

WORD JE EIGEN DIËTIST EET LEKKER MEER EIWITTEN

Geschikt voor **VITALE 70+-ERS** en bij
ONDERVOEDING/ONDERGEWICHT

MIEKE DAENEN
JOHAN BRUIJNEN



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING

Doel van het boek
Hoe begin je
Inhoud van het boek

NUTTIGE INFORMATIE

Hoeveel eiwitten per dag?
Hoeveel calorieën per dag?
Wat als je er niet uitkomt?

ROUTEKAART

BONUSKAART

Behoud van spieren
Fitter worden
Betere wondgenezing
Voorkomen van ondervoeding
Langer zelfstandig
Lekker eten
Meer kracht

4

EIWIT-INFOKAART

25 gram eiwit per maaltijd
Eitje erbij
Snelle verzadiging
Producten met veel eiwitten
Producten met matig eiwitten
Producten met geen eiwitten

5

SARCOPENIEKAART

Sarcopenie
Balans
Maatwerk
Beweging
Overgewicht
Spiermassa meten

6

8

VERWIJSKAART

Ondervoeding
Maak ook een afspraak bij de diëtist bij..
Let ook op andere zaken..

9

10

11





BEWEEGKAART

Beweegadvies

Tips

S, M, L & XL KAART

Small dagmenu

Medium dagmenu

Vitamineadvies basis

Large dagmenu

Xlarge dagmenu

Vitamineadvies extra

LAATSTE FASE

SMALL, MEDIUM, LARGE & XLARGE

Small

Medium

Large

XLarge

12

13

14

18

20

22

24

26

EIWITKAARTEN

Yoghurt

Kwark

Melk

Milkshakes & ijs

Pap

Toevoegingen

Vla & Pudding

Koek

Gebak

Brood

Kaas- en vleeswaren

Vis

Vlees

Vis

Kip

Ei

Aardappellen | Rijst

Pasta | Soep

Noten | Peulvruchten

Pannekoek | Pizza | Snacks

28

30

31

32

33

34

34

35

36

37

38

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

VOORBEELDEN EIWITRIJK

Ontbijtkaart

Lunchkaart

Diner kaart

EIWITVERRIJKTE PRODUCTEN

Eiwitverrijkte producten

Medische voeding

MAAK JE EIGEN DAGMENU

50

52

54

56

58

60

63

64



INLEIDING

Dit boek is geschikt voor 70+ en iedereen met ondergewicht en/of ondervoeding.

DOEL VAN HET BOEK

De bedoeling van dit boek is om jou te helpen bij het vinden van de juiste hoeveelheid eiwitten waar jouw lichaam op dit moment behoefte aan heeft. Met behulp van de informatie in dit boek kun jij je eigen dagmenu maken.

HOE BEGIN JE?

Bekijk voordat je begint met het veranderen van je eetpatroon als eerste de routekaart. Deze helpt je stap voor stap inzicht te krijgen in hoeveel eiwitten je eet. Op het moment dat je voldoende kennis hebt over eiwitten en de werking ervan kun je zelf je eigen dagmenu samenstellen.

INHOUD VAN HET BOEK

Dit kaartenboek bevat informatie en tips over eiwitten en beweging. Maar ook tref je in dit boek voorbeeld dagmenu's aan en zie je hoeveel eiwitten en calorieën diverse producten bevatten. De hoeveelheid eiwitten per dag drukken we uit in Small, Medium, Large en X-Large.

Aan de hand van je gewicht kun je jouw eiwitbehoefte berekenen. Op basis van je eiwitbehoefte kun je een dagmenu samenstellen.

Een dagmenu met genoeg eiwitten en voldoende lichaamsbeweging helpt je om een fit lichaam te krijgen en te behouden.

HOEVEEL EIWITTEN PER DAG?

Eiwitten zijn vooral nodig voor het onderhouden en het opbouwen van de spieren. De behoefte aan eiwit bij een gezond persoon ouder dan 70 jaar is 1.0 g eiwit per kg lichaamsgewicht. Indien er sprake is van ongewenst gewichtsverlies en/of ziekte neemt de eiwitbehoefte toe tot 1.5 g per kg lichaamsgewicht.

Bij overgewicht wordt de eiwitbehoefte berekend met het gewicht dat hoort bij een BMI (Body Mass Index) van 27. Op het internet zijn rekenmodules te vinden waarmee je gemakkelijk je eigen BMI kunt berekenen.

Rekenvoorbeeld

Een gezonde dame van 70 jaar is 1.65 m en weegt 60 kg. BMI is 22.

