

Voeding rondom een operatie

Voeding is belangrijk voor het lichaam. Zeker als er sprake is van ziekte, een operatie en herstel heeft u extra voedingsstoffen nodig. Samen met beweging zorgt dit voor behoud of opbouw van spiermassa en conditie.

Wanneer u onvoldoende voedingsstoffen neemt, ontstaat er een situatie van ondervoeding in het lichaam. Dit kan nadelig zijn voor het ziekteproces. Voorbeelden hiervan zijn verlaging van de weerstand met daarbij grotere kans op complicaties, verslechtering van (wond)genezing en afname van spiermassa waardoor uw herstel vertraagd wordt.

Wat heeft u dagelijks aan voeding nodig?

Door gebruik te maken van een goed samengestelde, gevarieerde voeding krijgt u alle essentiële voedingsstoffen binnen, dus ook vitamines en mineralen. Op deze manier kunt u uw herstel positief beïnvloeden.

Een goede voeding bestaat minimaal uit:

- ongeveer 4 sneden (volkoren)brood, of een vervanging in de vorm van beschuit, knäckebröd of pap
- (dieet)halvarine, (dieet)margarine of (halfvolle) roomboter om het brood te besmeren
- 4 eiwitrijke broodbeleggingen: (smeer)kaas, vleeswaren* (bij voorkeur de minder vette soorten), (vette) vis, ei of pindakaas
- 3 bekertjes / schaaltjes melk of melkproduct (bij voorkeur halfvol)
- 2 porties fruit of glazen vruchtensap
- 1 handje noten
- 100 gram (mager) vlees*, (vette) vis (bij voorkeur 2x per week), kip of vegetarische vervanging
- dieetmargarine, vloeibaar bak en braadvet of plantaardige olie voor de bereiding van de warme maaltijd
- 3 - 4 aardappelen afgewisseld door (zilvervlies)rijst, (volkoren)macaroni, (volkoren)spaghetti of mie
- 3 - 4 opscheplepels gekookte groente, evt. een gedeelte in de vorm van rauwkost
- minimaal 1,5 - 2 liter totaal vocht

** rood en bewerkt vlees (bijvoorbeeld rund-, varkens- en lamsvlees) maximaal 500 gram per week*

Energie en eiwit in de voeding

Voedsel levert *energie*, ook wel calorieën genoemd. Energie hebben wij nodig bij alles wat we doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in het lichaam gebeurt, zoals ademen, praten en het kloppen van het hart.

Bij ziekte en herstel heeft het lichaam meer energie nodig. De benodigde energie wordt geleverd door koolhydraten en vetten in onze voeding. Wanneer u afvalt is het belangrijk meer energie te gebruiken. Bijvoorbeeld door meer te gaan eten of eventueel voor volle producten te kiezen.

Eiwit is een bouwstof die nodig is voor

- de opbouw en behoud van de spieren en het bloed
- de weerstand
- het herstel bij wonden

Bij ziekte en rondom een operatie is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. U heeft dan extra eiwit nodig.

Wat zijn eiwitrijke voedingsmiddelen?

- vlees, kip, vis, schaal en schelpdieren
- vegetarische vleesvervangers
- kaas, vleeswaren, ei
- melk en melkproducten, sojamelkproducten
- peulvruchten
- noten, pinda's, pindakaas, notenpasta

Hoeveel eiwit heeft u dagelijks nodig?

Met behulp van onderstaande tabel kunt u aflezen wat uw eiwitbehoefte is, zowel tijdens ziekte als na de operatie.

Om de juiste hoeveelheid te bepalen, kijk in de tabel bij uw gewicht. Bent u minder lang dan ernaast staat aangegeven, neem dan uw lengte als uitgangspunt.

Gewicht (kg)	Lengte (m)	Eiwit (gr) bij ziekte	Eiwit (gr) bij herstel na operatie
55-60	kleiner dan 1,50	70	85
60-65	1,50-1,55	75	95
65-70	1,55-1,60	80	100
70-75	1,60-1,65	85	110
75-80	1,65-1,70	95	115
80-85	1,70-1,75	100	125
85-90	1,75-1,80	105	130
90-95	1,80-1,85	110	140
95-100	1,85-1,90	120	145
100-105	1,90-1,95	125	150

Het overzicht 'Wat heeft u dagelijks aan voeding nodig?' bevat ongeveer 75 gram eiwit. In de tabel ziet u dat bijna iedereen dagelijks meer eiwit nodig heeft. Dit kan door producten toe te voegen aan de maaltijd of op momenten tussen de maaltijden. U kunt hier zelf een keuze in maken.

Onderstaande producten bevatten gemiddeld 5 gram eiwit:

- 2 sneden brood, onbelegd
- 1 enkele boterhambelegging (mager) hartig beleg bijvoorbeeld kaas, vleeswaren, pindakaas
- 1 beker (magere of halfvolle) melk of melkproduct (ongeveer 150 ml)
- 1 ei
- ¼ portie (mager) vlees of vis extra bij de warme maaltijd
- 1 opscheplepel peulvruchten, bereid
- 20 gram noten of pinda's

Ongeveer 10 gram eiwit wordt geleverd door:

- 1 schaaltje vruchtenkwark
- 1 portie Breaker high protein
- 1 beker vifit
- 1 bouwsteentje (eiwitrijk petit fourtje, te koop bij C1000 en Jumbo)
- 1 easy to eat (eiwitrijke yoghurtmousse, te koop bij C1000 en Jumbo)

Producten met ongeveer 15 gram eiwit zijn:

- 1 schaaltje naturel kwark
- 1 schaaltje magere Griekse Yoghurt
- 1 schaaltje Skyr IJslandse yoghurt
- 1 flesje Arla skyr drinkyoghurt
- 1 beker milkshake (Melkunie/Aldi)
- 1 beker proteïn smoothie (Aldi)
- 1 flesje Arla Protino (AH online / www.proteinbestellen.nl)

Ook via internet zijn er eiwit en/of energieverrijkte producten te kopen. Kijk hiervoor bij onderstaande website:

- www.boermarkethuis.nl
- www.carezzo.nl

Waar vindt u nog meer informatie over de hoeveelheid eiwit?

Op ieder etiket staat informatie over de hoeveelheid eiwit in een product. Ook op internet kunt u via nagaan hoeveel eiwit een product levert.

Kijkt u bijvoorbeeld eens op www.voedingswaardetabel.nl

Hoe lang is extra eiwit nodig?

Na het ziek zijn en na een operatie heeft u nog extra eiwit nodig. Wanneer u hersteld bent en uw activiteitenpatroon weer als vanouds is, adviseren we u een gezonde voeding te blijven gebruiken. Meer informatie over gezonde voeding vindt u op www.voedingscentrum.nl.

Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zijn stoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in eten en drinken. Ze zijn onmisbaar voor een goede gezondheid en normale groei en ontwikkeling. Het lichaam kan zelf geen vitamines maken, met uitzondering van onder andere vitamine D. Vitamines en mineralen worden door veel mensen als heel gezond beschouwd. 'Baat het niet dan schaadt het niet' wordt weleens gezegd. U kunt echter door het gebruik van supplementen ook teveel vitamines en mineralen binnen krijgen. Dit kan schadelijk zijn.

Wanneer heeft u extra vitamines en mineralen nodig?

- als u een onvolwaardige voeding gebruikt
- als u veel minder eet en drinkt
- als u een eenzijdig voedingspatroon heeft

Een behandeling kan zorgen dat u minder eet en drinkt dan normaal.

Heeft u extra vitamine D nodig?

Het lichaam kan zelf vitamine D aanmaken, maar dat is niet voor iedereen en onder alle omstandigheden voldoende.

Wie hebben er extra vitamine D nodig?

- vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar
- mensen met een getinte huidskleur
- mensen die weinig buiten komen

Meer informatie en het advies over extra vitamine D vindt u in de brochure 'Heb ik extra vitamine D nodig?' en op de website van het ziekenhuis www.geldersevallei.nl/dietetiek