

# Turflijst eiwitrijke voeding

Hoeveel eiwitten heb ik nodig en heb ik vandaag voldoende eiwitten gegeten?

## Eiwitbehoefte

Gezonde volwassene (18-64 jaar)	0.8
Gezonde oudere (65 jaar en ouder)	1.0 - 1.2
Bij (risico op) ondervoeding, voor of na een operatie of bij ziekte	1.2 - 1.5

## Gram, per kilogram, per dag

In principe heeft iedereen die in het ziekenhuis verblijft een behoefte van 1.2 - 1.5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Heeft uw diëtist u een ander advies gegeven, dan volgt u het advies van uw diëtist. De eiwitbehoefte is afwijkend bij ondergewicht en overgewicht. Denk hierbij aan een \*BMI lager dan 20 en hoger dan 30. Wilt u meer informatie, vraag het dan aan uw diëtist.

*\*BMI betekent Body Mass Index: een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte.*

*De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht.*

## Voorbeeld berekening:

- een vrouw van 60 kg, na een operatie  
 $60 \times 1.2 = 72$  en  $60 \times 1.5 = 90$   
maakt 72 - 90 gram eiwit per dag
- een man van 75 kg, opgenomen ivm (chronische) ziekte  
 $75 \times 1.2 = 90$  en  $75 \times 1.5 = 112,5$   
maakt = 90-112 gram eiwit per dag

### Mijn eiwitbehoefte:

Gewicht (kg) ..... x 1.2 - 1.5      gram/kg lichaamsgewicht  
..... - .....      gram eiwit/dag

Met de turflijst eiwitrijke voeding op de achterkant kunt u bijhouden of u uw eiwitbehoefte haalt. Turf gedurende de gehele dag wat u eet en drinkt. Tel aan het einde van de dag de totale hoeveelheid eiwitten bij elkaar op. Doe dit tijdens uw verblijf bijvoorbeeld 1 dag. Zo heeft u inzicht in wat u op een dag aan eiwitten eet.

Voedingsmiddel	Eiwit (g)	Turf aantal stuks	Totaal (g x aantal)
<b>Brood (vervangers)</b>			
1 snee (krenten) brood	3		
1 luxe broodje	5		
1 knäckebröd, beschuit of plak ontbijtkoek	1		
1 roggebrood	2		
1 eetlepel cruesli	1		
1 rijstwafel	0		
<b>Beleg</b>			
1 portie kaas (30g)	8		
1 portie smeerkaas	2		
1 portie vleeswaren of kipfilet (15g)	3		
1 portie zoet beleg (15g)	0		
1 portie pindakaas (15g)	3		
1 slaatje (30g)	4		
1 ei, gekookt	6		
<b>Dranken &amp; zuivel</b>			
1 glas (150ml) melk, karnemelk, yoghurtdrink, chocolademelk	5		
1 glas (150ml) vruchtensap (150 ml)	1		
1 glas/beker (150ml) water, koffie, thee, limonade, bouillon	0		
1 schaalpje (150ml) pap, yoghurt, vla, sojavla	5		
1 schaalpje (150ml) kwark	9		
<b>Tussendoor</b>			
1 handje noten of pinda's (25g)	6		
1 haring of ander stuk vis	14		
1 kroket, saucijzenbroodje of kaasbroodje	7		
1 blokje kaas of plak worst (20g)	5		
1 stuk fruit of schaalpje vruchtenmoes	1		
1 klein koekje, bonbon of chocolaatje	1		
<b>Warme maaltijd</b>			
1 stukje vlees of kip (70g)	20		
1 stuk vegetarische vervanging of omelet (70g)	12		
1 opscheplepel peulvruchten	5		
1 opscheplepel groenten (gemiddeld)	1		
1 kleine aardappel	1		
1 opscheplepel rijst of pasta	2		
<b>Totaal</b>			