

## EET MEER EIWITTEN VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID

Wist u dat uw lichaam eiwitten nodig heeft om goed te kunnen functioneren? Er zijn maar weinig mensen die weten hoe belangrijk eiwitten zijn in ons voedingspatroon. Als u te weinig eiwit binnenkrijgt kan dat negatieve gevolgen hebben voor uw gezondheid, uw immuunsysteem en voor uw algeheel functioneren, bijvoorbeeld doordat u spiermassa verliest, het risico op vallen toeneemt of omdat u simpele dagelijkse bezigheden moeilijker of niet meer kunt doen. Voldoende eiwit eten en lichamelijk actief blijven helpen u dus om gezond te blijven. Helaas toont het **PROMISS**-onderzoek aan dat meer dan een kwart van de thuiswonende ouderen te weinig eiwit eet.

### Waarom is eiwit belangrijk?

Ons lichaam bestaat uit cellen die eiwit bevatten, bijvoorbeeld in onze spieren, botten, ons kraakbeen en de huid. Daarnaast zorgt eiwit voor het transport van zuurstof, en ondersteunt eiwit de optimale werking van ons immuunsysteem waardoor we sneller herstellen als we ziek zijn.





### Hoeveel eiwit hebben we nodig?

**1 gram eiwit per kilogram  
lichaamsgewicht per dag**




$$\begin{array}{ccccccc} \text{📅} & \times & \text{📦} & = & \text{🍴} & & \text{🍴} \\ 1\text{g} & & 60\text{kg} & & 60\text{g} & & 60\text{g} \end{array}$$

Per kilo lichaamsgewicht heeft u minstens 1 gram eiwit per dag nodig ter ondersteuning van de lichamelijke functies. Als u 60 kilo weegt, eet u dus 60 gram eiwit per dag. Ook is het belangrijk dat u per maaltijd 30 gram eiwit binnenkrijgt. Volgens deze berekening zou u dus twee maaltijden met 30 gram eiwit moeten eten om aan de dagelijks aanbevolen inname te komen. Weegt u meer dan 60 kilo, dan kunt u uw eiwit-inname verhogen. Mensen met chronische aandoeningen doen er verstandig aan hun eiwitinname te verhogen volgens advies van een huisarts of diëtist.

Weet u niet zeker of u per maaltijd 30 gram eiwit gebruikt? Hieronder vindt u enkele voorbeelden:

Een schaaltje yoghurt, melk met haverhout, en 2 eieren = 30g  +  +  + 

Volkorenbrood belegd met kaas en een glas melk = 30g  +  + 

Kipfilet met rijst en een groene salade = 30g  +  + 



**Tip:** vraag uw huisarts of diëtist naar eiwitrijke recepten of bezoek de **PROMISS**-website via: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)

## Hoe weet u of u meer eiwit moet eten?

De Eiwit Screener ([www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl)) helpt u vast te stellen of u voldoende eiwit eet. De website is beschikbaar in het Engels, Nederlands en Fins, en binnenkort worden nog meer talen toegevoegd.

Bespreek de uitkomst van uw test met uw huisarts of diëtist om te bepalen of u uw voedingspatroon moet veranderen. Als het voor u niet mogelijk is de vragenlijst online in te vullen, neem dan rechtstreeks contact op met uw huisarts of diëtist om over uw eiwitinname te praten.

## Hoe kunt u uw eiwitinname verhogen?

1. Vervang producten met een laag eiwitgehalte door eiwitrijke producten en varieer bij elke maaltijd.

### Er zit 10 gram eiwit in:

#### Vis

50g gerookte zalm  
4 sardines uit blik  
45g gebakken forel

#### Kaas

0,5 schaaltje kwark  
2 plakken mozzarella  
1,5 plak Goudse kaas


#### Vlees

33g gebraden rundvlees  
33g gekookte lever  
33g gebraden kipfilet  
3 plakken ham  
2 plakken rosbief  
4 plakken kipfilet

#### Plantaardige etenswaren

2 handjes noten  
16 eetlepels havermout  
400g gekookte rijst  
250g gekookte pasta  
125g gekookte linzen  
3 sneden brood

#### 2 eieren

 1,5 plak tofu  
1,5 glas melk  
1,5 schaaltje yoghurt

2. Moet u aankomen, voeg dan eiwitrijke producten toe aan uw normale voeding.
3. Vervang normale producten door soortgelijke producten die extra eiwit bevatten, zoals eiwitrijk brood, eiwitrijke desserts of eiwitrijke dranken. U vindt ze in uw supermarkt.



**Tip:** Eiwitrijke dranken voorkomen een vol of opgeblazen gevoel.

**Tip:** Als u weinig eet of vegetarisch/veganistisch eet, kunnen eiwitverrijkte voeding of snacks helpen om meer eiwit binnen te krijgen.

4. Voeg eiwitpoeder toe aan uw dagelijkse voeding. Eiwitpoeder is verkrijgbaar bij de grote supermarkten, de plaatselijke drogist of bij de apotheek. Meng het poeder volgens de aangegeven hoeveelheden op de verpakking door zacht of vloeibaar eten, bijvoorbeeld door uw soep, yoghurt of dessert, of volg het advies van uw diëtist.
5. Combineer twee of meer van deze tips.



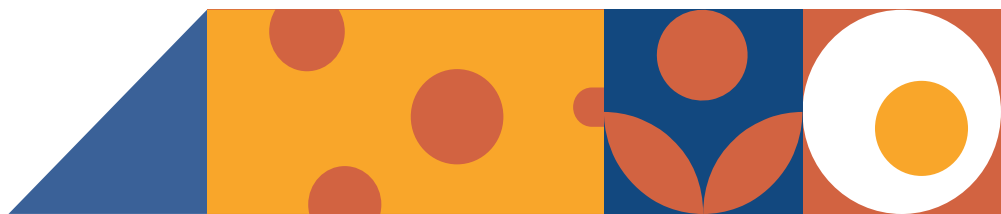
### Extra tip om uw eiwitname te verhogen

Gebruik een (digitaal) dagboek om bij te houden hoeveel eiwit u dagelijks eet! Een eiwit tabel kan u helpen de hoeveelheid eiwitten die u eet te tellen. Een dergelijke tabel vindt u op de **PROMISS**-website via: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).

## Duurzaam eiwit, andere keuze

Hoewel eiwit in zowel plantaardige als dierlijke producten voorkomt, is het eten van plantaardige producten beter voor het milieu. U hoeft echter geen veganist of vegetariër te worden als u duurzamer wilt eten. Probeer:

- Meer plantaardige eiwitten te eten, zoals peulvruchten, granen, noten en zaden;
- Minder rundvlees, lamsvlees en bewerkt vlees te eten;
- Te kiezen voor kip of varkensvlees als u vlees wilt eten;
- Niet meer dan eens per week (100-150g) vis te eten en kies voor vis met een duurzaamheidskeurmerk.



# Bewegen

Naast gezond eten is het belangrijk om lichamelijk actief en mobiel te blijven.

- Zorg dagelijks voor ten minste 30 minuten lichaamsbeweging. Als dat moeilijk voor u is, realiseer u dan dat elke activiteit die u doet beter is dan helemaal niets! Elke stap telt!
- Hoe langer, vaker, en/of intensiever u lichamelijk actief bent, des te meer uw gezondheid daarvan profiteert.
- Wissel de verschillende oefeningen af: doe zowel oefeningen voor uw conditie als balans- en krachtoefeningen.
- Probeer zo weinig mogelijk te zitten.



## Voorbeelden van oefeningen



### Oefeningen voor uw conditie

Wandelen  
Huishoudelijke taken zoals stofzuigen, schoonmaken of tuinieren  
Fietsen  
Zwemmen



### Balansoefeningen

Balanceren op één been  
Hiel-teenloop  
Zijwaarts lopen

*Houd u vast aan een stoel of leun tegen de muur als u zich in het begin nog onzeker voelt.*



### Krachtoefeningen

In een tennisbal knijpen  
Bovenarm strekken (staand, of zittend op een stoel)  
Opstaan-zitten (vanaf een stoel, herhaalt dit een aantal keren)  
Been zijwaarts optillen terwijl u staat  
Hielen optillen

*Houd u vast aan een stoel of leun tegen de muur als u zich in het begin nog onzeker voelt.*



## Meer informatie



Uw huisarts of diëtist kan u meer informatie geven over eiwitname. Meer informatie over (de resultaten van) het **PROMISS** project en handige hulpmiddelen, zoals een eiwit tabel of posters met oefeningen vindt u op de website: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).



Dit project is mede mogelijk gemaakt door subsidie van het Europese Horizon 2020 research en innovatie programma (n° 678732).