

Hoeveel eiwit heeft u nodig?

Eiwitten zijn belangrijk bij het herstel van een ziekte en/of operatie. In deze folder staat uitgelegd hoeveel eiwit u per dag nodig heeft en hoe u uw eiwit inname kunt bijhouden.

Eiwitten

Eiwitten zijn bouwstenen in het lichaam en nodig voor:

- de opbouw en het behoud van de spier- en orgaanmassa,
- de weerstand
- het herstel bij wonden.

Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Naast een gezonde voeding heeft u dan ook extra eiwit nodig zolang u herstellende bent. Wanneer u dit combineert met voldoende lichaamsbeweging, is dat nog beter voor uw herstel.

Het kan zijn dat u de eerste dagen na de operatie de benodigde hoeveelheid eiwitten niet haalt. Laat u daar niet door ontmoedigen, maar bouw het rustig op.

Hoeveel eiwit heeft u dagelijks nodig?

Om na te gaan of u voldoende eiwitten binnen krijgt, moet eerst gekeken worden hoeveel eiwit u per dag nodig heeft. Om het makkelijker voor u te maken wordt dit ook uitgedrukt in een aantal eitjes (één eitje staat voor 5 gram eiwit).

Met de tabel op de volgende pagina kunt u dit bepalen. De hoeveelheid eiwit en aantal eitjes kunt u invullen op het afstreepschema.

Stap 1: Kijk in de tabel bij uw gewicht.

Stap 2: Kijk naar de lengte die er achter staat

- bent u minder lang dan dat ernaast staat aangegeven, neem dan uw lengte als uitgangspunt
- bent u even lang of langer dan de lengte die ernaast staat aangegeven, neem dan uw gewicht als uitgangspunt

Stap 3: Vul het aantal eitjes in op het afstreepschema.


	Lengte (meter):	Eiwit (gram)	Aantal eitjes
--	------------------------	---------------------	----------------------

Gewicht (kg)			
55-60	kleiner dan 1,50	85	17
60-65	1,50-1,55	95	19
65-70	1,55-1,60	100	20
70-75	1,60-1,65	110	22
75-80	1,65-1,70	115	23
80-85	1,70-1,75	125	25
85-90	1,75-1,80	130	26
90-95	1,80-1,85	140	28
95-100	1,85-1,90	145	29
100-105	1,90-1,95	150	30

Afstreepschema

Om de eiwitname bij te houden maakt u gebruik van het afstreepschema.

Gebruik van het afstreepschema tijdens een ziekenhuisopname

- Maak, naast een gezonde voeding, extra gebruik van eiwitrijke producten. Op de menukaart van het ziekenhuis zijn de eiwitrijke producten met een  aangegeven.
- Kijk in het overzicht eiwitrijke producten op de laatste pagina om te bepalen hoeveel "eitjes" uw voeding bevat.
- Streep het aantal eitjes af in het schema.

Let op: een product met een duimpje staat niet gelijk aan 1 eitje.

Wilt u een extra afstreepschema? Of heeft u een vraag over uw eiwitname of het invullen van het schema? Stel uw vraag gerust aan uw verpleegkundige.

Gebruik van het afstreepschema thuis

Thuis kunt u met deze folder nagaan of u voldoende eiwit gebruikt. Tijdens de herstelfase blijft het namelijk belangrijk om extra eiwit te gebruiken. Kijk en lees zorgvuldig het etiket van een product voor informatie over de geleverde hoeveelheid eiwit.

De voedingswaarde wordt per 100 gram en soms ook per portie aangegeven. Neem uw eigen portie als uitgangspunt en reken uit hoeveel eitjes u kunt afstrepen, 5 gram eiwit is 1 eitje.

Tips voor eten en drinken na de operatie

Na de operatie mag u meestal gelijk alles eten en drinken. Onderstaand een aantal aandachtspunten:

- rustig eten en heel goed kauwen
- spreid de voeding over minimaal 6 maaltijden per dag

- stop op tijd met eten, voordat u een 'vol' gevoel heeft
- ontbreekt de smaak of eetlust, plan toch uw eetmomenten en kijk per keer hoeveel u kunt nemen

Wist u dat.... kauwgom kauwen tot vlak voor en direct na een darmoperatie de darmwerking verbetert? Ook tijdens de verdere opname heeft het mogelijk voordelen.