

# EIWITTEN & HERSTEL

Eiwitten helpen bij herstel van de huid, wondgenezing, spieren en afweer.



# VOEDING & JOUW HUID

DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN KUNNEN JE HELPEN JOUW HUIDKLACHTEN BETER ONDER CONTROLE TE HOUDEN

## WAAROM ZIJN EIWITTEN BELANGRIJK?

- ✓ Herstel van de huid
- ✓ Minder spierverlies
- ✓ Ondersteunt afweer en ontsteking
- ✓ Meer behoefte bij huidklachten zoals wonden of blaren, jeuk, onstekingen



## GOEDE EIWITBRONNEN

### DIERLIJKE EIWITTEN

- YOGHURT EN KWARK
- EIEREN
- KIP EN VIS
- MAGERE VLEESWAREN

### PLANTAARDIGE EIWITTEN

- BONEN EN LINZEN
- TOFU EN TEMPEH
- NOTEN EN ZADEN
- VOLKOREN GRANEN

## MAKKELIJK BIJ WEINIG ENERGIE

- DRINKYOGHURT OF SMOOTHIE (EVENTUEEL MET NOTENPASTA)
- ROEREI OF SALADE
- ZACHTE VIS
- KWARK OF VERRIJKTE YOGHURT

## VALKUILEN

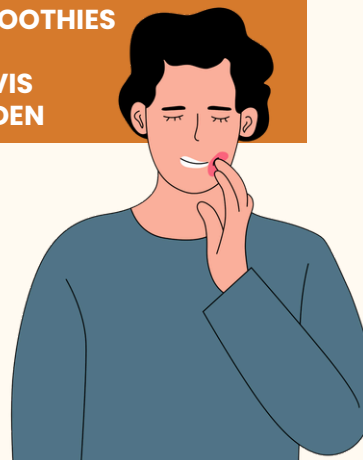
- ✓ Te weinig eten door pijn of jeuk
- ✓ Alleen shakes of supplementen gebruiken
- ✓ Te weinig variatie bij plantaardig eten
- ✓ Alleen focussen op eiwit en te weinig energie eten

## VERDEEL EIWITTEN OVER DE DAG

- BIJ ELKE MAALTIJD IETS EIWITRIJKS:
  - ONTBIJT → YOGHURT, EI, NOTEN
  - LUNCH → HUMMUS, KIP, TOFU
  - AVONDETEN → VIS, PEULVRUCHTEN
  - TUSSENDOR → NOTEN OF SMOOTHIE

## ALS ETEN PIJNLIJK OF LASTIG IS

- KIES ZACHTE VOEDING:
  - KWARK, YOGHURT OF SMOOTHIES
  - ROEREI
  - GEPUREERDE OF ZACHTE VIS
  - PAP OF ZACHTE MAALTIJDEN



### Wat werkt meestal goed?

- Bij elke maaltijd eiwitten
- Verdeel eiwitten over de dag
- Kies bij pijn zacht voedsel
- Combineer dierlijk en plantaardig
- Drink voldoende
- Vraag hulp als eten lastig blijft

Lees hier verder over Huid & Voeding



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: