Behandeling

Eiwitrijke voeding

Bij ziekte, na een operatie en bij wonden is extra eiwit nodig om te herstellen.

Eiwitten, ook wel proteïne genoemd, zijn bouwstoffen voor uw lichaam. Ze zijn de belangrijkste voedingsstof voor de opbouw en behouden van spieren en cellen. Om de eiwitten goed te kunnen opnemen zijn er voldoende vitamines en mineralen nodig. Hoe beter de voeding aansluit bij wat uw lichaam nodig heeft, hoe sneller u herstelt. Om uw conditie te verbeteren is een combinatie van eiwitrijke voeding en beweging noodzakelijk. Als u weer helemaal beter bent kunt u stoppen met de eiwitrijke voeding.

Het Universitair Medisch Centrum Utrecht heeft een kort filmpje (https://www.youtube.com/watch?v=60EdLvqrec4) gemaakt met uitleg en adviezen.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Wat kunt u doen bij als u eiwitrijke voeding moet gebruiken?

Wat is eiwitrijke voeding?

Eiwit zit vooral in dierlijke producten, zoals vlees, vis, gevogelte, eieren, kaas, melk en melkproducten. Plantaardige bronnen van eiwit zijn: noten, peulvruchten, vegetarische vleesvervangers, soja, tofu, tempeh en graanproducten.

Advies eiwitrijke voeding

- Beleg bij de broodmaaltijden een dubbele portie kaas en/of vleeswaren op uw brood, in plaats van zoet beleg.
- Gebruik melk, karnemelk of een drank op basis van melk bij de broodmaaltijden in plaats van thee, koffie, bouillon of water.
- U kunt het beste magere kaas, vleeswaren, melk en melkproducten gebruiken. Hierin zitten in verhouding meer eiwitten.
- Gebruik naast de hoofdmaaltijden nog 2 tot 3 eiwitrijke tussendoortjes.
- Gebruik bij de warme maaltijd ongeveer 80-100 gram vlees, vis, ei of een vleesvervanger.

Een eiwitrijk tussendoortje of een eiwitrijke maaltijd na inspanning of beweging zorgt voor een betere spieropbouw. Ook een eiwitrijk tussendoortje voor het slapen gaan, zorgt hiervoor.

Eiwitrijke tussendoortjes

Voorbeelden van eiwitrijke tussendoortjes met 15 tot 20 gram eiwit zijn:

Eiwitrijke zuivel (te vinden in het koelschap van de supermarkt)

- 1 Breaker High Protein.
- 1 flesje Protino, u kunt dit via internet bestellen bij boostbuddies).

- 1 flesje Proteïne drink, Zuivelmaatschappij.
- 1 flesje Vifit sport recovery drink.
- 1 schaaltje (150 gram) Lindahls Kvarg (ook lactosevrij), Hüttenkwark, Skyr of Melkunie Protein Kwark.
- 1 schaaltje (150 gram) Magere vruchtenkwark Optifit.
- 1 schaaltje (150 gram) Alpro Go on (kwark op soja basis).

Hartig hapjes

- 2 crackers met (light) zuivelspread en kip, gerookte zalm, forel of makreel, tonijn (uit blik op water) of 30+ kaas.
- 1 sneetje eiwitrijk (koolhydraatarm) brood met dubbel beleg 30+ kaas.
- 6 blokjes 30+ kaas (70 gram).
- 6 vegetarische balletjes (Vegetarische slager).
- 3 handjes (ongezouten) noten (80 gram).
- 2 gekookte eieren (met rookvlees erom heen).
- 1 haring.
- 1 omelet van 2 eieren.
- 1 kwarkpannenkoekje met 3 eetlepels magere/halfvolle kwark met 30+ kaas.

Disclaimer merknamen voedingsmiddelen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

Dieetproducten

Het verschilt per persoon of het nodig is om aanvullende dieetpreparaten te gebruiken, zoals drinkvoeding en poeders. Er bestaan verschillende soorten medische dieetpreparaten. Uw diëtist kan bepalen welke voeding en/of preparaten het beste bij u passen. Dieetpreparaten worden vergoed door de zorgverzekeraar als er een indicatie voor is. Deze kosten gaan wel eerst van uw eigen risico af.

Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zijn nodig voor een goede werking van het lichaam en voor de opbouw van weefsels. Tijdens herstel heeft u niet meer vitamines en mineralen nodig dan normaal. Voor alle vitamines en mineralen is er een Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) opgesteld. Op de verpakking van vitaminepillen staat vermeld hoeveel procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid er in zit.

Als u langere tijd minder dan normaal heeft gegeten of een eenzijdig voedingspatroon heeft, kan het nodig zijn om vitamines en mineralen aan te vullen. Dat kan dan bestaan uit 1 multivitaminenpreparaat met maximaal 100% van de ADH. Overleg met uw diëtist of het nodig is om extra vitamines en mineralen te gebruiken.

Voor vitamine D geldt een algemeen landelijk advies:

- Bent u een vrouw van boven de 50 jaar? Gebruik dan dagelijks 10 microgram vitamine D extra.
- Bent u boven de 70 jaar? Gebruik dan dagelijks 20 microgram vitamine D extra.
- Heeft u een getinte of donkere huidskleur? Gebruik dagelijks 10 microgram vitamine D extra.

Combineer goede voeding met voldoende beweging

Eiwitrijke voeding samen met bewegen zorgt voor de opbouw of het houden van de spiermassa. Onder beweging wordt elke vorm van inspanning verstaan.

Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Probeer om 5 dagen per week 30 minuten per dag te bewegen. Voorbeelden zijn:

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Maak dagelijks een stevige of uitdagende wandeling.
- Pak de fiets,stap een halte eerder uit de bus of parkeer uw auto iets verder weg.
- Train uw benen door achter elkaar op te staan en te gaan zitten.
- Als u een home trainer hebt, gebruik deze dan.
- Blijf huishoudelijke klussen doen, zoals ramen wassen en in de tuin werken.
- Doe mee aan Nederland in Beweging: door de week op tv, omroep MAX.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, dan kunt u bellen naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis