



Tip

Zorg ervoor dat u **genoeg variatie en evenwicht** brengt in uw **dagelijkse opname van eiwitten**.

Komt u niet aan uw dagelijkse eiwitbehoefte? Zelfs als u meer eiwitrijke producten probeert te eten?

Vraag raad aan uw arts of apotheker. Hij of zij kan u de juiste dieetbehandeling met medische voeding aanbevelen.

Wat is dat, medische drinkvoeding?

Medische drinkvoeding is speciaal ontwikkeld om u te voorzien van meer **eiwitten, energie, vitaminen en mineralen** als u ondervoed bent of daar risico op loopt. Het is aangepast aan uw specifieke voedingsbehoeften, en helpt uw dagelijkse inname van voeding te vervolledigen wanneer u niet voldoende voedingsstoffen opneemt met gewone voeding.

Deze producten zijn verkrijgbaar in **verschillende vormen en smaken** zodat ze aangepast zijn aan **ieders smaak** (vloeibare of romige textuur; in de vorm van melk, gelijkaardig aan “sap” of vloeibare “yoghurt”; fruit- of chocoladesmaak, enz.)

Hoe kan medische drinkvoeding mij helpen?

Als u niet voldoende voedingsstoffen inneemt, kan uw arts of apotheker medische drinkvoeding aanraden. Medische drinkvoeding helpt u bijdragen aan uw dagelijkse hoeveelheid eiwitten en energie zodat u **terug op gewicht en kracht kunt komen**.

**VRAAG RAAD
AAN UW APOTHEKER
OF ARTS**

Meer informatie? Voor een persoonlijk advies kunt u de **Nutricia Careline** contacteren:
☎ 070/222.307
✉ medical.nutrition@nutricia.be
🌐 www.nutriciamedical.be

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition



**BEHOUD
UW KRACHT!**

Niets mag u stoppen om te genieten van een wandeling!
Ouder worden of ziekten leiden soms tot kracht- en gewichtsverlies. **Evalueer uw nutritionele inname en bespreek dit met uw arts of apotheker.**

Herkent u uzelf in een van deze situaties?

“ Ik voel me sneller moe. ”

“ Ik stap minder snel dan voorheen. ”

“ Ik ben ongewenst afgevallen. ”

“ Ik heb meer moeite met me te verplaatsen. ”

Controleer uw dagelijkse eiwitopname op de volgende pagina's!

Als u zichzelf herkent in een van deze situaties, eet u misschien onvoldoende (door verlies van eetlust, ziekte, ...) en vervult u uw dagelijkse voedingsbehoefte niet. Terwijl uw eiwitbehoefte stijgt bij het ouder worden.

Eiwitten zijn essentieel



Uw dagelijkse behoefte aan eiwitten

UW GEWICHT	UW BEHOEFTE (gemiddeld) ³
40 kg	44 g
50 kg	55 g
60 kg	66 g
70 kg	77 g
80 kg	88 g

Behoefte voor iemand van gevorderde leeftijd³

1. AFSSA. Avis sur l'évaluation des besoins nutritionnels chez les personnes âgées fragiles ou atteintes de certaines pathologies a n de dé nir des références nutritionnelles permettant d'adapter leur prise en charge nutritionnelle. [32 pp.] (2009).
 2. Deutz et al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: Recommendations from the ESPEN Expert Group. Clin Nutr. 2014; 33(6): 929-36.
 3. Bauer J et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: A position paper from the protage study group. J. Am. Med. Dir. Assoc. 2013;14:542-59. De aanbevolen hoeveelheid eiwitten voor iemand op gevorderde leeftijd (> 65 jaar) met een goede gezondheid bedraagt 1,0 tot 1,2 g/kg lichaamsgewicht.

Bereken uw dagelijkse eiwitopname

Hieronder vindt u een handig overzicht van voedingsproducten en hun **hoeveelheid eiwitten per gemiddelde portie**. Komt u aan uw dagelijkse behoefte?

In uw hoofdgerecht ...	
<input type="checkbox"/> rood vlees / gehakt (100 g) 25 g	<input type="checkbox"/> puree (100 g) 2 g
<input type="checkbox"/> zalm (100 g) 20 g	<input type="checkbox"/> groenten* (100 g) 2 g
<input type="checkbox"/> kip (100 g) 22 g	<input type="checkbox"/> 1 sneetje bruin brood (30 g) 8 g
<input type="checkbox"/> 1 snee ham (30 g) 6,5 g	<input type="checkbox"/> 1 salami (50 g) 12 g
<input type="checkbox"/> pasta* (100 g) 5 g	<input type="checkbox"/> 1 kom soep 2 g
<input type="checkbox"/> rijst* (100 g) 5 g	
Totale opname per dag = <input type="text"/> g	Totale opname per dag = <input type="text"/> g
... of als tussendoortje	
<input type="checkbox"/> 1 portie kaas 6 g	<input type="checkbox"/> 1 schaalje yoghurt 5 g
<input type="checkbox"/> 1 glas melk 5 g	<input type="checkbox"/> 1 koekje 1 g
<input type="checkbox"/> 1 stuk taart 4 g	<input type="checkbox"/> 1 stuk fruit 0,5 g
<input type="checkbox"/> 1 croissant 3 g	<input type="checkbox"/> appelmoes (150 g) 0,3 g
<input type="checkbox"/> 2 porties jam (20 g) 0,1 g	<input type="checkbox"/> 1 tas koffie 0,2 g
<input type="checkbox"/> 1 ei 8 g	
Totale opname per dag = <input type="text"/> g	Totale opname per dag = <input type="text"/> g
Total = <input type="text"/> g + <input type="text"/> g + <input type="text"/> g + <input type="text"/> g = <input type="text"/> g	

Eet u voldoende eiwitten? Kijk in de tabel links.