

Eiwitrijk eten

Eiwitten zijn bouwstoffen voor je lichaam. Ze helpen bij het opbouwen en herstellen van je spieren. Bij levercirrose zijn eiwitten extra belangrijk. Ze zorgen dat spieren minder snel afbreken. Eiwitten zitten in melkproducten (ook in soja- en lactosearme producten), vlees, kip, vis, kaas, noten en pinda's, ei en peulvruchten (zoals bruine bonen en linzen). Er zijn ook producten met extra eiwitten.

Een diëtist kan, als het nodig is, speciale medische drinkvoeding voorschrijven. Dit is voeding met extra energie en/of eiwitten. Voor je spieropbouw is het goed als je de extra eiwitten combineert met beweging, zoals wandelen of krachttraining. Overleg ook met je diëtist als je zout moet beperken. Bespreek dan hoeveel je van producten zoals vlees, kaas, zalm of soep kan gebruiken.

Hoe eet je eiwitrijk?

Je kan bij elke maaltijd extra eiwitten eten:

Ontbijt en lunch

- Kies dubbel eiwitrijk beleg: kaas, 100% pindakaas, notenpasta, vleeswaren, ei, vis of hummus. Bijvoorbeeld een tosti met ham en kaas, of een boterham met hummus en gekookt ei.
- Neem een extra schaalte kwark, (soja-)yoghurt of Skyr. Als je er genoeg trek in hebt, doe er dan ook muesli, fruit en noten bij.
- Liever iets anders dan brood? Kies dan voor pap, zoals havermout-, rijst- of griesmeelpap. Maak het product klaar met melk voor de eiwitten.
- Drink bij elke maaltijd een glas zuivel, zoals karnemelk, melk, yoghurtdrink of chocolademelk zonder toegevoegd suiker.

Lees verder op de volgende pagina >

Warme maaltijd

- Neem een portie vlees, kip, vis, peulvruchten, noten, ei of tofu bij de warme maaltijd.
- Strooi een handje noten of pinda's over je maaltijd. Lekker bijvoorbeeld bij een soep, stampot, salade of een rijstgerecht.
- Vind je vlees nu niet zo lekker? Kies dan vaker voor vis, kip, ei, omelet of een vegetarische vervanger. Koud vlees, zoals rollade, ham of gehakt, gaat soms beter.
- Neem zuivel als toetje, zoals kwark, (soja-)yoghurt, Skyr of vla.

Tussendoor

- Neem een handje ongezouten noten of pinda's.
- Kies voor een schaalte kwark, (soja-)yoghurt, Skyr of vla.
- Maak een smoothie van fruit met melk, yoghurt of kwark.
- Neem een paar dadels gevuld met 100% pindakaas of zuivelspread.
- Eet een stukje volkoren stokbrood of crackers met hummus, zalm of kaas.
- Neem een blokje kaas of vleeswaren.
- Eet een gekookt eitje of een gevuld ei.
- Kies vaker eiwitrijke dranken, zoals melk, sojamelk, chocolademelk, koffie verkeerd of yoghurt drank. Ga wel voor zuiveldranken zonder toegevoegd suiker.

Eiwitrijke producten

Dit zijn voorbeelden van voedingsmiddelen met veel eiwit:

Eiwitrijke producten (±10 g eiwit per portie)

- Grote beker (250 ml) melk, karnemelk of sojamelk
- Grote beker drinkyoghurt of chocolademelk, zonder toegevoegd suiker

Lees verder op de volgende pagina >

- Schaaltje pap (bereid met melk), vla of yoghurt
- 40 g (2 handjes) noten of pinda's
- Snee brood met dikke laag 100% pindakaas
- 100 gram tofu of tempé
- 3 opscheplepels gare peulvruchten

Eiwitrijke producten (15-20 g eiwit per portie)

- Zuivel of repen met extra eiwit
- Schaaltje Skyr
- Schaaltje kwark
- 5 blokjes kaas of worst
- 100 g vlees of vis, bijvoorbeeld gehaktbal, saté of lekkerbekje

Met deze apps kan je bijhouden hoeveel eiwit je eet:

- eiFIT – Voeding & Beweging.NU
- Eetmeter – Mijn Voedingscentrum
- Caloriechecker – Voedingscentrum (kijk naar de eiwitten)

