

Goede voeding voor de operatie

Inleiding	2
Voedingsbehoefte bij ziekte	2
Energie in de voeding	2
Wegen	3
Eiwit	3
Wat is dagelijks nodig?	4
Praktische adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding	4
Meer advies nodig?	7
Tot slot	7

Inleiding

Binnenkort wordt u opgeroepen voor een operatie.

Om een voorspoedig herstel na de operatie te bevorderen is het belangrijk dat u voor de operatie een zo goed mogelijke conditie heeft. Een goede voeding met voldoende voedingsstoffen is hierbij van belang. Als u onvoldoende eet, verslechtert uw conditie en bent u meer vatbaar voor infecties en/of complicaties. Uw herstel wordt hierdoor vertraagd.

Probeer voor de operatie voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen en gewichtsverlies te voorkomen of te beperken.

Voedingsbehoefte bij ziekte

Als gevolg van uw ziekte (of de behandeling) kan het zijn dat u meer moeite heeft met het eten. Zo kan een verminderde eetlust optreden. Ook kan een afkeer van de warme maaltijd of van bepaalde producten ontstaan.

Vaak denken mensen dat je bij ziekte niet veel hoeft te eten omdat je niet veel doet. Het tegendeel is waar. Als u ziek bent, moet u nog meer eten dan wanneer u gezond bent. De behoefte aan voedingsstoffen is door de ziekte vaak verhoogd.

Ook na de operatie is de behoefte aan voedingsstoffen hoger dan normaal. Wondherstel vraagt bijvoorbeeld extra eiwitten en vocht. Uit bovenstaande blijkt dat eten vóór en na een operatie aandacht verdient.

Wij hopen met de adviezen en tips in deze folder u te helpen u voldoende voedingsstoffen te laten binnen krijgen.

Energie in de voeding

Voedsel levert energie. Energie hebben wij nodig bij alles wat we doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt, zoals ademen, praten en het kloppen van het hart. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft, is afhankelijk van onder andere lengte, leeftijd, geslacht en activiteit.

Bij ziekte heeft het lichaam vaak meer energie nodig. Dit betekent dat de energiebehoefte verhoogd is.

Wegen

Een goede controle om te zien of u, ondanks uw ziekte, voldoende energie uit uw voeding haalt is uw gewicht. Weeg bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal éénmaal per week. Wanneer uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt is de gebruikte energie voldoende. Daalt uw gewicht dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt (nog) niet voldoende.

Eiwit

Eiwit is een bestanddeel in onze voeding dat nodig is voor de opbouw en instandhouding van de spieren en ons bloed en voor herstel van wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel.

Eiwit komt vooral voor in:

Vlees, vis en kip en vleesvervanger	10 gram per 50 gram
Ei	7 gram per ei
Kaas, melk en melkproducten	5 gram per plak, glas of schaaltje

Wat is dagelijks nodig?

Goed eten en drinken betekent dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende hoeveelheden gebruikt. Dit houdt in dat u per dag het volgende minimaal zou moeten eten:

Brood	3 sneetjes
Kaas	2 plakken of 40 gram
Vleeswaren	2 plakken of 30 gram
Melk en melkproducten	3 porties
Fruit en vruchtensap	2 stuks of glazen
Vlees, vis, kip, vleesvervanger	100 gram
Aardappelen	3 stuks
Groente	3 opscheplepels
Boter, margarine, olie	30 gram

Daarnaast is het van belang minstens 1,5 liter te drinken. Dit komt overeen met ongeveer 10 glazen. Verdeel het drinken goed over de dag.

Praktische adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding

Wat kunt u doen om meer energie en eiwit in uw voeding te krijgen? De volgende tips kunnen u op weg helpen.

Algemeen

- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Sla geen maaltijden over.

- Neem drie hoofdmaaltijden en tenminste drie eiwitrijke tussendoortjes.
- Varieer zo veel mogelijk: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten af.
- Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat.
- Eet niet te snel, kauw goed.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- Kies voor kant en klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd u teveel energie kost.

