

Goede voeding vóór een operatie

Adviezen om uw conditie te verbeteren

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Gewichtsverlies	3
Eiwitten	4
Calorieën	4
Vóór de opname	4
Gewichtsverloop	5
Meer informatie	5
Uw vragen	6
Notities	7

Een goede lichamelijke conditie verkleint de kans op complicaties tijdens en na een operatie. Bij mensen die (veel) gewicht hebben verloren, is de conditie verzwakt. In deze brochure leest u hoe u uw voedingsconditie vóór de operatie kunt verbeteren.

■ Gewichtsverlies

Tijdens uw bezoek aan het opnameplein is aan u gevraagd of u:

- de laatste tijd bent afgevallen
- de laatste dagen minder of nauwelijks heeft gegeten
- de afgelopen maand drinkvoeding of sondevoeding heeft gebruikt

Als u één of meerdere vragen met ja heeft beantwoord, is de kans groot dat u een slechte of matige voedingsconditie heeft. Wij raden u dan aan contact te zoeken met een zelfstandig gevestigde diëtist (zie het kopje 'Meer informatie' voor adressen). De diëtist kan u helpen de juiste voeding te gebruiken. Eventueel schrijft de diëtist bijvoeding voor.

Oorzaken

De oorzaken van een slechte voedingsconditie kunnen onder andere komen door:

- een slechte eetlust
- spanning voor de operatie
- misselijkheid
- geen goede doorstroming (passage) van het voedsel

Blijf goed eten

Gewichtsverlies betekent niet alleen verlies van vetweefsel, maar ook van spierweefsel. Door het verlies van spierweefsel kunt u zich moe en slap voelen. Ook kunt u sneller infecties oplopen en kan uw herstel moeizamer verlopen.

Het is belangrijk dat u tijdens de ziekteperiode goed blijft eten om voldoende eiwitten en calorieën binnen te krijgen. In deze brochure hebben wij voor u alle informatie op een rijtje gezet, zodat u deze rustig kunt nalezen.

■ Eiwitten

Eiwitten zijn nodig voor de opbouw en herstel van alle cellen en spieren in het lichaam. Er zit veel eiwit in vlees, vis, ei, kaas, peulvruchten, melkproducten en vegetarische vleesvervanging (soja).

■ Calorieën

Calorieën zorgen voor voldoende energie in het lichaam. Door een tekort aan calorieën valt u af.

Er zitten veel calorieën in belegd brood, fruit, aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, suiker, zoet beleg, snoepgoed, frisdrank, (dieet) margarine, room, roomboter, olie, mayonaise, volvette kaas, pindakaas, vet vlees (spek, worst), snacks, volle melkproducten, chocolade en noten.

■ Vóór de opname

Wanneer sprake is van onbedoeld gewichtsverlies en verminderde eetlust, is het belangrijk dat u extra aandacht besteedt aan uw voedingstoestand. Het is dan tijdelijk noodzakelijk voeding te gebruiken die extra calorieën en eiwitten bevat.

Wat kunt u zelf doen?

Het kan zijn dat u minder trek heeft. Probeer dan wel een paar hapjes/slokjes te nemen van uw (tussen)maaltijden. Alle beetjes tellen mee.

Soep bevat weinig voedingsstoffen en vult vooral uw maag. Het is niet aan te raden om dit te gebruiken bij uw maaltijd. Wel kunt u uw brood dikker besmeren met (dieet)margarine of roomboter. Daarnaast kunt u meer broodbeleg nemen.

Waar u zelf aan kunt denken:

- probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten, bijvoorbeeld om de 2 uur
- kies voor volle melkproducten en volvette kaas, neem géén magere, halfvolle, halva- en lichtproducten
- beleg uw brood extra dik met kaas en/of vleeswaren
- maak bij de bereiding van het warme eten ruim gebruik van boter, margarine, olie of bak- en braadvet
- gebruik calorierijke tussendoortjes, zoals noten, chocolade, kaas, worst, vis en noten

Wat heeft u nodig aan voeding?

Streef er naar om iedere dag onderstaande voeding te eten:

- tenminste 3 sneetjes brood met 2 porties pap of vla extra
- 2 tot 3 bekervolte melk en/of melkdranken, pap of pudding
- 2 plakken kaas
- 100 gram vlees (vis, kip of vleesvervanger), omelet, gekookte eieren of extra kaas
- 2 tot 3 opscheplepels groente
- 2 tot 3 aardappelen of deze vervangen voor rijst of pasta
- tenminste 30 gram boter of margarine
- 2 porties fruit of 2 glazen vruchtensap
- 1,5 liter vocht, bijvoorbeeld melkdranken, frisdrank en vruchtensap

Bovenstaande adviezen gelden niet als u een vochtbeperking heeft of een speciaal dieet volgt. Uiteraard moet u zich dan aan die richtlijnen houden. Voor vragen hierover kunt u terecht bij uw behandelend arts of diëtist.

■ Gewichtsverloop

Rond de behandeling is het belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden. Weeg u daarom elke week, bij voorkeur op een vast tijdstip. Geef aan uw arts door als uw gewicht teveel of te snel afneemt. Mogelijk is dan aanvullende voeding nodig. Na de behandeling of operatie kunt u deze voedingsadviezen volgen tot u weer een goed gewicht heeft bereikt.

■ Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Heeft u geen diëtist? U kunt adressen van diëtisten vinden via de website van de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten:

- www.nvdietist.nl
- www.dieetditdieetdat.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie diëtetiek
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 268289/2019.04

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.