

## Sneller herstellen rondom een operatie

**Naam:** .....

**Geboortedatum:** .....

**Datum van afgifte:** .....

### Inhoudsopgave

<b>Gezonde voeding</b>	<b>1, 2</b>
<b>Eiwit</b>	<b>2</b>
<b>Tips voor de broodmaaltijd</b>	<b>2</b>
<b>Tips voor de warme maaltijd</b>	<b>3</b>
<b>Tips voor tussendoortjes</b>	<b>3</b>
<b>Voorbeelden van eiwitrijke maaltijden met 20 tot 30 gram eiwit</b>	<b>3, 4</b>
<b>Vitamine D</b>	<b>5</b>
<b>Bewegen is belangrijk</b>	<b>5</b>
<b>Roken</b>	<b>5</b>
<b>Alcohol</b>	<b>5</b>
<b>Ongewenst gewichtsverlies</b>	<b>5</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>5</b>

U wordt binnenkort opgenomen in het ETZ voor een operatie. Wanneer u een grote operatie ondergaat is het belangrijk om aandacht te besteden aan uw voedingspatroon. Uw lichaam heeft dan namelijk meer voedingsstoffen nodig dan in een gezonde situatie. Deze voedingsstoffen zijn nodig voor een goede wondgenezing, behoudt van uw conditie en de weerstand. Dit geldt voor iedereen die geopereerd wordt, ook als u overgewicht heeft.

Krijgt u een grote operatie, dan is het goed om 4 weken voor de operatie tot het moment dat de operatiewond helemaal genezen is, extra eiwitten toe te voegen aan een gezond voedingspatroon. Naast goede voeding is training van uw lichaam ook belangrijk. Voeding en beweging versterken elkaar. Zonder training kunt u geen conditie opbouwen en zonder goede voeding heeft u onvoldoende bouwstoffen voor het opbouwen van de spiermassa.

### Gezonde voeding

Een volwaardige voeding bevat dagelijks:

<b>19-50 jaar</b>	<b>51-69 jaar</b>	<b>70 jaar en ouder</b>
<b>250 gram groenten en 2 porties fruit</b>	<b>250 gram groenten en 2 porties fruit</b>	<b>250 gram groenten en 2 porties fruit</b>
4-5 (vrouw) en 6-8 (man) sneetjes brood	3-4 (vrouw) en 6-7 (man) sneetjes brood	3-4 (vrouw) en 4-6 (man) sneetjes brood
<b>4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen</b>	<b>3-4 (vrouw) en 4 (man) opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen</b>	<b>3 (vrouw) en 4 (man) opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen</b>

Per week 100g vis, max. 500g vlees, 2-3 eieren, 2-3 opscheplepels peulvruchten	Per week 100g vis, max. 500g vlees, 2-3 eieren, 2-3 opscheplepels peulvruchten	Per week 100g vis, max. 500g vlees, 2-3 eieren, 2-3 opscheplepels peulvruchten
<b>25g ongezouten noten</b>	<b>15g (vrouw) en 25g (man) ongezouten noten</b>	<b>15g ongezouten noten</b>
2-3 porties zuivel	3-4 (vrouw) en 3 (man) porties zuivel	4 porties zuivel
<b>40g kaas</b>	<b>40g kaas</b>	<b>40g kaas</b>
40g (vrouw) en 65g (man) smeer- en bereidingsvetten	40g (vrouw) en 65g (man) smeer- en bereidingsvetten	35g (vrouw) en 55g (man) smeer- en bereidingsvetten
<b>1,5-2L vocht</b>	<b>1,5-2L vocht</b>	<b>1,5-2L vocht</b>

Met deze voeding krijgt u dagelijks de belangrijke voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen. Op de website van het voedingscentrum vindt u hierover meer informatie. [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Eiwit

Rondom een operatie is de behoefte aan eiwitten van uw lichaam hoger. Eiwitten zijn de belangrijkste voedingsstoffen uit de voeding voor de opbouw en het behoud van spieren en lichaamscellen. Voorafgaand aan een operatie en tijdens herstel heeft u meer eiwitten nodig.

Uit onderzoek blijkt dat het nemen van 3-4 maaltijden met minimaal 20-30 gram eiwitten bijdraagt aan het herstel. Daarnaast stimuleert lichaamsbeweging de opname van eiwitten in het spierweefsel. Neem daarom binnen **een uur na fysieke inspanning** een eiwitrijke maaltijd van minimaal 20-30 gram eiwit. In de nacht gaat de spieropbouw verder, er wordt daarom aangeraden om ook **voor het slapen gaan** een maaltijd met 20-30 gram eiwit te nemen.

