

Diëtetiek

Voedingsadviezen

Bij longrevalidatie

Inleiding

U heeft met uw arts afgesproken dat u een longrevalidatie-traject gaat volgen. Voeding kan een belangrijke bijdrage leveren om uw conditie te verbeteren. U heeft al informatie gehad van uw arts en diëtist. In deze folder kunt u alles nalezen.

Voeding en longrevalidatie

Voor een optimaal resultaat kunnen voeding en beweging niet zonder elkaar tijdens het revalidatietraject!

Door training kunt u uw spiermassa opbouwen, echter zonder een goede voeding zal het resultaat niet optimaal zijn. Door training wordt uit een voeding met voldoende calorieën en eiwitten meer spiermassa en spierkracht opgebouwd.

Er zijn aanwijzingen die aangeven dat de spieropbouw bevordert wordt wanneer u een product eet of drinkt hoog in eiwit binnen 30 minuten na de training.

Daarom adviseren wij u om naar de revalidatie een eiwitrijk product mee te nemen, welke u meteen na de therapie kunt nuttigen.

Maak gebruik van onderstaande tabel om een geschikt product te kiezen.

Dranken

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Smart protein drink	1 flesje 250 ml	99	16	Verkrijgbaar via https://www.bodyenftshop.nl/ smaken: banaan, cappucino, chocolade, coffee, arabica, vanille en framboos * glutenvrij
Isowhey	1 flesje 500 ml	90	22	Verkrijgbaar via https://www.bodyenftshop.nl/ smaken: blueberry, tropical en mango * glutenvrij
Protein water lime, Aldi	1 flesje 500ml	60	15	Verkrijgbaar bij Aldi supermarkt. * gluten- en lactosevrij
Protein water	1 flesje 500ml	61	15	Verkrijgbaar via https://nl.myprotein.com/ Smaken: mixed berry, lemon & lime, pineapple en apple & blackburrant * glutenvrij
Proteine drink zuivel- maatschappij	1 flesje 310 ml	161	26	Verkrijgbaar bij Albert Heijn supermarkt Smaken: chocolade en vanille * glutenvrij
Protein shake	1 flesje	171	20	Verkrijgbaar bij Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten.

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
melkunie	225 ml			Smaken: tropical en strawberry-raspberry * glutenvrij
Vifit sport recovery drink	1 flesje 330 ml	1186	20	Verkrijgbaar bij Kruidvat of online via https://www.vifitsport.com/nl Smaken: banana-honey, guarana, chocola mocha * Glutenvrij
Proteine, vifit	1 pakje 330 ml	228	17	Verkrijgbaar bij Plus, Jumbo en Albert Heijn. Smaken: framboos- zwarte bes en rode bes-aardbei * glutenvrij
Shake boermarke	1 beker 200ml	326	16	Verkrijgbaar via https://www.boermarkethuis.nl/ smaken: aardbei, banaan, chocolade, vanille * glutenvrij
Skyr drink	1 flesje 250ml	158	15	Verkrijgbaar bij Plus, Jumbo en Albert Heijn. Smaken: bosbes/zwarte bes, mango/passievrucht *glutenvrij
Zuiveldrink met haverhout, Up&Go	1 pakje 330ml	221	15	Verkrijgbaar bij Albert Heijn. Smaken: melk chocolade, banaan& honing, framboos& aardbei, vanille
Protino Arla	1 flesje 125ml	256	113.5	Protino Arla 256 13.5 Bestellen bij Albert Heijn online of via www.protinobestellen.nl . Verkrijgbaar bij Gift Bizz VieCuri Venlo Smaken: framboos, vanille-citroen. * glutenvrij

Toetjes

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Lindahls kvarg	150 gram	90	16,5	Verkrijgbaar bij Jumbo, Plus en Albert Heijn. Smaken: vanille, framboos, perzik passie, naturel en naturel lactosevrij. * glutenvrij
Skyr naturel/ vruchtensmaak	150 gram	93	16,5	Verkrijgbaar bij Aldi, Lidl, Jumbo, Plus en Albert Heijn * glutenvrij
My Q Protein kwark	200 gram	122	22.5	Verkrijgbaar bij Aldi. Smaken: aardbei, framboos, mango-passievrucht. * glutenvrij
Protein kwark Melkunie	200 gram	134	20	Verkrijgbaar bij Jumbo, Plus en Albert Heijn. Smaken: aardbei, framboos, blueberry en passionfruit-papaya. * gluten- en lactosevrij
High protein pudding Ehrmann	200 gram	152	20	Verkrijgbaar bij Plus. Smaken: vanille en chocolade. * glutenvrij
Halfvolle kwark	150 gram	155	17	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij
Protein yoghurt, Melkunie	185 gram	130	15	Verkrijgbaar bij Jumbo, Plus en Albert Heijn. Smaken: mango-ananas, granaatappel- blauwe bes. * gluten- en lactosevrij
Skyr	150 gram	117	14	Verkrijgbaar bij Jumbo, Plus en Albert Heijn. Smaken: honing, bosvruchten, framboos-cranberry, vanille * Glutenvrij.
Breaker high protein, Melkunie	200 gram	168	12	Verkrijgbaar bij Jumbo, Plus en Albert Heijn. Smaken: bosbes-banaan, vanille-yoghurt, mango-passievrucht en kokosyoghurt.

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
				* glutenvrij.

Hartige tussendoortjes

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Kaas 30+	2 plakken=60gram	174	18	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.
Kaas 48+	2 plakken (60 gram)	226	14	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.
Gehaktballetjes	3 stuks	210	11,5	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.
Protein cheese bars, Eatlean	1 reep (30 gram)	51	11	Verkrijgbaar bij Albert Heijn. * glutenvrij
Kip- of runderknakworst	4 stuks (4x 20 gram)	117	11	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.
Cheesestring	2 stuks (42 gram)	128	10	Verkrijgbaar bij Plus, Jumbo en Albert Heijn. * glutenvrij
Babybel	2 stuks (40gram)	118	9	Verkrijgbaar bij Plus en Jumbo. * glutenvrij
Vegetarische snackballetjes, de vegetarische slager	3 stuks (47 gram)	87	8,5	Verkrijgbaar bij Jumbo en Albert Heijn. * Lactosevrij.
Noten	1 handje (25 gram)	150	6	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten, van diverse merken.

Zoete tussendoortjes

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Bouwsteentje groot	1 stuk (58gram)	191	8	Verkrijgbaar bij Jumbo. Smaken: chocolade, bosvruchten, banaan, aardbei.
Smart crunchy wafels	1 stuk (40gram)	198	8	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl Smaken: chocolade en aardbei

Overige producten

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Eiwit reep	35 gram	165	15	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. Let op: eiwitgehalte kan per merk sterk verschillen.
Nature Valley	40 gram	200	10,5	Verkrijgbaar bij Albert Heijn. Smaken: gezouten caramelnoten, pinda & chocolade. * glutenvrij
Eat natural protein packed met pinda's en chocolade	1 reep (45 gram)	229	10	Verkrijgbaar bij Jumbo en Plus. * glutenvrij
Protein	50 gram	234	9	Verkrijgbaar bij Albert Heijn.

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
flapjack, Trek				Smaken: berry, cocoa coconut * gluten- en lactosevrij.
Eat natural extra protein maple syrup, pecan and peanuts	1 reep (45 gram)	239	8,5	Verkrijgbaar bij Albert Heijn. * glutenvrij

Veel succes met de revalidatie! Afdeling diëtetiek VieCuri

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl