

# Eiwitbeperkt dieet



**Meander**  
MEDISCH CENTRUM

## **Meander Medisch Centrum**

Op alle locaties van Meander Medisch Centrum is een afdeling Diëtetiek. De afdeling Dietetiek is te bereiken via het algemeen telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 –850 50 50 (vragen naar de afdeling Dietetiek).

**Dieet voor:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Diëtist:** \_\_\_\_\_

**Telefoonnummer:** \_\_\_\_\_

**Specialist:** \_\_\_\_\_

## Inleiding

Eiwit is een belangrijke voedingsstof; het is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks vele lichaamscellen vervangen worden. Daarvoor is iedere dag voeding met eiwit nodig, want het lichaam kan er geen reservevoorraad van aanleggen. Bij de afbraak van eiwit komt onder andere de afvalstof ureum vrij. Als de nieren onvoldoende ureum via de urine uitscheiden, blijft er te veel ureum in het bloed achter. Dit kan klachten geven zoals misselijkheid, braken, jeuk, hoofdpijn en moeheid.

Om deze klachten te voorkomen moet de voeding een aangepaste hoeveelheid eiwit bevatten. Dat wil zeggen: voldoende eiwit om bouwstoffen te leveren, maar niet zoveel dat daardoor het ureumgehalte te hoog wordt.

Voedingsmiddelen afkomstig van dieren zijn vaak eiwitrijk: vlees, vis, wild, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk/ melkproducten en eieren. Ook noten, pinda's en peulvruchten (zoals witte en bruine bonen, kapucijners) bevatten veel eiwit.

Minder eiwit zit in brood, aardappelen en groenten.

De volgende voedingsmiddelen bevatten geen eiwit: roomboter, margarine, olie, suiker, jam, honing, zuurtjes, fruit, thee, koffie, water, frisdrank en limonadesiroop.

De Nederlandse voeding levert gemiddeld zo'n 70 à 90 gram eiwit per dag. Dit kan per persoon natuurlijk sterk verschillen. Het wil niet zeggen dat we ook zoveel eiwit nodig hebben, integendeel! We eten over het algemeen veel meer eiwit dan noodzakelijk. Een gezond dagmenu hoeft over het algemeen niet meer dan 50 à 70 gram eiwit te bevatten.

## Variatiemogelijkheden

Het voorbeeld dagmenu dat u hebt gekregen is de basis voor uw dagelijkse voeding. Met behulp van deze variatielijst kunt u de voedingsmiddelen die op uw voorbeeld dagmenu staan VERVANGEN.

### Voorbeeld

Voorbeeld dagmenu:  
2 sneden bruinbrood  
besmeerd met margarine  
1 plak kaas  
1 x zoet beleg  
thee of koffie

#### *Variatie 1:*

3 beschuiten  
besmeerd met roomboter  
1 plak ham  
2 x zoet beleg  
1 snee krentenbrood  
thee of koffie

#### *Variatie 2:*

2 schaalpjes pap, vla of yoghurt  
thee of koffie

## Broodmaaltijd

### *Brood*

1 snee brood kan worden vervangen door:

- 3 beschuiten
- 3 creamcrackers
- 1 snee krentenbrood
- 3 knäckebröd
- 3 kleine matzes
- 3 plakken ontbijtkoek
- 1 snee roggebrood

- ½ schaaltje pap; alle soorten
- ½ schaaltje yoghurt, biogarde of umer
- ½ schaaltje vla; alle soorten

### *Margarine*

Het brood kan besmeerd worden met (dieet)margarine, roomboter of (dieet)halvarine.

### *Beleg*

1 plak kaas kan vervangen worden door:

- 1 x pindakaas
- 1 x vleeswaar

### *Zoetbeleg*

Vrij toegestaan: Jam, anijshagel, basterdsuiker, honing, muisjes, stroop, marmelade, chocolade vlokken/hagelslag, vruchtenhagel, kokosbrood en chocoladepasta.

### *Overig broodbeleg*

Vrij toegestaan: Sandwichspread en marmite.

### *Melkproducten*

1 glas melk kan vervangen worden door:

- 1 glas karnemelk, chocolademelk, anijsmelk
- 1 glas yoghurt drank
- 1 schaaltje yoghurt
- 1 schaaltje vla
- 1 schaaltje pap
- 1 plak kaas

(N.B. géén kwark en hangop )

## **Warme maaltijd**

### *Soep*

- Soep zonder vulling van vlees, vis, kip of ei is toegestaan.
- Alle bindmiddelen zijn toegestaan.
- De warme maaltijd kan vervangen worden door een maaltijdsoep **of** peulvruchtensoep + (gebruikelijk) nagerecht.

