

Voeding bijhouden in de ATRIS app

Met de Atris app kunt u makkelijk bijhouden wat u eet en of u genoeg eiwitten binnenkrijgt. In deze folder leest u waarom eiwitten belangrijk zijn, hoe de app werkt en krijgt u tips om genoeg eiwitten te eten.

Waarom zijn eiwitten belangrijk?

Als u ziek bent of herstelt van een operatie, heeft uw lichaam extra eiwitten nodig. Eiwitten zijn bouwstenen voor uw spieren. Door ziekte breekt uw lichaam sneller spieren af. Daarom is het belangrijk om genoeg eiwitten te eten. Zo blijft u sterker en herstelt u beter.

Hoe helpt de Atris app?



Met de Atris app kunt u makkelijk bijhouden wat u eet en drinkt. Zo ziet u of u genoeg eiwitten binnenkrijgt. In de app telt u eiwitten met sterren (★).

- 1 ster (★) = ongeveer 5 gram eiwit.
- Elk product in de app heeft een aantal sterren.
- De app telt de sterren automatisch op.

Hoeveel eiwitten (sterren ★) heeft u nodig?

Hoeveel eiwitten u per dag nodig heeft, hangt af van uw gewicht en gezondheid.

Een gezond persoon heeft 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig.

Als u ziek bent of herstelt, heeft u minimaal 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig.

Soms geldt er een uitzondering, bijvoorbeeld bij nierproblemen of als u veel te zwaar of te licht bent. In de tabel hieronder ziet u ongeveer hoeveel eiwitten (in grammen en sterren) u nodig heeft bij uw gewicht. Uw diëtist vertelt u precies hoeveel eiwitten u per dag nodig heeft.

Lichaamsgewicht (in kilogram)	Aantal gram eiwitten per dag	Aantal sterren per dag
50 – 60	75	15 ★
60 – 70	85	17 ★
70 – 80	100	20 ★
80 – 90	110	22 ★
90 – 100	120	24 ★
100 of meer	120 of meer	25 ★

Waar zitten veel eiwitten in?

Producten met veel eiwitten zijn:

- Vis, kip, vlees of vleesvervangers (zoals tempeh of tofu)
- Ei
- Zuivel (zoals kwark, kaas, melk of yoghurt)
- Noten of pinda's (zoals cashewnoten, amandelen of pindakaas)
- Peulvruchten (zoals linzen, bruine bonen, kikkererwten)

Tips voor meer eiwitten eten

- Eet bij elke hoofdmaaltijd (ontbijt, lunch, avondeten) minstens 4 sterren aan eiwitten (20-30 gram).
- Combineer bewegen met genoeg eiwit eten. Dit helpt uw spieren groeien.
- Neem 's avonds nog een eiwitrijk tussendoortje (minimaal 1 ster). Uw lichaam gebruikt deze eiwitten 's nachts.



Hoe werkt de app?

In de Atris app kiest u uit 4 soorten maaltijden:

- Brood
- Zuivel
- Warme maaltijd
- Tussendoortjes

Bij elke maaltijd staat hoeveel sterren het bevat. Staat uw maaltijd er niet bij? Kies dan een vergelijkbare maaltijd of kijk op de eiwittabel op www.voedingenbeweging.nu/eiwittabel.

Wat als eten lastig is?

Soms heeft u minder trek of smaakt eten anders. Probeer dan vooral producten met veel eiwitten te eten, zoals een handje noten, een gebakken ei of een schaalkje kwark. Dit is tijdelijk, totdat u weer normaal kunt eten. Uw diëtist kan u hierbij helpen.

Drinkvoeding en Sondevoeding

Gebruikt u drinkvoeding? Dit kunt u ook invullen in de app. Gebruikt u sondevoeding? Dan hoeft u dit niet in de app te zetten. Uw diëtist bepaalt samen met u uw eiwitdoel.

Product categorieën in de Atris app

Categorieën	Aantal ★	Voorbeelden van maaltijden die horen bij de categorieën
Brood		
	★★	1 boterham kaas of vleeswaren 1 boterham met 1 ei 1 boterham pindakaas 1 boterham vis / vissalade 1 boterham hummus
Boterham hartig beleg		
	★	1 boterham jam 1 boterham hagelslag 1 boterham honing
Boterham zoet beleg		
	★	1 beschuit hartig beleg 1 knäckebröd hartig beleg
Cracker hartig beleg		
Zuivel en ontbijtgranen		
	★	1 glas melk 1 glas sojadrink 1 glas drinkyoghurt (Bijv. Optimel, Vifit) 1 schaaltje yoghurt, vla of pap 2 glazen amandel/haver/rijstdrink (deze zuivelvervangers bevatten veel minder eiwit)
Yoghurt(drink) of melk		
	★★★	1 schaaltje kwark 1 schaaltje skyr 1 schaaltje high protein yoghurt
Bakje Skyr of kwark		
	★★★	1 flesje drinkvoeding

Drinkvoeding

Warme maaltijd



★★

Kwart bord warme maaltijd met vlees/vis/vegetarisch product

Kwart bord



★★★

Halve portie warme maaltijd met vlees/vis/vegetarisch product
Salade met vlees/vis/vegetarische vervanging

Half bord



★★★★★★

Heel bord warme maaltijd met vlees/vis/vegetarisch product
Maaltijdsalade met vlees/vis/vegetarische vervanging

Heel bord

Bron afbeeldingen: Amsterdam UMC