

6 tips voor meer eiwitten op je bord

- 1 Verruil je ochtendboterham voor kwark of Griekse yoghurt**
Een kommetje kwark of Griekse yoghurt bevat +/- 13 gram eiwit. Als je er nog wat havermout en noten in doet is het helemaal een eiwitrijk ontbijt.
- 2 Eieren anders**
Een gekookt ei als tussendoortje kan, maar misschien wel saai. Andere mogelijkheden zijn een omelet met kliekjes die in de koelkast liggen. Of maak een roerei met tomaat, een Spaanse tortilla (met aardappel) of een gevuld eitje.
- 3 Voeg eiwitrijke ingrediënten toe aan een salade**
Eiwitten zijn het geheim van een vullende salade. Ze zorgen ervoor dat je langer vol zit. Een eiwitrijke salade krijg je door het toevoegen van een gekookt ei, tonijn, zalm, kikkererwten, kip, of linzen. Een eetlepel pompoen- of zonnebloempitten zijn een knapperige, eiwitrijke toevoeging.
- 4 Verwerk peulvruchten in je maaltijd**
Ga de uitdaging aan en verwerk peulvruchten eens een dag (of week!) in iedere maaltijd. Peulvruchten bevatten veel vezels én eiwit. Doe linzen door de rijst, smeer hummus op je brood, maak een wrap met zwarte bonen, sla, tomaat, geraspte kaas en vooruit ook nog kip of grill kikkererwten in de oven tot een knapperige snack. Edamame bonen (jonge sojabonen) kun je snacken of verwerken in Aziatische gerechten.
- 5 (Her)ontdek cottage cheese**
Deze ongerijpte jonge kaas bevat veel eiwitten en maar een klein beetje vet en koolhydraten. Maak er pannenkoeken van, smeer het op een cracker tussendoor, vul er een wrap of paprika mee. Van cottage cheese kun je ook een lekkere dip maken om groente in te dippen. Mix de kaas met een eetlepel sambal, avocado en citroensap of een teentje knoflook en cayennepeper. Dippen maar!
- 6 Eet vaker noten**
Noten bevatten veel vezels en zijn rijk aan eiwitten. Eet een handje ongebrande noten tussendoor, smeer notenpasta op je boterham, roer ze door de kwark of yoghurt of maak er een lekkere pesto van.

Test je risico op vallen op www.testjevalrisico.nl
Voor meer informatie over valpreventie in de gemeente

www.sunenz.nl

Voorkom vallen met eiwit



Het verband tussen genoeg eiwitten eten en het voorkomen van vallen bij 65-plussers is belangrijk. Het heeft te maken met spiermassa, spierkracht en evenwicht. Als mensen ouder worden, verliezen ze langzaam spiermassa en spierkracht. Dit heet sarcopenie. Hierdoor kunnen ouderen sneller vallen en iets breken. Eiwitten zijn belangrijk om de spieren sterk te houden en te herstellen.

Hieronder staan enkele punten die dit verband uitleggen:

Behouden van Spiermassa en Kracht

- **Spierverlies:** Als ouderen te weinig eiwitten eten, verliezen ze sneller spiermassa. Hierdoor worden hun spieren zwakker, wat het evenwicht verstoort en de kans op vallen groter maakt.
- **Eiwitten eten:** Als ouderen genoeg eiwitten eten (ongeveer 1,0-1,2 gram per kilo lichaamsgewicht per dag), helpt dit om spierverslechting tegen te gaan en spieren te herstellen. Dit zorgt voor beter evenwicht, kracht en beweeglijkheid, wat belangrijk is om vallen te voorkomen.

Ondersteuning bij Beweging en Herstel

- **Krachttraining en eiwitten:** Als ouderen eiwitten combineren met beweging, vooral krachttraining, helpt dit bij het opbouwen van spieren. Dit zorgt voor sterkere spieren en gewrichten, wat nodig is om vallen te voorkomen. Herstel na een val: Als ouderen vallen en bijvoorbeeld een heup breken, helpt het eten van genoeg eiwitten bij het herstel. Eiwitten helpen niet alleen bij spierherstel, maar ook bij het genezen van botten.

Beter Evenwicht en Coördinatie

- **Spieren en evenwicht:** Sterke spieren in de benen en romp zorgen voor een beter evenwicht. Genoeg eiwitten helpen deze spieren sterk te houden, waardoor ouderen minder snel uitglijden of struikelen.

Risico op Ondervoeding

- Veel ouderen eten niet genoeg en hebben daardoor te weinig eiwitten. Dit kan leiden tot spierverslechting en een grotere kans om te vallen. Goede voeding, met genoeg eiwitten, is belangrijk om ondervoeding en daarmee het risico op vallen te voorkomen.

Kortom, het eten van voldoende eiwitten helpt ouderen om hun spieren sterk te houden en vallen te voorkomen.



Weetjes

Voorbeelden dierlijke eiwitten:

- Zuivelproducten (kaas, melk, yoghurt, etc.)
- Vlees, kip, vis
- Eieren

Plantaardige eiwitten:

- Noten, pitten, zaden
- Peulvruchten (bonen, linzen, erwten)
- Granen
- Tofu, tempeh, soja

Het verteren van eiwitten kost het lichaam meer energie dan het verteren van koolhydraten of vetten, wat betekent **dat je door eiwitten te eten meer calorieën verbrandt.**

Naarmate mensen ouder worden, wordt eiwit nog **belangrijker om spiermassa en kracht te behouden**, wat ervoor zorgt dat je langer fit en actief kunt blijven.

Van spieren en huid tot haar en nagels, **eiwitten spelen een rol in bijna elk deel van het lichaam.**

Vol gevoel: Eiwitten helpen je langer een vol gevoel te hebben na een maaltijd, wat kan helpen bij het behouden van een gezond gewicht.

Iedere dag een ei?

Het oude advies van 2-3 eieren per week kwam doordat men dacht dat cholesterol uit eieren slecht was voor het hart. Nu we beter begrijpen hoe cholesterol werkt, is het advies veranderd. De meeste mensen kunnen zonder problemen **6 eieren per week eten**. Maar mensen met specifieke gezondheidsrisico's moeten altijd advies vragen aan een dokter of diëtist.