentrum.nl

www.dieetinzicht.nl

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer 024 - 361 39 91. Het secretariaat is bereikbaar van maandag t/m donderdag tussen 9.00 - 12.00 uur en maandag, dinsdag en donderdag tussen 14.00 - 16.00 uur.

Diëtist:

Datum:

© UMC St Radboud
overname van (gedeelten uit)
deze tekst is uitsluitend
mogelijk na schriftelijke
toestemming van
Staf Concerncommunicatie

WWW.UMCN.NL