



## Eiwittoppers tijdens hemodialyse

De dialysebehandeling vraagt veel van uw lichaam. Tijdens de dialyse worden afvalstoffen uit het bloed gefilterd, helaas gaan hierbij ook goede eiwitten verloren. Om de nadelige effecten hiervan zoveel mogelijk te beperken is het raadzaam om tijdens de dialyse een maaltijd of eiwitrijk tussendoortje te gebruiken die ongeveer 15-20 gram eiwit levert.

Voorbeelden van maaltijden of tussendoortjes die ongeveer 15 gram eiwit leveren zijn:

### Brood met hartig beleg en een glas halfvolle melk



#### *Tips:*

- U kunt in plaats van vleeswaren ook kiezen voor kaasbeleg, een ei of vis.
- Wilt u zoet beleg op brood neem dan een portie hartig beleg uit het vuistje.
- Bent u geen liefhebber van zuivel, bestel dan een dubbele portie hartig beleg.

### Een snee brood belegd met een omelet





### Een tosti kaas of ham/kaas



### Een schaalkje halfvolle (vruchten)kwark



òf



*Tip:*

- Een schaalkje kwark levert 3 x zoveel eiwit dan een schaalkje yoghurt of vla.

### Een portie ongezouten noten en een glas melkdrink



*Tip:*

- In plaats van een glas melkdrink kunt u ook een schaalkje pap of kleintje kwark nemen.



## Een pannenkoek naturel en een kleintje kwark (danoontje)



### *Tip:*

- Voor bovengenoemde voorbeelden geldt: in plaats van een kleintje kwark kunt u ook kiezen voor een glas melk of karnemelk, chocolademelk, schaalte yoghurt, vla of pap. Deze producten bevatten vergelijkbare hoeveelheden eiwit.

**Denk aan uw fosfaatbinders!**