

# Goede voeding vóór een operatie

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Eiwitten</b>	<b>4</b>
<b>Calorieën</b>	<b>5</b>
<b>Vóór de opname</b>	<b>5</b>
<b>Wat u zelf kunt doen bij gewichtsverlies?</b>	<b>5</b>
<b>Gewichtsverloop</b>	<b>6</b>
<b>Overige adviezen</b>	<b>6</b>
<b>Meer informatie</b>	<b>7</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>7</b>

**Een goede lichamelijke conditie verkleint de kans op complicaties tijdens en na een operatie en kan helpen bij een sneller herstel. In deze folder leest u hoe u uw voedingsconditie vóór de operatie kunt verbeteren.**

### **Gewichtsverlies**

In het patiëntenportaal Mijn Noordwest heeft u een korte vragenlijst ingevuld, waarbij gevraagd is:

- of u de laatste tijd bent afgevallen
- of u minder heeft gegeten
- of u speciale voeding 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. Onder 'Meer informatie', achterin deze folder, vindt u adressen. De diëtist kan u helpen de juiste voeding te gebruiken en eventueel bijvoeding voorschrijven.

### **Verlies van spierweefsel**

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 hierdoor gevoeliger zijn voor infecties. Daarnaast kan uw herstel moeizamer verlopen.

Het is belangrijk dat u tijdens de ziekteperiode en/of voorafgaand aan een operatie goed blijft eten om **voldoende eiwitten en calorieën** binnen te krijgen.

### **Geen gewichtsverlies?**

Bent u niet ongewild afgevallen en is uw lichamelijke conditie goed? Ook dan is het voor u belangrijk om vóór de operatie extra goed op uw voeding te letten. Voor u zijn vooral de **eiwitten** in de voeding van belang.

## ■ 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).

Voorafgaand aan een operatie heeft u extra eiwit nodig om te zorgen voor een optimale voedingsconditie. U kunt zelf uitrekenen hoeveel gram eiwit u nodig heeft:

- stap 1: u neemt uw gewicht in kg en vermenigvuldigt dit met 1,5.  
Dit is het aantal gram eiwit dat u **minimaal** nodig heeft
- stap 2: doe hetzelfde met uw gewicht x 1,8.  
Dit is de **maximale** hoeveelheid eiwit die u nodig heeft

U kunt de eiwitten verdeeld over de dag eten, bij de maaltijden en door eiwitrijke tussendoortjes te nemen. Om u een idee te geven hoeveel eiwit sommige producten bevatten:

product	gram eiwit
glas melk/karnemelk/chocolademelk	5
plak kaas	5
portie vlees, kip of vis (70 gram, bereid)	20
een ei	7
schaaltje pap, vla of yoghurt (150 ml)	5
schaaltje kwark of Griekse yoghurt (150 ml)	9

### Een voorbeeld:

U weegt 60 kilo.

$60 \times 1,5 = 90$  gram eiwit minimaal per dag

$60 \times 1,8 = 108$  gram eiwit maximaal per dag

U doet er dus goed aan om tussen de 90 en de 108 gram eiwit te eten per dag.

## ■ 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

Om ervoor te zorgen dat u in een goede voedingsconditie bent voor de operatie is het belangrijk dat u extra aandacht besteedt aan uw voeding.

### **Wat is nodig aan voeding?**

Streef er naar dagelijks te gebruiken:

- tenminste 3 sneetjes brood met 2 porties pap of vla extra
- 2 tot 3 bekervolte melk en melkdranken, pap, pudding
- 2 plakken kaas
- 100 gram vlees, vis, kip of vleesvervanger of omelet of gekookte eieren of extra kaas
- 2 tot 3 opscheplepels groente
- 2 tot 3 aardappelen of vervanging door 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

## ■ Wat u zelf kunt doen bij gewichtsverlies?

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

Bovenstaande adviezen gelden niet als u een vochtbeperking heeft of een speciaal dieet volgt. Natuurlijk 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.

## ■ Overige adviezen

Naast een goede voedingsconditie kunt u nog meer doen om de kans op complicaties te verkleinen en een voorspoedig herstel te vergroten:

- blijf bewegen binnen uw mogelijkheden, probeer dit liefst nog wat meer te doen. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen en sporten
- stop met roken, zoek hierbij, wanneer gewenst, hulp of begeleiding via uw huisarts of kijk bijvoorbeeld [www.peukuit.nl](http://www.peukuit.nl)
- drink de periode voorafgaand aan de ingreep geen alcohol

## ■ Meer informatie

### Diëtistenpraktijken

- EetID, regio Alkmaar  
telefoonnummer 072 - 512 3663, [www.eetid.nl](http://www.eetid.nl)
- Malnucare, regio Alkmaar en Den Helder  
telefoonnummer 085 - 303 5750, [www.malnucare.nl](http://www.malnucare.nl)
- Bona Vita, regio Den Helder  
telefoonnummer 06 - 1504 4826, [www.praktijkbonavita.nl](http://www.praktijkbonavita.nl)

### Kosten bezoek diëtist

De behandeling van een diëtist wordt vanuit de basisverzekering vergoed tot een maximum van 3 uur per kalenderjaar. Deze kosten worden wel eerst verrekend met uw eigen risico.

U kunt zonder verwijsbrief bij de diëtist terecht, controleer dit wel even bij uw zorgverzekeraar.

## ■ Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over uw dieetbehandeling? Neemt u dan contact op met uw diëtist.

Heeft u medische vragen? Dan kunt u deze stellen aan uw huisarts of behandelend specialist.

## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie diëtetiek  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 268289

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*