

Voeding en wondgenezing

Inleiding	2
Waarom is voeding zo belangrijk?	2
Voedingsstoffen die een rol spelen in de wondgenezing	3
Voldoende vocht	4
Aanbevolen hoeveelheden Schijf van vijf	5
Vragen	6

Inleiding

Voeding speelt een belangrijke rol in de genezing van uw wond. Met een gezond eetpatroon kunt u die genezing bevorderen. Ongezonder eten kan juist averechts werken en de genezing verstoren. Daarom is het belangrijk dat u goed eet en voldoende drinkt. Het kan zijn dat u van sommige voedingsstoffen extra nodig heeft. Daarom wordt soms de ondersteuning ingeschakeld van een diëtist.

Waarom is voeding zo belangrijk?

Als u een wond heeft, verbruikt u extra energie (calorieën), eiwit (proteïne) en soms ook extra vitamines en mineralen. Uw lichaam gebruikt deze stoffen om de wond te laten genezen. Ook verliest u in sommige gevallen veel vocht via het wondvocht. Om de genezing te stimuleren, is het belangrijk deze verliezen te compenseren via uw voeding.

Voedingsstoffen die een rol spelen in de wondgenezing

Welke voedingsstoffen zijn belangrijk bij de genezing van uw wond?

- *Proteïnen of eiwitten*: proteïnen vormen naast water het belangrijkste bestanddeel van uw lichaam. Bij een wond is het belangrijk dat u voldoende proteïnen binnen krijgt, want ze zorgen ervoor dat nieuw weefsel kan aangroeien. Proteïnen zitten onder andere in vlees, kip, vis, ei en zuivelproducten. De hoeveelheid eiwit die u nodig heeft is afhankelijk van de grootte van uw wond en uw lichaamsgewicht.



- *Vitamines*: verschillende vitamines (A, B, C en E) zijn belangrijk bij de wondgenezing. Een gebrek aan één enkele vitamine kan de genezing al vertragen. Als u gezond en gevarieerd eet en u houdt zich aan de dagelijks aanbevolen hoeveelheden, met afwisselend vlees, vis en kip en veel groente en fruit, dan krijgt u voldoende vitamines binnen (zie aanbevolen hoeveelheden schijf van vijf)

- *Mineralen:* zink en ijzer zijn essentiële mineralen bij de wondgenezing. Zink speelt een van de meest doorslaggevende rollen bij de wondgenezing. IJzer is belangrijk, omdat het ervoor zorgt dat er via uw bloed zuurstof bij uw wond kan komen. Zink verkrijgt u vooral door eiwitrijke voeding te eten. IJzer zit onder andere in spinazie, volkorenbrood en volkorenpasta.



- *Calorieën:* het genezen van een wond vergt veel energie. Het is belangrijk dat de energie die u verbruikt in evenwicht is met de energie die u binnenkrijgt. Alleen zo kan uw wond optimaal genezen. Het is daarom niet wenselijk om af te vallen.

Voldoende vocht

Een goede vochtbalans is goed voor de wondgenezing, soms verliest u veel vocht via het wondvocht. Het kan zijn dat u meer vocht nodig heeft. Dit is afhankelijk van de grootte en aard van uw wond. Het drinken van minstens 1,5 liter vocht is één van de manieren om ervoor te zorgen dat uw lichaam in een goede conditie is, wat de genezing van uw wond bevordert.

Aanbevolen hoeveelheden Schijf van vijf

In onderstaande lijst staat aangegeven wat een gemiddeld persoon van 50-70 jaar per dag nodig heeft.



250 gram groente



2 porties fruit



4-6 bruine / volkoren boterhammen



3-4 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen



1+ portie vis / peulvruchten / vlees



25 gram ongezouten noten



4 porties zuivel



40 gram kaas



40 gram smeer- en bereidingsvetten



1,5-2 liter vocht

Meer informatie over voedingsmiddelen en welke voedingsstoffen u waarin terugvindt, kunt u lezen op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Vragen

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 588 642.

Maandag t/m vrijdag van 09.00 uur – 09.45 uur en van 13.30 uur – 14.00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl