



Eiwitten na een bariatrische ingreep

informatie voor patiënten

Na elke bariatrische ingreep (zowel gastric bypass als sleeve gastrectomie) is het erg belangrijk om voldoende hoogwaardige eiwitten in te nemen. Eiwitten spelen een belangrijke rol in de opbouw en het onderhoud van de spieren, organen en weefsels. Daarnaast hebben ze een belangrijke functie in onze hormoonhuishouding en ons afweersysteem.

Bij een bariatrische ingreep zult u niet alleen vetmassa, maar ook spiermassa verliezen. Dat laatste kunt u beperken door dagelijks voldoende eiwitten te eten en spierversterkende oefeningen te doen. Zo zult u zich fitter en energiever voelen. Op termijn kunt u zo ook makkelijker een stabiel gewicht behouden.

HOEVEEL EIWITTEN MOET U DAGELIJKS INNEMEN?

De dagelijkse behoefte aan eiwitten is **minimum 60 gram voor vrouwen** en **minimum 70 gram voor mannen**.

Het is een grote uitdaging om na een bariatrische ingreep dagelijks voldoende eiwitten in te nemen. Daarom raden we aan om regelmatig uw dagelijkse inname van eiwitten te tellen en bij te sturen indien nodig. Ook tijdens de opvolgraadplegingen zal de diëtist hier de nodige aandacht voor hebben.

De inname van [eiwitsupplementen](#) is noodzakelijk om aan uw dagelijkse eiwitbehoefte te komen, zeker tijdens de eerste maanden na de ingreep. Verder moeten eiwitten deel uitmaken van elke hoofd- en tussenmaaltijd.

Voedingsmiddelen met hoogwaardige eiwitten:

- zuivelproducten
- calciumrijke sojaproducten
- kaas
- eieren
- vlees(waren)
- vis
- gevogelte
- peulvruchten in combinatie met graanproducten
- noten
- volwaardige vleesvervangers

EIWITTEN PER VOEDINGSMIDDEL

De volgende tabel kan een hulpmiddel zijn om de hoeveelheid eiwitten te berekenen die u dagelijks eet. Houd daarbij telkens rekening met de portie van uw maaltijd.

Zuivelproducten

100 g magere witte kaas	7 g eiwit
100 g magere melk, karnemelk	3 g eiwit
100 g magere yoghurt	4 g eiwit
100 g magere Griekse yoghurt, kwark, skyr	10 à 11 g eiwit

Vlees, vis en vervangproducten

100 g mager vlees	18 – 20 g eiwit
100 g vis	18 – 20 g eiwit
1 eiwit	5 g eiwit
100 g tofu	12 g eiwit
100 g seitan	19 g eiwit
100 g tempé	12 g eiwit
100 g mycoproteïne	14 g eiwit

Kaas en fijne vleeswaren

1 sneetje magere harde kaas (20 g)	7 g eiwit
1 tipje magere smeerkaas (20 g)	5 g eiwit
1 sneetje magere smeltkaas (20 g)	2 g eiwit
2 sneetjes mager vleesbeleg (25 g)	5 g eiwit

Hartige snacks

1 surimistick (15 g)	1,5 g eiwit
1 tipje magere smeerkaas (20 g)	5 g eiwit
25 g gedroogd vlees	10 g eiwit
2 tot 4 sneetjes magere kaas of fijne vleeswaren	12 g eiwit
30 g gemengde noten	6,5 g eiwit
1 bolletje Edammer kaas (bv. Mini Babybel® of Mini Babybel® Protéin)	4,8 g – 5 g eiwit

Brood, graanproducten en aardappelen

1 aardappel (75 g)	1,5 g eiwit
50 g gekookte bruine rijst	1 g eiwit
50 g gekookte volkoren deegwaren	1,5 g eiwit
50 g gekookte quinoa	2,5 g eiwit
1 sneetje bruin brood (30 g)	2 g eiwit
1 sneetje eiwitrijk brood (bv. koolhydraatarm brood uit de supermarkt (Lidl, Albert Heijn, Aldi), Biaform® Provital, Smaakt®-brood)	6 – 8 g eiwit
1 beschuit (10 g)	1 g eiwit
1 rijstwafel (5 g)	geen eiwitten
15 g haveremout	2 g eiwit

Groenten, fruit en peulvruchten

100 g groenten	2 g eiwit
100 g gekookte peulvruchten	8 g eiwit
100 g edamame (jonge, onrijpe sojabonen in de peul)	11 g eiwit
100 g lupinebonen	10 g eiwit
1 stuk fruit (125 g)	0 – 1 g eiwit

Eiwitsupplementen

1 maatschepje Prosource® Nocarb (30 ml)	15 g eiwit
1 maatschepje Delical® eiwitpoeder (12 g)	10,2 g eiwit
1 maatschepje BariNutrics® Whey (22,7 g)	10 g eiwit
1 maatschepje FitForMe® Pure Whey Eiwit Naturel (33 g)	30 g eiwit
Een halve portie Modifast® Protein Shape + 100 ml water	8 g eiwit
Een half zakje Prowell® + 100 ml water	8,5 g eiwit
1 maatschepje Nutricia® Protifar (2,5 g)	2,2 g eiwit
1 maatschepje Fresubin® Protein Powder (5 g)	4,4 g eiwit



Let wel: eiwitpoeder lost u steeds eerst op in een kleine hoeveelheid vocht tot een papje voor u het kunt toevoegen aan uw maaltijd.

HANDIGE APPS

U kunt uw eiwitinname handig controleren aan de hand van verschillende applicaties voor uw smartphone of tablet. Sommige apps zijn gratis, voor andere moet u eenmalig betalen. Daarnaast verschillen de apps ook qua functies en opbouw.

Voorbeelden: Mijn Eetmeter®, FatSecret®

© juli 2022 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701481.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