Broodmaaltijden

- In plaats van 1 snee brood kunt u ook iets anders nemen, bijvoorbeeld 2 beschuiten of 2 crackers.
- Als brood niet lukt, kunt u ook gebruik maken van bijvoorbeeld yoghurt, drinkontbijt of melk met graantoevoeging (bijvoorbeeld brinta of muesli)
- Besmeer uw brood ruim met (dieet)margarine of roomboter. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter.
- Luxe broodsoorten, zoals krentenbrood of croissants, bevatten meer energie dan een 'gewone' snee brood.
- Gebruik ruim beleg op brood, bijvoorbeeld 2 plakken kaas of vleeswaren of plak kaas met vleeswaren.
- Neem een plakje kaas of vleeswaren uit het vuistje.
- Neem eens iets anders op brood bijvoorbeeld een kant en klare salade, een roerei, gebakken vis, knakworstjes of een kroket.
- Maak eens een tosti.

Melk, melkproducten en kaas

Door voor zuivelranken en -smoothies te kiezen, krijgt u gemakkelijk wat extra eiwit en energie binnen. U kunt een smoothie maken van vers fruit met yoghurt. Meng zuivel eens met wat versgeperst

sinaasappelsap. Of neem een glas warme melk voor het slapen. Er bestaan ook zuivelproducten met extra eiwit. Dit staat dan op de verpakking. Een alternatief voor melk(producten) zijn sojadranken of toetjes.

- Skyrr en kwark zijn zeer eiwitrijke zuivelproducten.
- Maak vooral gebruik van volle producten.
- Voeg een klontje boter of scheutje ongeklopte room toe aan pap, vla of yoghurt.
- Maak eens een milkshake, een vlaflip of neem volle chocolademelk met slagroom.
- Maak een smoothie van yoghurt of ijs met vers fruit.

Vlees en vleesvervangingen

- Bereid vlees in ruim margarine of boter en maak er een smakelijke jus of saus van. Voeg eventueel nog wat room of crème fraîche toe.
- Indien warm vlees tegenstaat, kies dan eens voor vleeswaren of eet afgekoeld bereid vlees bij de warme maaltijd.
- Gebakken of gebraden vlees kan worden verwerkt in ragout of salade.
- Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant en klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.

Groente en fruit

- Roer een klontje margarine of boter door de groenten óf voeg een scheutje room, een lepel crème fraîche of saus toe.
- Voeg aan rauwkost een saus toe op basis van mayonaise of olie.
- Fruit kunt u vervangen door een glas vruchtensap.

Aardappelen, rijst en pasta

- Voeg aan aardappelpuree of stampot extra boter of (dieet)

margarine, room of kaas toe.

- Wissel aardappeligerechten af met rijst of pasta. Voeg dan ook extra (dieet)margarine, olie, room of kaas toe.
- Denk ook aan mogelijke alternatieven zoals gebakken of gefrituurde aardappelproducten.

Tussendoor

- Eet tussen de hoofdmaaltijden door minimaal drie keer daags een energie- en eiwitrijk tussendoortje.
- Eet het tussendoortje niet te kort (binnen het uur) voor de volgende hoofdmaaltijden, dit zorgt namelijk vaak voor verminderde eetlust bij de volgende maaltijd.
- Voorbeelden van geschikte tussendoortjes zijn; blokje kaas of plakje worst, een handje noten en portie zuivel.

7

Meer advies nodig?

Lukt het met genoemde adviezen niet om uw gewicht stabiel te houden of hebt u behoefte aan een persoonlijk voedingsadvies? Neem dan contact op met een diëtist. In overleg wordt bekeken welke hulp voor u gewenst is.

Mogelijk dat uw diëtist u adviseert gebruikt te maken van een dieetproduct. Dit is een voedingsmiddel dat speciaal gemaakt is voor mensen die te weinig energie en/of eiwit kunnen eten met gewone voedingsmiddelen.

Tot slot

Na de operatie kunt u weer overstappen op uw oorspronkelijke eetpatroon. Wilt u meer weten over der Richtlijn Goede Voeding, kijk dan op de website www.voedingscentrum.nl.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten