

Wat u zelf kunt doen om sneller te herstellen bij een open wond of wondinfectie

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Het lichaam verbruikt bij een infectie of wond meer energie dan in een gezonde situatie. Het lichaam draait overuren. Het bestrijdt schadelijke bacteriën of virussen en het zorgt ervoor dat de wond(en) of de infectie genezen. Bovendien kampt het lichaam met pijn of eventuele andere lichamelijke klachten. Dat vergt veel van een lichaam. Daarom heeft u tijdelijk extra voeding nodig, ook als u misschien overgewicht heeft.

Eiwit

Door het gebruik van gezonde voeding met daarin extra eiwitten (bouwstenen voor het lichaam), kan uw lichaam goed herstellen. U krijgt het advies om een eiwitrijke voeding te gebruiken. Dit advies is tijdelijk. Zodra de infectie is genezen of de wond(en) zijn geheeld (niet meer lekken), volstaat een normale gezonde voeding.

Voedingsmiddelen met veel eiwit:

- vlees, vis, kip;
- ei;
- melk, karnemelk, chocolademelk, vla, pap, yoghurt, kwark en yoghurt dranken;
- kaas en smeerkaas;
- noten en pinda's;
- peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, linzen, kapucijners;
- sojaproducten zoals tahoe, tempé, quorn, sojamelk, sojavla.

Tips voor de broodmaaltijd

- Gebruik melkproducten bij iedere broodmaaltijd zoals; melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt.
- Beleg ieder sneetje brood met 2 porties kaas of vleeswaren. Veel eiwit zit ook in ei, pindakaas of salades met vlees, vis of ei. Zoet beleg levert geen eiwit.
- Staat brood of beleg tegen probeer dan een schaalte vla, yoghurt (met vruchten of muesli) of pap.

Tips voor de warme maaltijd

- Vlees, vis, kip en eiergerechten leveren veel eiwit. Ook vegetarische vleesvervangers leveren veel eiwit. Als vlees tegenstaat, probeer dan eens koud vlees zoals enkele rolletjes rosbief, fricandeau, rollade, ham of kip. Soms zijn vleesgerechten in saus makkelijker eten, zoals ragout, gehakt met bolognaisesaus, hachee of hartige taart.
- Nagerechten bevatten ook veel eiwit. Er is een ruime keuze; vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, pudding, pap enzovoorts. Gebruik ze dagelijks een of meerdere keren per dag.
- Aardappelen, aardappelpuree, rijst, nasi, bami, pasta's en groenten bevatten niet veel eiwit, maar horen wel in een gezonde voeding thuis, dus gebruik ze daarom dagelijks.
- Ook rauwkost levert weinig eiwit. Gebruik geen rauwkost als uw eetlust klein is. Het geeft lang een vol gevoel, waardoor het moeilijk is om even later weer een eiwitrijk tussendoortje te nemen.
- Jus en saus bevatten weinig eiwit, maar kunnen wel gebruikt worden. Ze maken het eten wat smeüiger, wat eten kan vergemakkelijken.
- Bouillon en soep leveren geen eiwit, maar geven wel een vol gevoel. Wanneer de eetlust klein is, gebruik dan tijdelijk geen soep of bouillon. Zo blijft er voldoende eetlust voor de warme maaltijd. Of gebruik soep/bouillon een uurtje vóór de maaltijd. Het is dan gezakt wanneer u aan de rest van de warme maaltijd begint.
- Peulvruchtensoep zoals erwtensoep of bruine bonensoep leveren wél veel eiwit.

Tips voor tussendoortjes

- Gebruik 3 keer per dag een extraatje waarin veel eiwit zit. Zo krijgt u op een makkelijke manier meer eiwit binnen voor een snel herstel.
- Melkproducten leveren veel eiwit; melk, karnemelk, chocolademelk, vla, pap, (vruchten)yoghurt, vruchtenkwark, melkdrank, yoghurtcrème of milkshake.
- Hartig hapje: beschuit of cracker met hartig beleg, stukjes worst, blokjes kaas, schaalte noten, toastje met kaas of vis, slaatje, haring of stukjes omelet.
- Fruit, snoep, koek, chocolade en gebak leveren weinig of geen eiwit. Ook koffie, thee, vruchtensap, frisdrank en ranja bevatten geen eiwit.

Hoeveel eiwit heeft u nodig?

De eiwitbehoefte bij een open wond of infectie kan oplopen van 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Dit is uit te rekenen met de volgende som: lichaamsgewicht x 1,2 (of 1,5) = hoeveelheid eiwit per dag. Als u overgewicht heeft, moet u rekenen met het gezonde gewicht passend bij uw lengte (BMI 25).

Eiwitgetallen per levensmiddel

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit in grammen
Brood:		
Brood (bruin, volkoren, wit, krenten)	1 snee	3
Broodje (bruin, volkoren, wit, krenten)	1 stuk	4
Beschuit, cracker, cracotte, knäckebröd	1 stuk	1
Ontbijtkoek	1 plak	1
Rijstwafel	1 stuk	0

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwit in grammen
Beleg:		
Ei (gekookt of gebakken)	1 stuk	7
Kaas	Op 1 snee	5
Smeerkaas	Op 1 snee	3
Vleesbeleg (mager)	Op 1 snee	5
Vleesbeleg (gemiddeld)	Op 1 snee	3
Vleesbeleg (vet)	Op 1 snee	2
Kip-, ei- of zalmzalade	Op 1 snee	3
Zoet	Op 1 snee	0
Melkproducten:		
Melk (mager, halfvol, lactosebeperkt)	1 glas	5
Karnemelk, chocomel, sojamelk	1 glas	5
Pap (alle soorten)	1 schaaltje	5
Yoghurt (mager, halfvol)	1 schaaltje	6
Bulgaarse of Griekse yoghurt	1 schaaltje	9
Kwark (mager, halfvol)	1 schaaltje	15
Vlees, vis, kip of vleesvervanger:		
Vlees of kip gemiddeld	1 portie	20
Vis gemiddeld	1 portie	20
Vleesvervanger	1 portie	10
Overig:		
Gemengde noten	1 eetlepel	5
Muesli (alle soorten)	1 eetlepel	1

Bewegen is belangrijk

Ziekte heeft invloed op de afbraak van spierweefsel. Om uw spieren weer op te bouwen heeft u voldoende eiwitten in de voeding nodig. Daarnaast is het erg belangrijk om voldoende te bewegen. U kunt pas spiermassa opbouwen als u de spieren traint. Dit hoeft geen zwaar trainingsprogramma te zijn.

Ongewenst gewichtsverlies

Door een open wond of wondinfectie verbruikt uw lichaam meer energie dan normaal. Het lichaam heeft hierdoor meer voedingsstoffen nodig. Het kan zijn dat er te weinig voedingsstoffen binnen komen, bijvoorbeeld door verminderde eetlust, braken of misselijkheid. Hierdoor kan ongewenst gewichtsverlies ontstaan. Dit kan ervoor zorgen dat het herstel langer duurt. Als u merkt dat u gewicht verliest of uw voedingsinname verminderd, is het belangrijk dat u dit aangeeft bij uw specialist of de verpleegkundige op de afdeling. Indien nodig, kan de diëtist ingeschakeld worden voor extra begeleiding.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50