Op de website van het ETZ kunt u uw totale eiwitbehoefte berekenen. Probeer deze behoefte dagelijks te behalen. Wanneer het niet lukt om 3-4 maaltijden met 20-30 gram eiwit te behalen, probeer dan dagelijks minimaal 2 maaltijden te nemen, waarvan 1 voor het slapen gaan.

In deze folder staan tips om extra eiwitten binnen te krijgen.

Eiwitrijke voedingsmiddelen

- Vlees(waren), vis, kip;
- ei;
- kwark, yoghurt(dranken), pap, (chocolade)melk, karnemelk. *In de supermarkt zijn verschillende eiwitverrijkte zuivelproducten te koop. Op de verpakking staat dan bijvoorbeeld: high protein, extra proteïne*
- 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, (drink)yoghurt.
- Beleg ieder sneetje brood met een dubbele portie kaas of vleeswaren. Daarnaast zitten er ook veel eiwitten in pindakaas of salades met vlees, vis of ei. Zoet beleg levert geen eiwit en is daarom minder geschikt.
- Staat brood of beleg tegen, probeer dan een schaalje kwark, 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 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, bolognesesaus, hachee of hartige taart.
- Nagerechten bevatten ook veel eiwit. Er is een ruime keuze; (vruchten)kwark, skyr, (vruchten)yoghurt, pudding of pap. Gebruik ze dagelijks één of meerdere keren per dag. In de supermarkt zijn verschillende eiwitverrijkte zuivelproducten te koop. Op de verpakking staat dan bijvoorbeeld: high protein, extra proteïne.
- 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 smeuiger, wat eten kan vergemakkelijken.
- Peulvruchtensoep zoals erwtensoep of bruine bonensoep leveren eiwitten. Bouillon en overige soepen leveren geen eiwit, maar geven wel een vol gevoel. Wanneer de eetlust verminderd is, gebruik dan tijdelijk geen soep of bouillon. Zo blijft er voldoende eetlust voor de warme maaltijd.

## Tips voor tussendoortjes

- Melkproducten leveren veel eiwit; melk, karnemelk, vla, pap, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, melkdrink, yoghurtdrink of milkshake. In de supermarkt zijn verschillende eiwitverrijkte zuivelproducten te koop. Op de verpakking staat dan bijvoorbeeld: high protein, extra proteïne.
- Hartig hapje: beschuit of cracker met dubbel hartig beleg, stukjes worst, blokjes kaas, schaalte noten, toastje met kaas of vis, slaatje, haring, hard gekookt eitje of stukjes omelet.
- Fruit, snoep, koek, chocolade en gebak leveren weinig tot geen eiwit.
- Koffie, thee, vruchtensap, frisdrank en ranja bevatten geen eiwit.

## Voorbeelden van eiwitrijke maaltijden met 20 tot 30 gram eiwit

### Kwark met noten

250 g kwark

20 g ongezoeten noten

Naar smaak evt. fruit toevoegen

### Brood met tonijn en ei

2 sneden brood (evt. geroosterd)

½ blikje (50 g) tonijn, eventueel aangemaakt met mayonaise/ui/augurk

1 gekookt ei

### Brood met gebakken ei

2 sneden brood (evt. geroosterd)

2 gebakken eieren

Evt. plak vleeswaren naar keus

Evt. wat geraspte kaas

### Tosti met een glas melk

2 sneden brood

1 (voorgesneden) plak kaas

1 plak ham

1 glas halfvolle melk (250 ml)

### Bananenpannenkoekjes

1 banaan

2 eieren

1 theelepel kaneel

3 eetlepels kwark

1 eetlepel noten Geprakte banaan mengen met 2 eieren en een theelepel kaneel, hier kleine pannenkoekjes van bakken. 3 eetlepels kwark en 1 eetlepel noten ter garnering.

### Alle warme maaltijden met 1 portie vlees/vis/vleesvervanger

Daarnaast zijn er diverse eiwitrijke producten te koop in de meeste supermarkten. Voorbeelden hiervan zijn:

- Producten van Melkunie protein
- Danone HiPRO drink
- Vifit sport drink
- Lindahls Kvarg
- Ehrmann High Protein Pudding
- Barebells proteïne reep (AH)
- Optifit protein kwark (Aldi)
- Milbona High Protein pudding (Lidl)

U kunt natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken. Let er dan op dat deze minimaal 20g eiwit per portie bevatten.

Op de site van diëtetiek ETZ, [www.etz.nl/dietetiek](http://www.etz.nl/dietetiek), vindt u onder het kopje patiëntfolders de brochure Eet je Sterk. Hierin staan nog enkele voorbeeldrecepten en eiwitrijke producten vermeld die in de supermarkt/online te verkrijgen zijn. Daarnaast vindt u daar ook een uitgebreide eiwitlijst voor extra inzicht. Om dagelijks inzicht te krijgen in uw eiwitname kan u via de app "Mijn Eetmeter" van het Voedingscentrum zelf uw eiwitname berekenen. U kunt deze app downloaden in de App store of Android-app.

Als u moeite heeft om 3-4 maaltijden met 20-30 gram eiwitten binnen te krijgen, dan kunt u ook gebruik maken van een eiwitshake. Er zijn verschillende soorten te koop via internet of bij drogisterijen. Eiwitshakes zijn poeders die voornamelijk uit eiwit bestaan en kunnen worden opgelost in melk, yoghurt of water. Let erop bij het aanschaffen van een eiwitshake dat hier geen extra vitamines aan toegevoegd zijn en dat de eiwitshake rond de 80% uit eiwit bestaat.

Voorbeelden van eiwitshakes die u kunt gebruiken zijn:

<b>Eiwitshake</b>	<b>100% eiwit shake 30 gram</b>	<b>shake in gram</b>	<b>Bereiding shake met water</b>
<b>Kruitvat 100% pure Whey protein poeder</b>	<b>76% eiwit</b>	<b>30 gram</b>	<b>23 gram eiwit</b>
Whey essential body en fit	80% eiwit	25 gram	20 gram eiwit
<b>Whey Isolate XP body en Fit</b>	<b>85% eiwit</b>	<b>28 gram</b>	<b>25 gram eiwit</b>
XXL Whey isolate	89% eiwit	30 gram	27 gram eiwit
<b>Body en fit soy eiwit biologisch (vegan)</b>	<b>93% eiwit</b>	<b>25 gram</b>	<b>23 gram eiwit</b>
Body en fit erwten proteïne (vegan)	85% eiwit	25 gram	21 gram eiwit

## Vitamine D

Vitamine D is een vet oplosbare vitamine en is één van de weinige vitamines die door het lichaam zelf wordt aangemaakt. Door de huid bloot te stellen aan zonlicht, wordt in de huid vitamine D aangemaakt. Daarnaast levert ook bepaalde voeding vitamine D. Voldoende vitamine D is van belang voor een goede spierfunctie en een goede werking van het immuunsysteem. Een laag vitamine D gehalte kan zorgen voor spierzwakte. Daarom wordt aangeraden om rondom een grote operatie tijdelijk een vitamine D supplement te gebruiken. Voor iedereen geldt een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ahd) van 10 microgram (10µg) vitamine D. Alleen mensen van boven de 70 jaar moeten 20 microgram (20µg) per dag binnen krijgen.

Vitamine D-supplementen zijn te koop in de vorm van druppels, capsules of tabletten bij de apotheek of drogist. Voor de werkzaamheid maakt het niet uit welke vorm u koopt. Goedkopere huismerken zijn daarnaast ook even goed als de duurdere A-merken.

## Bewegen is belangrijk

Wie beweegt houdt zijn conditie op peil en kan vaak eerder naar huis. Ook bent u thuis vaak weer sneller de oude. Blijf uw activiteiten thuis dus zo veel mogelijk doen. Blijf sporten of ga naar een fysiotherapeut om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de operatie.

## Roken

Een goed herstel na de operatie is van belang voor uw verdere gezondheid. Stoppen met roken is daarbij belangrijk. Uit onderzoek blijkt namelijk dat patiënten die vóór hun ingreep stoppen met roken beter en sneller herstellen dan rokende patiënten.

## Alcohol

Naast stopen met roken is het raadzaam om in de weken voor de operatie geen alcohol te drinken.

## Ongewenst gewichtsverlies

Bij ziekte en na een operatie verbruikt uw lichaam meer energie dan normaal. Het lichaam heeft hierdoor meer voedingsstoffen nodig. Het kan zijn dat u te weinig voedingsstoffen binnen krijgt door bijvoorbeeld een verminderde eetlust, braken of misselijkheid. Hierdoor kan ongewenst gewichtsverlies ontstaan. Dit kan een negatieve invloed hebben op uw herstel. Als u ongewenst gewicht bent verloren of wanneer uw voedingsinname verminderd is, 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