

Eiwitrijke voeding voor én tijdens oncologisch behandeltraject

Weetjes!	
<ul style="list-style-type: none"> - Eiwit is een voedingsstof en bouwstof - Eiwit is o.a. belangrijk voor het in stand houden/opbouwen van spieren en zorgt voor een goede weerstand - Tijdens een behandeltraject heeft je lichaam 2 x zoveel eiwit nodig (tenzij er nierproblemen zijn) - Voldoende energie-inname (brandstof) is belangrijk om eiwit te benutten als bouwstof 	
Eiwitbronnen	<p>Dierlijk: vlees, vis, gevogelte (zoals kip), melk(producten), kaas, eieren</p> <p>Plantaarlijk: brood, granen(zoals volkoren pasta, couscous), noten, peulvruchten (zoals kikkererwten, bruine bonen, sojabonen, linzen), tofu, tempé</p>
Eiwitrijke voedingsmiddelen	
<p><u>Melk(producten):</u> Melk, karnemelk, sojadrink Kwark, (skyr) yoghurt, pap van (soja)melk Eiwitverrijkte zuivel, zoals Melkunie Protein shake, Arla Protino, Breaker High Protein, Alpro Sojadrink Protein</p>	<p><u>Tussendoortjes:</u> Gehaktballetjes Zoute haring Blokjes kaas Handje (ongezouten) noten en pinda's Eiwitverrijkte tussendoortjes, zoals Bouwsteentje (klein gebakje), Eat naturel 'protein packed' reep, Easy-to-Eat (puddinkje)</p>
<p><u>Broodbeleg:</u> Kaas, geitenkaas, mozzarella Vleeswaren Pindakaas, notenpasta Ei (gekookt/gebakken) Vis, zoals gerookte makreel, tonijn uit blik (op water)</p>	<p><u>Warme maaltijd:</u> Alle soorten vlees, vis, gevogelte, plantaardige vleesvervangers, zoals quorn, tahoe, tofu, tempé Soep met vlees/kip, peulvruchtensoep</p>
De diëtist adviseert u over het gebruik van (eiwitrijke) dieetproducten, zoals eiwitrijke drinkvoeding, eiwitpoeder/-supplement	
Tips!	
<ul style="list-style-type: none"> - Eet bij iedere (tussen)maaltijd een eiwitrijk product. - Bewegen zorgt voor een betere opname van eiwit in de spieren, neem dus na beweging een eiwitrijk product. - Ook in uw slaap is er spierherstel, neemt dus voor het slapen gaan een eiwitrijk product. - Het assortiment van eiwitrijke voedingsmiddelen verandert snel en vaak. Kijk op de verpakking hoeveel eiwit het voedingsmiddel bevat. 	
Aanvullende informatie	
Video 'Goed gevoed uw behandeling tegemoet': Goed gevoed behandeling tegemoet! UMC Utrecht - YouTube	Uitgebreide online database met eiwitrijke producten: Database met energie- en eiwitrijke producten - Goed gevoed ouder worden