Eiwitten

Onze voeding bestaat hoofdzakelijk uit koolhydraten, vetten en eiwitten (proteïnen). Eiwitten zijn van essentieel belang voor het lichaam, omdat zij bijdragen aan de **opbouw en het behoud van spieren en cellen**. Wanneer u onvoldoende eiwitten binnenkrijgt, kan uw lichaam spierweefsel afbreken. Op lange termijn kan dit zorgen voor minder spierkracht en een lagere weerstand.

Eiwitbehoefte

Naarmate u ouder wordt, neemt de voedingsinname vaak af, terwijl de behoefte aan eiwitten juist toeneemt. De eiwitbehoefte kan nog hoger zijn indien er onder andere sprake is van volgende aandoeningen:

- Ziekte
- Ontsteking
- Gewichtsverlies
- Ondervoeding
- Sarcopenie (verlies van spiermassa en -kracht)
- Wonden

Eiwitbronnen

Eiwitbronnen van **dierlijke oorsprong**:

- Vlees
- Vis
- Eieren
- Melk(producten)

Eiwitbronnen van **plantaardige oorsprong**:

- Graanproducten
- Peulvruchten
- Noten
- Vleesvervangers (groot verschil in samenstelling)

Over het algemeen kan uw lichaam **dierlijke eiwitten** iets **gemakkelijker opnemen**, omdat deze meestal alle belangrijke bouwstenen (aminozuren) bevatten.

Tips voor een eiwitrijke voeding

- Eet dagelijks drie hoofdmaaltijden en vul deze aan met voldoende tussendoortjes.
- Eet bij elke maaltijd iets met eiwitten zoals vlees, vis, ei, melkproducten, vleesvervangers, noten of peulvruchten.
- Voeg extra eiwitrijk beleg toe op de boterham.
- Kies bij de warme maaltijd voor een groter stuk vlees of vis om je eiwitinname te maximaliseren.
- Drink of eet voldoende melkproducten, bij voorkeur de volle varianten, en kies waar mogelijk voor de eiwitrijkere versies hiervan.
- Als tussendoortje zijn kaas- en salamiblokjes of een Babybel uitstekende opties die smakelijk én eiwitrijk zijn.
- Voeg eiwitpoeder toe aan je soep, puree of melkproducten
- Bijvoeding (zie verder).

Producten in de supermarkt

Melkproducten bevatten allemaal eiwitten, maar sommige hebben extra veel eiwitten. Deze eiwitrijke producten zijn verkrijgbaar van bekende merken, maar ook van verschillende huismerken.

Enkele **voorbeelden van eiwitrijke producten**:

- Platte kaas
- Skyr (Ijslandse yoghurt)
- HiPRO (van Danone)
- Melkunie protein
- Lindahls protein
- Almhof proteine
- AH protein (Albert Heijn)
- Milbona high protein (Lidl)
- Milsani protein (Aldi)
- Zuivelhoeve protein
- Bouwsteen/easy to eat (in Nederlandse supermarkten)

Bijvoeding als aanvulling

Bijvoeding is voeding voor medisch gebruik die **verrijkt** is **met energie, eiwitten, vitamines en mineralen** en wordt gebruikt als aanvulling naast de gewone voeding.

Bijvoeding is van verschillende merken **verkrijgbaar bij de apotheek**, zowel als drankjes of in lepelbare vorm. Er bestaat een groot gamma aan smaken en varianten.

Vraag raad aan uw diëtist om te weten welke bijvoeding voor u aangewezen is.

Gebruik van bijvoeding

- Drink flesjes bijvoeding niet in één keer leeg, maar verspreid dit over de dag.
- Indien de bijvoeding te zwaar of te dik is, dan kan deze aangelengd worden met water of melk.
- Vermijd het nuttigen van bijvoeding vlak voor een maaltijd.
- Bijvoeding smaakt het best koud, maar sommige varianten kunnen ook opgewarmd worden.
- Bepaalde varianten kunnen in gerechten verwerkt worden, zoals het toevoegen van een neutraal smakende variant aan puree of soep.
- Na het openen van een flesje bijvoeding kunt u het maximaal 24 uur in de koelkast bewaren.

Contactgegevens

Voeding en catering - Diëtisten
Tel. 09 310 04 69 of 09 310 14 74
E-mail: dieetdienst@azalma.be

v08-09-2025
V.U.: vzw AZ ALMA - Ringlaan 15 - 9900 Eeklo
Ond.nr. 0463.862.908

SAP 32078
0501-AD-Extern

az alma
zorg met een hart

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

az alma
zorg met een hart

Eiwitrijke voeding

