



Het eiwitbeperkt dieet 40.001N

Eiwit is een voedingsstof die u dagelijks nodig heeft. De eiwitten in de voeding zijn de bouwstoffen voor ons lichaam. Door de werking van ons lichaam moeten dagelijks vele lichaamscellen vervangen worden. Daarvoor is iedere dag voeding met eiwit nodig, want in het lichaam kan er geen reserve worden uitgebouwd. Eiwit wordt in ons lichaam afgebroken tot onder andere ureum, een afvalproduct. Wanneer de nieren of de lever niet of onvoldoende werken kan ureum onvoldoende uit het lichaam worden verwijderd. Dit geeft klachten als misselijkheid, braken, jeuk, hoofdpijn en moeheid. Als de nieren niet goed werken, blijven ook andere afvalstoffen in het bloed achter. Dit kan nog tot veel andere klachten leiden. Het kan dan ook dat andere voedingsstoffen ook moeten worden beperkt, zoals eiwit, natrium, kalium, fosfor en vocht.

De hoeveelheid eiwit die u per dag mag gebruiken is afhankelijk van uw lengte en gewicht maar ook van uw nierfunctie. De arts bepaald hoe streng de beperking moet zijn.

Naast de juiste hoeveelheid eiwit is het ook belangrijk dat u voldoende energie opneemt. Alleen dan kan het eiwit door het lichaam worden gebruikt als bouwstof.

Eiwit in de voeding

Eiwit komt vooral voor in dierlijke producten zoals vlees, vleeswaren, vis, kaas, melk en merkproducten. Daarnaast bevatten noten, vleesvervangers, peulvruchten en andere sojaproducten ook eiwit. Deze producten heeft wel in beperkte mate nodig omdat ze ook nog andere waardevolle voedingsstoffen leveren.

Producten met veel eiwit:

- Vlees, vis, gevolgelte, wild
- Melk en melkproducten, melkpoeder, melksauzen
- Kaas en eieren
- Noten en pinda's, ook in bereidingen zoals marsepein
- Sojaproducten
- Peulvruchten (zoals bruine en witten boen, kapucijners, linzen)
- Eieren, eiwitpoeder
- Koekebrood, boterkoeken, luxebroodjes...
- Gedroogde vruchten zoals
- Gelatine

• Producten met weinig eiwit:

- Brood en beschuit
- Aardappelen
- Groenten en fruit
- Rijst
- Deegwaren (zoals macaroni en spaghetti)

Producten zonder eiwit:

- Minarine, margarine, olie
- Suiker
- Suikergoed zoals zuurtjes, pepermint...
- Zoet beleg zoals confituur, honing, stroop...
- Thee, koffie, frisdrank, bier...
- Bindmiddelen zoals maïzena, aardappelzetmeel, vanillebloem...
- Kruiden en specerijen, azijn, bouillonpoeder, mosterd, sambel, tomatenpuree
- Eiwitarm brood (bereid met eiwitarme bloem), eiwitarme beschuiten, eiwitarme deegwaren en eiwitarme koekjes (te verkrijgen in de diëetwinkels onder het merk Aproten, Loprofin of zelfgemaakt)