

Diëtetiek
040 286 4050

Het kan gebeuren dat je door ziekte, verminderde eetlust of pijnklachten bent afgefallen. Dit zorgt ervoor dat het lichaam de spieren afbreekt in plaats van de vetmassa. Dit zorgt voor een afname in conditie.

Op het moment dat je in een goede conditie bent, heb je bij een operatie of opname minder kans op complicaties en gaat het herstel vaak voorspoediger dan wanneer jouw conditie verminderd is.

Op het moment dat er een operatie gepland wordt, kan het gebeuren dat jouw arts je verwijst naar de diëtist om de wachttijd tot de operatie optimaal te benutten om de conditie te verbeteren. Dit noemen we een prehabilitatie-traject. Door voldoende eiwit te eten en dit te combineren met voldoende beweging, zorgen we ervoor dat het lichaam de spieren kan opbouwen. Door de beweging / training worden de spieren geprikkeld om op te bouwen, door de eiwitten krijgen de spieren de juiste bouwstoffen om te groeien. Hoe meer spieren het lichaam heeft, hoe fitter je bent.

Energie

Eten en drinken leveren energie (brandstof, uitgedrukt in kcal) die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. Energie zorgt er onder andere voor dat het lichaam zich warm kan houden en kan bewegen. Energie wordt in onze voeding geleverd door vetten, koolhydraten, eiwitten en alcohol. Vet levert de meeste hoeveelheid energie, gevolgd door alcohol en als laatste eiwitten en koolhydraten. De hoeveelheid energie die een persoon nodig heeft is afhankelijk van verschillende factoren zoals lengte, gewicht, leeftijd, geslacht, activiteit en eventuele ziekte. Op het moment dat het lichaam meer energie binnen krijgt dan het nodig heeft, wordt dit overschot opgeslagen in de vorm van vetten. Bij een tekort breekt het lichaam zichzelf af, bijvoorbeeld door spieren of vet af te breken. Om goed in conditie te blijven voor een operatie is het belangrijk dat je stabiel op gewicht blijft of naar gewenst gewicht toewerkt. Om dit te bereiken is een combinatie van voeding en beweging belangrijk.

Eiwit

Eiwit is een onderdeel van onze voeding en heeft als voornaamste functie een bouwstof voor het lichaam. Eiwit is onder andere nodig voor de opbouw en het behoud van spieren, maar ook voor het herstel van wonden. In de periode voor en na de operatie is het daarom belangrijk om extra eiwit binnen te krijgen. Eiwit zit met name in de dierlijke producten, zoals vlees(waren), vis, kip, zuivel, eieren en kaas. Maar daarnaast leveren ook vleesvervangers, noten, pinda's, peulvruchten (witte bonen, bruine bonen, erwten, linzen, kapucijners) en sojaproducten eiwit.

In jouw persoonlijke situatie is het aan te raden om dagelijks gram eiwit per dag binnen te krijgen.

| Eiwitgehalte in voedingsmiddelen | Eiwit in grammen |
|--|------------------|
| 1 glas (chocolade)melk, karnemelk of (drink)yoghurt (150 ml) | 5 |
| 1 plak kaas/kaasblokje (20 gram) | 5 |
| 1 plak vleeswaar (15 gram) | 3 |
| 1 schaaltje magere kwark (150 ml) | 15 |

| | |
|---|-------|
| 1 stukje vlees, vis of kip (100 ml) | 20-25 |
| 1 snee brood | 3 |
| 1 schaaltje vla/yoghurt/pudding (150 ml) | 5 |
| Gemengde noten (25 gram) | 5 |
| 1 ei | 7 |
| 1 lepel bonen, bruine/witte gekookt (60 gram) | 5 |

Op de website van het Kenniscentrum Ondervoeding vind je een database met energie- en eiwitrijke producten: www.goedgevoedouderworden.nl/energie-en-eiwitrijke-producten

Beweging

Het is vóór jouw operatie, maar zeker ook daarna van belang om te proberen regelmatig te bewegen. Dat kun je doen door regelmatig een stuk te gaan wandelen. Probeer 30 minuten per dag te bewegen. Als dit niet mogelijk is om in één keer te doen kun je het ook verspreid over bijvoorbeeld 3x 10 minuten doen. Daarnaast adviseren wij om spierversterkende oefeningen te doen voorafgaand en na jouw operatie. De fysiotherapeut zal met jou bespreken welke oefeningen voor jou het meest geschikt zijn.

Voedingsadviezen

- Maak gebruik van 6 eetmomenten per dag. Kies bij voorkeur 3 hoofdmaaltijden en 3 eiwitrijke tussendoortjes. Sla geen eetmoment over.
- Om de spieropbouw zo goed mogelijk te stimuleren, is het belangrijk de eiwitname te verspreiden over de dag. De ideale verdeling is om bij de hoofdmaaltijden 20 tot 25 gram eiwit binnen te krijgen. Voor een goede spieropbouw is het ook verstandig om later in de avond kaas, kwark, yoghurt of melk als tussendoortje te nemen.
- Neem rustig de tijd voor de maaltijden en kauw goed.
- Maak bij voorkeur gebruik van kcalarme dranken, zoals koffie / thee (met zoetje, geen suiker), water, suikervrije aanmaaklimonade, water met een smaakje of dranken zoals crystal clear of met mate een bouillon. Zorg dat de totale vochtinname minimaal 1500 ml per dag is.
- Stop minimaal 4 weken voor een operatie met het gebruik van alcohol. Alcohol kan een grotere kans geven op nabloedingen en risico op acute verwardheid.
- Maak bij voorkeur gebruik van volkoren graanproducten, 2 stuks fruit en 250 gram groenten per dag. Dit zorgt voor een goede vezelinname en wordt in verband gebracht met minder complicaties na de operatie.

Broodmaaltijden

- In plaats van 1 snee brood kun je ook variëren met: 2 volkoren knäckebröd, 2 volkoren beschuiten, 1 snee donker roggebrood, 2 sneetjes licht roggebrood, 1 schaaltje pap (zoals Brinta- of havermout), muesli met zuivel.
- Beleg de boterhammen bij voorkeur met hartig beleg, zoals vleeswaren / kaas / ei / vis / pindakaas. Je hebt dagelijks 40 gram kaas per dag nodig.
- Besmeer, als je afvalt of moeite hebt om op jouw gewicht te blijven, jouw brood ruim met (dieet)margarine of roomboter. (Dieet)margarine bevat evenveel energie als roomboter.

Melk, melkproducten en kaas

- Neem dagelijks ongeveer 500cc melkproducten zoals (karne)melk, yoghurt of kwark. Indien je moeite hebt om op gewicht te blijven kun je gebruik maken van volle zuivel, anders is het advies om magere of halfvolle zuivel te gebruiken. Kwark of skyr bevat in verhouding meer eiwit dan yoghurt.
- In de supermarkt zijn veel eiwit(ver)rijke producten verkrijgbaar, zie de lijst achter in de folder.

Vlees en vleesvervangingen

- 500 gram vlees (waarvan maximaal 300 gram rood vlees, zoals rund, varken, schaap en geit) per week past binnen een gezond voedingspatroon. Vleeswaren tellen ook mee.
- Varieer met kip, vis, ei, kaas, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten, noten of kant-en-klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.

Groente en fruit

- Dagelijks 250 gram groenten zorgt voor een adequate inname van vitamines en voedingsstoffen. Vul de hoeveelheid groenten bij de warme maaltijd eens aan met plakjes rauwe groenten zoals tomaat, komkommer of radijs op de boterham. Of denk eens aan een salade bij de lunch of naast de warme groenten bij de warme maaltijd. Ook in een soep kun je een flinke hoeveelheid groenten kwijt!
- Dagelijks 2 stuks fruit zorgt voor een adequate inname van vitamines en voedingsstoffen.
- Mocht het moeite kosten om alle productgroepen voldoende binnen te krijgen dan hebben de productgroepen met eiwit nu voorrang.

Aardappelen, rijst en pasta

- Dagelijks 3-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-5 aardappelen passen binnen een gezond voedingspatroon en leveren energie en voedingsstoffen.

Dieetproducten

Indien het niet lukt om met de normale voeding voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, is het mogelijk om de voeding aan te vullen met dieetproducten. Deze worden ingezet in overleg met de diëtist.

Meer informatie

Wil je berekenen hoeveel eiwit je op een dag eet? Dan kun je de voeding invoeren op de Eetmeter van het Voedingscentrum: <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>

Begeleiding na ontslag

Indien je na ontslag nog begeleiding van de diëtist wenst of nodig heeft, kun je een verwijzing vragen aan de (huis)arts en indien je een diëtist in het ziekenhuis gesproken hebt kan deze ook een overdracht verzorgen voor een diëtist in jouw woonplaats.

Vragen

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met de afdeling Diëtetiek.

Wij zijn bereikbaar dagelijks van 8.30 - 9.00 uur en van 13.30 - 14.00 uur via telefoonnummer 040 - 286 40 50. Buiten deze tijden kun je de voicemail inspreken.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die018-
eiwitrijke-voeding/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die018-eiwitrijke-voeding/)
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE018
08-06-2022