



Over volwaardige eiwitten

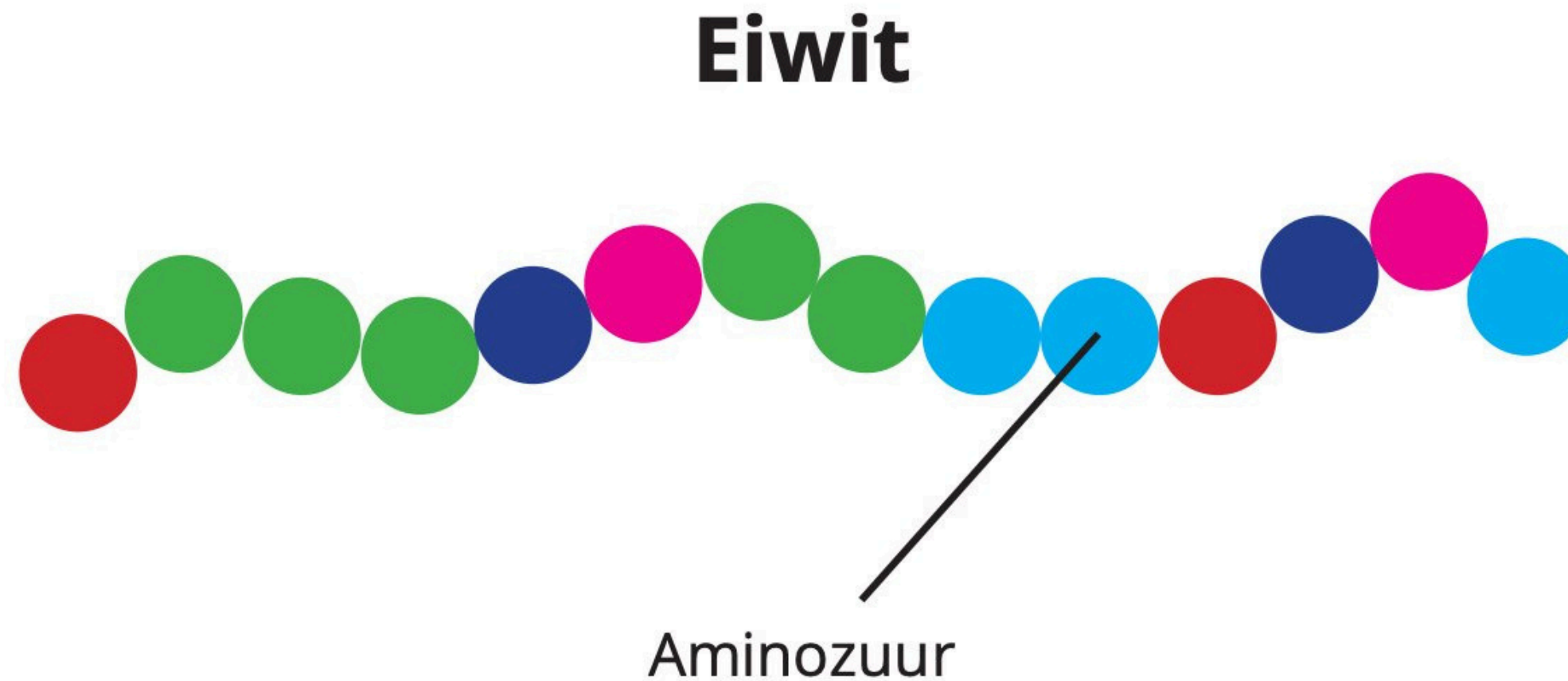
mosquito
in the room

De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. En kreeg ook steun van de Green Deal Duurzame zorg.

**GREEN
DEAL**
EIWITSHIFT
OP ONS BORD

**GREEN
DEAL**
013.
DUURZAME ZORG

Eiwitten en aminozuren



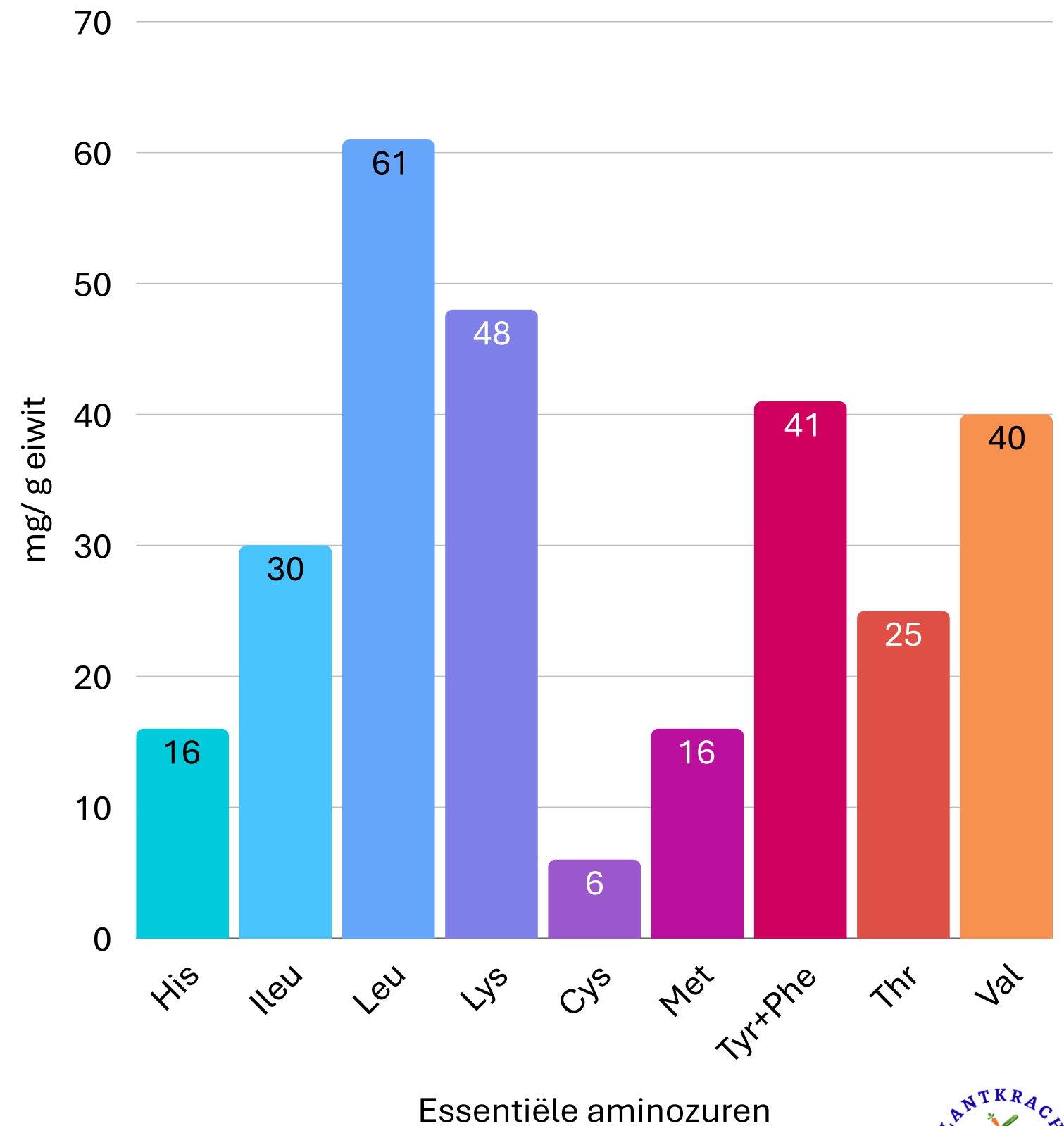
22 verschillende aminozuren in totaal

9 essentiële aminozuren

Essentiële aminozuren

De FAO geeft aanbeveling van hoe een ideaal eiwit eruit moet zien in termen van essentiële aminozuren.

Dergelijk eiwit voorziet in alle essentiële aminozuren voor een gezonde mens ouder dan 5 jaar, wanneer opgenomen aan 0,83 g/kg lichaamsgewicht/dag.



Essentiële aminozuren - voorbeelden

Aminozuur	Ideaal eiwit mg/ g eiwit	Tarwe	Spliterwten	Soja
His	16	24	27	26
Ileu	30	44	55	53
Leu	61	79	93	80
Lys	48	17	82	65
Cys	6	19	9	13
Met	16	19	12	17
Tyr+Phe	41	88	92	82
Thr	25	37	47	40
Val	40	45	58	57

Voorbeeld

Tarwe laag in **lysine**.

Spliterwten arm in **methionine**.

Combineren van ingrediënten



Eiwitten zijn cruciaal

Eiwitbehoefte

Afhankelijk van eetpatroon, leeftijd en gezondheidsstatus

Gezonde volwassenen	0,83 g/ kg LG
Vegetariër	0,996 g/ kg LG
Veganist	1,079 g/ kg LG
Oudere	1 g/ kg LG
Bij ziekte	1,5 – 2 g/kg LG

Bron: [WHO](#), 2007

Verteerbaarheid & samenstelling

Dierlijk > plantaardig

Grote verschillen in plantaardig

Vorm afhankelijk: vloeibaar, vast, in combo met, bewerkt, ...

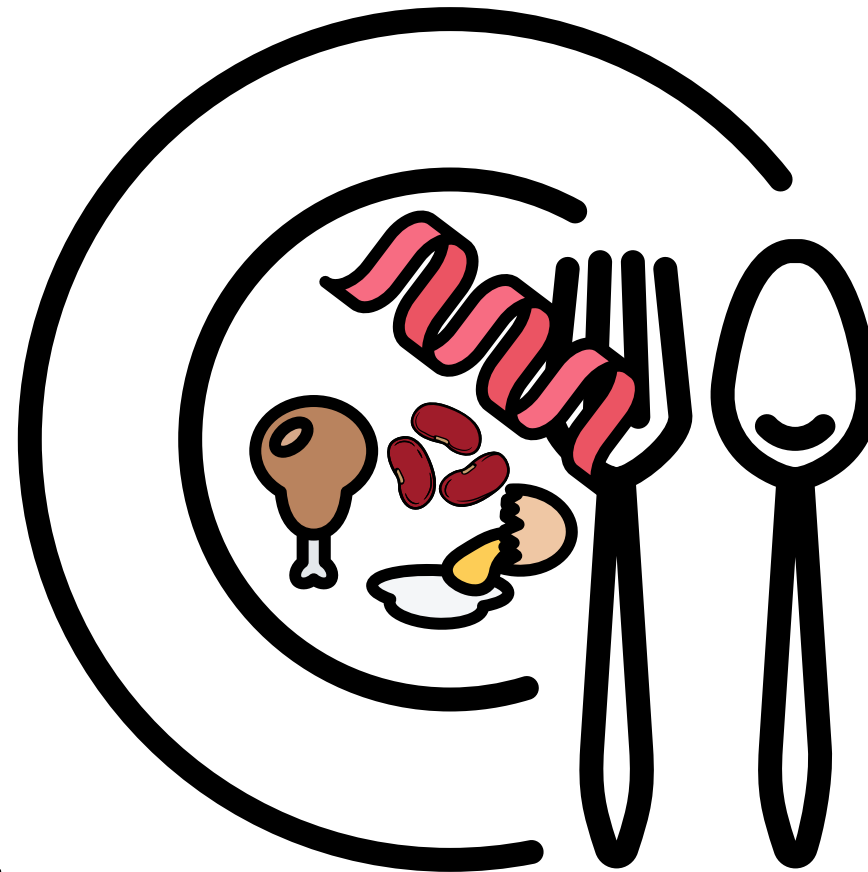
Eetpatroon telt!



Factoren voor eiwitaanmaak na de maaltijd

- Hoeveelheid eiwitten
- Bron van eiwitten
- Aminozuursamenstelling
- Leucine gehalte

- Densiteit
- Textuur
- Bereidingswijze
- Samenstelling macronutriënten
- Nutritionele bouwstenen



- Timing
- Type distributie

- Lichaamssamenstelling
- Graad van kauwen

Berekeningstool: Aminofit

Ziekenhuismaaltijden en gerechten in woonzorgcentra moeten evenwichtig en nutritioneel volwaardig samengesteld worden om aan de behoefte van de ouderen te beantwoorden. Dat geldt voor zowel maaltijden met dierlijke als met plantaardige eiwitten.

Gebruik de gratis AMINOFIT tool van Voeding&Beweging in Nederland om gratis een snel inzicht te krijgen over de aminozuursamenstelling van je maaltijd.

Kies de soort maaltijd

Warme maaltijd (25 gram eiwit) ▼

Stel je maaltijd samen

Zoek

Kies een product ▼

Toevoegen



**Minimum norm
voor warme
maaltijd**

=

20 g eiwit

De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

