



Amsterdam UMC

MENUKAART



ZORG
op het
BORD

BROOD ASSORTIMENT

BROOD

- 1★ Dikke snee meergranen brood
- 1★ Volkorenbrood
- Knäckebröd
- 1★ Wit brood
- Ontbijtkoek
- Beschuit

ONTBIJTGRANEN

- 1★ Muesli
- 2★ Havermoutpap
- 2★ Griesmeelpap
- 1★ Toppings noten & zaden

ZUIVEL

- 1★ Halfvolle melk
- 1★ Karnemelk
- 3★ Magere kwark
- 4★ Eiwitrijke shake aardbei
- 4★ Eiwitrijke shake choco
- 1★ Volle melk
- 1★ Volle yoghurt
- 1★ Vanillevla
- 1★ Chocolademelk

ZUIVEL ALTERNATIEF

- 1★ Soja drink
- 1★ Soja kwark
- 1★ Soja yoghurt
- 1★ Soja vla vanille
- 1★ Soja vla chocola

DRINKEN

- (Smaak)water
- Koolzuurwater
- Appelsap*
- Sinaasappelsap*
- Siroop framboos
- Siroop sinaasappel 0% suiker

WARMЕ DRANKEN

- Thee
- Koffie
- Bouillon

VOORBEELDEN

3★



1 snee brood met dubbel hartig beleg

2★



1 snee brood met humus

1★



snee brood met zoet beleg

2★



Proteïne reep

BOTER

- Halvarine
- Roomboter melange

KAAS

- 1★ Jong belegen kaas 30+
- 1★ Komijnekaas 20+
- 1★ Oude kaas 48+
- 1★ Smeerkaas 48+

VLEESWAREN

- 1★ Kipfilet gebraden**
- 1★ Schouderham
- 1★ Gekookt ei

SMEERBAAR

- Vega smeeworst
- Vega filet americain
- Humus
- 1★ Tonijnsalade
- 1★ Ei-bieslook salade

ZOET BELEG

- 1★ Pindakaas
- Chocolade hagel puur
- Hazelnootpasta
- Appelstroop
- Aardbeienjam
- Honing
- TUSSENDOORTJES**
- Fruit van het seizoen
- Rauwkost (tomaat, komkommer)

- 1★ Pinda's ongezoeten
- 1★ Notenmelange ongezoeten
- Gewelde pruimen
- Thee biscuit
- Waterijsje
- Peerijsje
- Flensjes

- 1★ Kaasblokjes 48+
- 1★ Vanille roomijs*

*Ook in eiwitverrijkte variant verkrijgbaar 2★

**Ook in halal verkrijgbaar

WARME MAALTIJD

Voor het avondeten kunt u kiezen uit verschillende menu's en maaltijdsalades.

Bij de tussendoorronde geven de voedingsassistenten aan welke keuzes u voor die avond hebt.

Het menu is afgestemd op uw dieet, allergie en/of eetgewoonte zoals bijvoorbeeld plantaardig of halal.

De maaltijden worden geserveerd in porseleinen pannetjes. Voor de grote eters is het mogelijk om een tweede pannetje te kiezen.



Magere kwark



Eiwitrijke smoothie



1 ei



Handje nootjes

ETEN TIJDENS OPNAME

Goed eten is belangrijk bij ziekte en herstel. Onze voedings-assistenten, koks en diëtisten doen hun best u in het ziekenhuis lekker en genoeg te laten eten. Vooral eiwitten, de bouwstoffen voor het lichaam, zijn nu belangrijk.

Daarom is alles wat we u aanbieden zo eiwitrijk mogelijk. Scan de QR code met uw telefoon om meer te weten over eten in Amsterdam UMC (www.zorgophetbord.nl)



WAARIN ZITTEN VEEL EIWITTEN?

Dierlijke producten 1★

Kip, vis, vlees, zuivel (bijvoorbeeld kaas, melk, yoghurt of kwark), ei.

Plantaardige bronnen 1★

Noten, zaden, pitten, peulvruchten en vleesvervangers.

Producten kunnen ook zowel uit **dierlijke als plantaardige bronnen** bestaan. 1★

Producten met 1 of meer sterren zijn nu een goede keuze.

U TELT ZELF DE STERREN

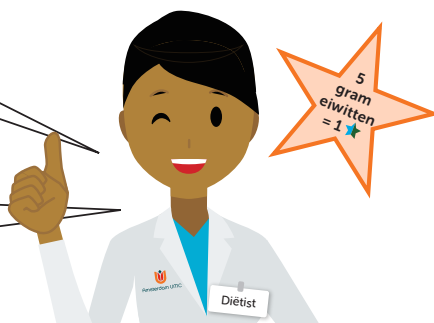
In de tabel hieronder kunt u zien hoeveel gram eiwitten u elke dag ongeveer nodig heeft. De hoeveelheid eiwitten wordt met sterren (★) geteld. 1 ster betekent 5 gram eiwit. Dit maakt het makkelijker om de eiwitten bij elkaar op te tellen.

HOEVEEL EIWITTEN HEEFT U NODIG?

U heeft nu ongeveer 1,2 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht nodig. Hierop zijn een paar uitzonderingen, zoals als de nieren niet goed werken, of bij ernstig over- of ondergewicht. De diëtist vertelt dan hoeveel gram eiwitten u per dag nodig heeft.

Iemand die 75 kilogram weegt, heeft per dag 100 gram eiwitten nodig. Dat zijn 20 sterren.

En iemand die 89 kilogram weegt, heeft per dag 110 gram eiwitten nodig. Dat zijn 22 sterren.



Lichaamsgewicht (in kilogram)	Eiwitten (in gram per dag)*	Eiwitten (in sterren)
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	24 ★ of meer

ZES EETMOMENTEN PER DAG

In het ziekenhuis kan eten soms lastig zijn door verminderde eetlust, smaakveranderingen, misselijkheid, vermoeidheid of pijn. Het is daarom een uitdaging om met 3 maaltijden (ontbijt, lunch en avondmaaltijd) voldoende eiwitten binnen te krijgen, daarom zijn tussendoortjes nodig.

Zes keer per dag komt de voedingsassistent langs om te vragen wat u wilt eten en drinken en biedt daarnaast nog een eiwitrijk gerechtje aan. Deze zijn elke dag anders. U kunt het weekmenu bekijken via de QR code of website.

In Amsterdam UMC streven we ernaar om u een gezond en milieuvriendelijk menu te bieden, dat rijk is aan eiwitten. We serveren bijvoorbeeld biologische zuivel en hebben voldoende vegetarische en plantaardige alternatieven beschikbaar. Dit is niet alleen goed voor uw gezondheid, maar ook voor het milieu!

08:00 en 09:00 Ontbijt:

ontbijt + eiwitrijk gerechtje 1★ 1★

10:00 en 11:00 Tussendoortje:

zoals een smoothie 2★

12:00 en 13:00 Lunchgerechtje:

lunch + gerechtje 1★ 1★

15:00 en 16:00 Tussendoortje:

zoals een stukje wrap 1★

17:30 en 18:30 Warme maaltijd + toetje 2★ 3★

19:00 en 20:00 Tussendoortje:

zoals een eiwitrijke reep 2★

Heeft u vragen of opmerkingen over ons assortiment of service, mail dan naar zorgophetbord@amsterdamumc.nl. Wij zijn altijd opzoek naar feedback om onze service te verbeteren.



BEWEGEN IN HET ZIEKENHUIS

De fysiotherapeuten en verpleegkundigen op de verpleegafdeling zullen u aanmoedigen om tijdens uw verblijf in het ziekenhuis zo actief mogelijk te blijven.

WAAROM HOREN GENOEG EIWIT ETEN EN BEWEGING BIJ ELKAAR?

Eiwitten in uw voeding zijn de bouwstenen voor uw spieren. Door te bewegen, kan het lichaam deze bouwstenen nog beter gebruiken. Om uw spieren gezond te houden, vooral wanneer u ziek bent, is het dus erg belangrijk om voldoende eiwitten te eten en zoveel mogelijk te bewegen.

GEWICHTSVERLIES = VERLIES VAN SPIEREN

Tijdens uw ziekte is gewichtsverlies niet goed omdat u dan vooral spieren verliest. Uw spieren bevinden zich onder andere in uw benen, armen, hart en longen. Wanneer u deze spieren verliest, zult u zich zwakker voelen, zal uw herstel langer duren en heeft u meer kans op infecties. Bovendien kunt u een behandeling minder goed verdragen.



TIPS OM IN HET ZIEKENHUIS GOED TE ETEN EN TE BEWEGEN

1. Heeft u geen verplichte bedrust? Probeer dan aan tafel te eten en drinken.
2. Loop iedere dag een rondje over de afdeling en haal bijvoorbeeld zelf koffie of thee uit de automaat of bij de afdelingskeuken.
3. Eet of drink na het bewegen iets met veel eiwit, bijvoorbeeld een eiwitrijke smoothie of een bakje kwark.
4. Verdeel het eten over de dag. Probeer elke 2 à 3 uur iets te eten, ook als u geen eetlust heeft.
5. Eet vooral wat u goed smaakt en wat makkelijk gaat. De voedingsassistent kan u vertellen wat er mogelijk is en wat veel eiwit bevat.