De eiwitbehoefte is 60 gram per dag. Bij ziekte kan de eiwitbehoefte toenemen tot 90 gram per dag.

Een gezonde heer van 70 jaar is 1.85 en weegt 98 kg. BMI is 28.6

Omgerekend naar een BMI van 27 past een gewicht van 92 kg.

De eiwitbehoefte is 92 gram per dag.

Bij ziekte kan de eiwitbehoefte toenemen tot 138 gram per dag.

HOEVEEL CALORIEËN PER DAG?

Volgens de richtlijnen hebben dames ouder dan 70 jaar 1700 kcal en heren 2200 kcal per dag nodig.

Afhankelijk van diverse factoren zoals de hoeveelheid beweging en mogelijk ziekte kan deze behoefte toenemen.

WAT ALS JE ER NIET UITKOMT?

Als het in je eentje niet lukt, maak dan een afspraak met een diëtist. Een diëtist denkt mee in de behoefte en helpt om lekker en gevarieerd te kunnen eten.

NUTTIGE INFORMATIE

Deze informatie is handig om te lezen voordat je met de routekaart start.

ROUTEKAART

Met deze routekaart kun jij je eigen diëtist worden.
Volg simpelweg de stappen 1 tot en met 10.

1

Schrijf van één dag alles op
wat je eet en drinkt.

2

Bereken met behulp van
de eiwitkaarten in dit boek
hoeveel eiwitten jij op een
dag eet.

6

Gebruik de voorbeelden bij
S, M, L en XL

7

Gebruik om te variëren
de eiwitkaarten van de
producten.

3

Lees de eiwit-info-kaart

4

Bereken aan de hand
van je lichaamsgewicht
hoeveel eiwitten je op een
dag nodig hebt.

5

Kies het dagmenu (Small,
Medium, Large of X-large)
dat past bij de eiwitbehoefte
die je berekend hebt.

8

Neem de tijd om te wennen
aan het eten van meer eiwitten.
Eiwitten geven een verzadigd
gevoel.

9

Alleen meer eiwitten eten
is niet voldoende. Ga ook
meer bewegen.

10

Heb je hulp nodig? Maak
dan een afspraak bij een
diëtist.

SARCOPENIE KAART

Door het ouder worden en door minder beweging vermindert onze spiermassa in de loop der jaren geleidelijk. Dit gebeurt bij iedereen. Tussen het 20e en 80e levensjaar verliezen we naar schatting de helft van onze skeletspieren. Dit wordt sarcopenie genoemd. Het eten van meer eiwitten is belangrijk om het verlies van spiermassa en spierkracht tegen te gaan.

SARCOPENIE

Sarcopenie is de afname van spiermassa en spierkracht als gevolg van veroudering. Maar naast leeftijd spelen ook te weinig beweging, verkeerde voeding en ziekte een rol bij afname van spiermassa.

BALANS

De hoeveelheid eiwitten in je voeding en de hoeveelheid lichaamsbeweging moeten in balans zijn om het verlies van spiermassa en spierkracht tegen te gaan en voldoende spiermassa te behouden.

MAATWERK

Eiwitrijk eten is, als je gezond bent én een goede eetlust hebt, prima te doen. Mocht je eetlust verminderen dan is het nuttig om advies te vragen aan een diëtist. Een op maat gemaakt voedingsadvies is belangrijk.

BEWEGING

Voldoende beweging is naast voeding net zo belangrijk om te voorkomen dat er te veel spiermassa verdwijnt door het ouder worden. Als gezonde mensen verplicht één week bedrust houden dan kan het verlies aan spieren al zo'n 1.5 kg bedragen. Het is vergelijkbaar met meer dan 8 flinke biefstukken! En dit is puur het effect van niet bewegen.

OVERGEWICHT

Het totale lichaamsgewicht zegt niet alles over de hoeveelheid spiermassa. Ook mensen die te zwaar zijn kunnen een te lage spiermassa hebben.

SPIERMASSA METEN

De meeste diëtisten hebben een meetinstrument waarmee de spiermassa gemeten kan worden. Het is bijvoorbeeld mogelijk om 1 keer per 6 of 12 maanden je spiermassa te laten meten. Je weet dan meteen of er voldoende spiermassa is en of dit stabiel blijft of afneemt.

