

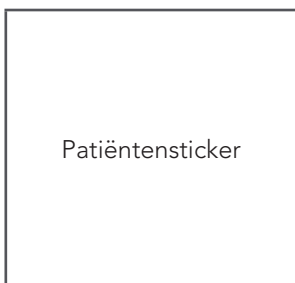
PATIËNTEN INFORMATIE

Hoeveel eiwit is nodig
bij nierfalen wanneer u
NIET dialyseert?

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Uw persoonlijk eiwitadvies is

..... gram eiwit per dag



Bij nierfalen (wanneer nog geen dialysebehandeling nodig is) is 0,8-1,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig

In onderstaande tabel vindt u hoeveel gram eiwit u nodig heeft bij uw gewicht: Als u overgewicht heeft, wordt een andere berekening aangehouden. Overleg daarover met uw diëtist.

Gewicht	Eiwit
50 kg	40-50 gram
60 kg	50-60 gram
70 kg	55-70 gram
80 kg	65-80 gram

Om te weten hoeveel eiwit u met uw voeding binnen krijgt berekent de diëtist uw voeding. Dit kunt u zelf ook uitrekenen met behulp van de analysetabel achter in het boek 'Eten met Plezier'. Een bestelkaart voor dit boek krijgt u (of heeft u al gekregen) van uw diëtist. Of u kunt de website www.nieren.nl bezoeken; met de zoekterm 'analysetabel' kunt u ook hier de tabel bekijken. Ook met de zoekterm 'Eiwit' kunt u meer informatie vinden over dit onderwerp.

In de volgende lijst vindt u de meest gebruikte voedingsmiddelen met erachter hoeveel eiwit dit voedingsmiddel heeft. Met deze lijst kunt u ook berekenen hoeveel eiwit u per dag binnenkrijgt.

Voedingsmiddel	Gram eiwit
1 snee brood	3 gram
1 plak kaas	5 gram
1 plakje vleesbeleg	3 gram
1x pindakaas voor op brood	4 gram
1 gekookt of gebakken ei	6 gram
1 beker melk of karnemelk (150 cc)	5 gram
1 schaaltje yoghurt of vla (150 cc)	5 gram
1 schaaltje kwark (150 cc)	15 gram
1 portie aardappelen (3 stuks zo groot als een ei)	3 gram
1 portie groenten (3 opscheplepels)	3 gram
1 portie vlees/vis/kip van 125 gram	25 gram
1 klein koekje	1 gram
1 portie fruit of 1 glas sap	1 gram
1 cupje koffiemelk	1 gram
1 eetlepel (20 gram) ongezoeten noten	4 gram

Als u met uw voeding niet voldoende eiwit binnen krijgt, kunt u gebruik maken van extra eiwitrijke producten. Bijvoorbeeld: Skyr, kwark, proteïn shake/proteïn yoghurt/proteïn kwark van Melkunie, koupe proteïn ijs.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

