



# Eiwitrijke voeding

40.043N

## Jan Yperman Ziekenhuis

Briekestraat 12, 8900 Ieper

info@yperman.net • 057 35 35 35

www.yperman.net •     

## Tips voor een eiwitverrijking van de voeding:

Een eiwitrijke voeding is een voeding waarvan het aandeel eiwitten hoger ligt dan normaal. Een hogere eiwitname zorgt voor het behoud van de spiermassa en zorgt voor het behoud van een goede voedingstoestand.

- Normale eiwitbronnen uit de dagelijkse voeding moeten voldoende en bij elke maaltijd worden voorzien, zoals melk, melkdrankjes, yoghurt, vlees, vis en afleidingen, eieren, platte kaas, blokjes kaas, blokjes vleeswaren, pudding, ...
- Consumeer dubbele porties toespits bij de broodmaaltijd en vlees bij de warme maaltijd
- Maak zelf mousses van vlees, vis of kip met een extra toevoeging van eieren
- Verrijk soep met vleesballetjes, gemalen kaas, spekblokjes, room, volle melk, koffieroom, ...
- Verrijk salades met een hardgekookt eitje, blokjes ham, blokjes kaas, dressing, ...
- Verwerk eiwitverrijkte poeder (Protifar plus van Nutricia, Resource instant proteïn van Nestlé en Fresubin Proteïn Powder van Fresenius) en melkpoeder in soep, vla, puree, pudding, saus, melk, milkshake, gebak, puree, vleesbereidingen, ... Je kan dit aan een gerecht toevoegen, zonder een smaakverandering.

## Bijvoeding

Wanneer je onvoldoende energie en eiwitten kan opnemen via de voeding, kan je gebruik maken van een bijvoeding. Deze soort voeding gebruik je ter aanvulling van de gewone voeding. Het is aangeraden om 1 tot 2 bijvoedingen, gespreid over de dag, te drinken. Volgende firma's verkopen bijvoedingen: Nutricia, Nestlé en Fresenius. Je kan dit aankopen bij de apotheker.