AANTAL EIWITTEN

ONTBIJT

Schaaltje kwark met 3 eetlepels muesli
1 beker halfvolle melk

29

TUSSENDOOR

Koffie of thee
1 sneetje volkorenbrood,
besmeerd met (dieet)halvarine of halfvolle roomboter
1 plak kaas, 48+

9

LUNCH

Omelet (2 eieren) met 100 g champignons
1 sneetje volkoren brood
besmeerd met (dieet)halvarine of halfvolle roomboter
1 beker karnemelk

26

TUSSENDOOR

Koffie of thee
1 portie fruit

0

DINER

Portie vlees (100 g)
200 g groenten
4 aardappelen
Schaaltje kwark

46

TUSSENDOOR

Koffie of thee
2 handjes gemengde noten

10

TOTAAL

120

XL



YOGHURT

Schaaltje (150 ml)	Eiwit (g)	Energie (kcal)
Volle yoghurt	6	86
Halfvolle yoghurt	7	76
Magere yoghurt	6	57
Volle Bulgaarse yoghurt	8	130
Magere Bulgaarse yoghurt	9	80
Griekse yoghurt	7	188
Volle yoghurt met vruchten	6	146
Magere yoghurt met vruchten	8	104
Roomyoghurt met vruchten	4	212
Yoghurt met vruchten (Optimel)	5	57
Danoontje (50 g)	3	49
Drinkyoghurt (250 ml)	7	155
Activia (bekertje)	5	141
Arla Protino (flesje)	13	255

KWARK

Schaaltje (150 ml)	Eiwit (g)	Energie (kcal)
Volle kwark	11	180
Halfvolle kwark	17	154
Magere kwark	16	100
Naturel Biogarde kwark	17	154
Magere vruchtenkwark	9	108
Halfvolle vruchtenkwark	8	190
Kwarktaart (punt)	6	248

KWARKMOUSSE

	Eiwit	Energie
75 g vruchtenkwark	4	95
75 g Biogarde kwark naturel	7	75
4 el. slagroom	0	136
Totaal	11	306

Slagroom stijfkloppen en deze voorzichtig door kwarkmengsel scheppen





VLEES

	Eiwit (g)	Energie (kcal)
Biefstuk (80 g)	23	117
Runderlapje (80 g)	24	129
Blinde vink (75 g)	23	140
Rundervink (60 g)	13	134
Plak bloedworst (100 g)	12	386
Runder braadworstje (90 g)	21	205
Varkens braadworstje (90 g)	20	221
Cordon bleu (110 g)	29	177
Gehaktbal (100 g)	21	270

VIS

	Eiwit (g)	Energie (kcal)
Forel gebakken (120 g)	21	150
Gamba (30 g)	6	28
Garnalen (10 g)	2	9
Garnalencocktail (65 g)	6	182
Kibbeling (145 g)	33	306
Lekkerbekje (145 g)	33	306
Kabeljauw gebakken (120 g)	26	142
Tilapia gebakken (120 g)	26	233
Zalm (105 g)	21	219
Visstick (25 g)	4	60
Visschnitzel (75 g)	12	179





ONTBIJTkaart

2 sneetjes volkorenbrood	8
(dieet)halvarine of halfvolle roomboter	0
1 plak kaas 48+	5
1 plak ham	4
1 beker halfvolle melk	9

26 GRAM
EIWITTEN
IN TOTAAL

Schaaltje havermoutpap (150 ml)	5
Schaaltje halfvolle kwark (150 ml)	17
3 walnoten	3

25 GRAM
EIWITTEN
IN TOTAAL

1 gekookt ei	6
1 pistolet	5
(dieet)halvarine of halfvolle roomboter	0
1 plak kaas, 48+	5
1 beker halfvolle melk	9

25 GRAM
EIWITTEN
IN TOTAAL

ONTBIJTkaart

2 sneetjes Carezzo brood	12
(dieet)halvarine of halfvolle roomboter	0
1 plak kaas, 48+	5
Jam, voor 1 snee	0
1 beker karnemelk	8

25 GRAM
EIWITTEN
IN TOTAAL

1 flesje Arla Protino	13
1 sneetje Carezzo brood	6
(dieet)halvarine of halfvolle roomboter	0
1 plak kaas, 48+	5

24 GRAM
EIWITTEN
IN TOTAAL

1 Boermarke shake	9.3
1 Boermarke dessert	15.8

25.1 GRAM
EIWITTEN
IN TOTAAL

DAG
MENU

ONTBIJT

TUSSENDOR

LUNCH

TUSSENDOR

DINER

TUSSENDOR

AANTAL EIWITTEN

TOTAAL

DAG
MENU

ONTBIJT

TUSSENDOOR

LUNCH

TUSSENDOOR

DINER

TUSSENDOOR

AANTAL EIWITTEN

TOTAAL

DAG
MENU

ONTBIJT

TUSSENDOR

LUNCH

TUSSENDOR

DINER

TUSSENDOR

AANTAL EIWITTEN

TOTAAL