- Soep uit blik of pak zonder vulling van vlees, vis, kip of ei kunt u ook gebruiken.

### *Vlees of vleesvervanging*

½ portie vlees, vis of kip (= 50 g rauw gewogen)

Vlees kan vervangen worden door:

- 1 ei (gekookt of gebakken)
- 2 eetlepels gemengde noten
- 100 gram tahoe/tofu
- 50 gram tempeh

Bij het vlees mogen alle soorten jus/sausen gebruikt worden (zonder vlees, vis, kip of ei).

### *Aardappelen*

3 gekookte aardappelen van gemiddelde grootte kunnen vervangen worden door:

- 2 opscheplepels gare rijst
- 2 opscheplepels macaroni
- 3 opscheplepels gebakken aardappelen
- 3 opscheplepels patat frites
- 4 opscheplepels stampot

### *Groenten*

Alle groenten (vers, diepvries, pot en blik) zijn toegestaan. Van alle soorten groenten mogen 3 opscheplepels gebruikt worden.

### *Peulvruchten*

Peulvruchten kunt u gebruiken als vervanging voor vlees, maar soms ook in de plaats van aardappelen of groente.

½ portie vlees, vis of kip kan vervangen worden door:

- 3 opscheplepels peulvruchten

3 gekookte aardappelen **of** 3 opscheplepels groenten kunnen vervangen worden door:

- 1 opscheplepel peulvruchten

## Nagerechten

### *Nagerecht met eiwit*

1 schaalpje vla kan vervangen worden door:

- 1 schaalpje pudding, pap, yoghurt, umer, biogarde, sojavla of roomijs.
  - 1 beker melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt drank, anijsmelk, sojamelk of milkshake.
  - 1 middelgrote pannenkoek.
- (N.B. géén kwark en hangop)

### *Nagerecht zonder eiwit*

- 1 portie fruit
- 1 schaalpje vruchtencompôte
- 1 waterijsje
- 1 schaalpje watergruwel (Bessola)
- 1 schaalpje eiwitarme vla (zie recept pagina 11)

## Fruit

Alle soorten fruit zijn toegestaan.

Gebruik avocado, dadels en olijven met mate.

## Dranken

Thee en koffie met suiker, koffieroom of slagroom mogen vrij gebruikt worden. Gebruik liever geen koffiemelk.

Verder kunt u mineraalwater, frisdranken, limonadesiroop, bouillon, groenten- en vruchtensap vrij gebruiken.

Indien u alcohol gebruikt zijn alle soorten toegestaan met uitzondering van advocaat.

## Diversen die u vrij kunt gebruiken

- suiker, basterdsuiker, poedersuiker, vanillesuiker, kandisuiker, druivensuiker, anijsblokjes
- pepermunt, zuurtjes, hopjes, boterbabbelaars, borstplaat, kauwgom, mentos, winegums, fruitcaramels
- boter, (dieet)margarine, (dieet)halvarine, olie, frituurvet
- mayonaise, slasaus, ketchup, mosterd, ketjap
- alle kruiden en specerijen
- azijn, citroensap, augurken en zilveruitjes

## Versnaperingen

### *Hartige versnaperingen*

U kunt *bij uitzondering* eens extra nemen:

- 1 knakworst
- 1 toastje franse kaas/kruidenboter
- 10 pepsels
- een paar olijven (5 á 10)
- 1 Cup-a-soup
- 1 klein zakje chips
- 1 bitterbal
- 2 eetlepels Japanse mix

### *Zoete versnaperingen*

U kunt *bij uitzondering* eens extra nemen:

- 1 klein koekje allerhande
- 1 plakje ontbijtkoek
- 1 petit four
- 1 appelbeignet
- 1 Evergreen
- 1 Milky Way
- 1 stroopwafel
- 1 klein reepje chocolade

## Recept eiwitarme vla

### *Ingrediënten:*

- 1 eetlepel custard of maïzena
- 1 eetlepel suiker
- 3 eetlepels water
- 100 ml water
- 50 ml ongeklopte slagroom

### *Bereiding:*

- Maak van de custard, suiker en 3 eetlepels water een glad papje.
- Breng het water aan de kook.
- Voeg al roerende het custardmengsel toe.
- Laat dit 2 minuten doorkoken.

- Neem de pan van het vuur en laat de vla onder nu en dan roeren afkoelen.
- Voeg de slagroom toe.
- Voeg eventueel de gewenste smaakmaker toe.

Door toevoeging van bijvoorbeeld siroop, puddingsaus, oploskoffie, ½ portie fruit, citroensap, gemberstukjes, een scheutje rum of cognac kunt u variaties aanbrengen.