

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsadvies bij een darmoperatie met een energie- en eiwit verrijkt dieet

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Het is van belang dat uw voedingstoestand voor de operatie zo goed mogelijk is. Het lichaam is in een goede voedingstoestand als het elk moment over voldoende energie, vitamines en mineralen kan beschikken.

Een slechte voedingstoestand en ongewenst gewichtsverlies is een risico voor het ontwikkelen van complicaties na de operatie. In de herstelfase na een operatie is er een verhoogde behoefte aan voedingsstoffen en bij ondervoede patiënten zijn er onvoldoende reserves. De spiermassa en spierkracht nemen af, waardoor long- en hartfunctie en conditie achteruitgaan. Daarnaast wordt u vatbaarder voor infecties en kunnen wonden minder goed genezen.

Een goede voedingsinname draagt bij aan een beter en sneller herstel. Een energie- en eiwit verrijkt dieet helpt hier bij.

Ondervoeding herkent u door

- Gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling is (ook bij overgewicht).
- Kleding die te wijd wordt of een horloge dat losser om de pols zit.
- Een slechte eetlust.
- Dingen die u altijd zonder moeite deed, vallen u ineens zwaar.
- Een (te) laag gewicht.
- Vermoeidheid of een slechte conditie.

Algemene voedingsadviezen

Naast voldoende energie (calorieën) is het van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamswefsel, zoals spieren en organen.

Wanneer u ongewenst gewicht verliest of moet herstellen van een ziekte/operatie heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal.

Dierlijke producten zoals vlees(waren), vis, kip, gevogelte, ei, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark en (smeer)kaas zijn rijk aan eiwitten. Maar ook sojaproducten (zoals sojamelk) tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) noten en pinda's bevatten veel eiwitten.

- Verdeel uw voeding over de hele dag. Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke twee uur iets.
- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een eiwitrijk product zoals hierboven beschreven.
- Als u 's nachts wakker wordt, kunt u ook proberen om iets te eten of te drinken.
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of light producten.
- 1 keer per week wegen.

Adviezen bij de broodmaaltijd

- Besmeer uw brood dik met roomboter of (dieet)margarine.
- Warm geroosterd brood bevat soms beter dan gewoon brood.
- Kies voor dubbel broodbeleg. Neem volvette kaas en worst of ter variatie een kroket, gebakken ei, vis, (huzaren-)salade, ragout bij het brood, een tosti, pannenkoek of pizza.
- Neem pap van volle melk (eventueel met een klontje boter) en suiker, volle (slagroom-)vla, volle (vruchten-)yoghurt, volle (vruchten-)kwark, muesli, cornflakes. Voeg een scheutje ongeklopte slagroom toe.
- Drink een glas volle melk of karnemelk. Neem ter variatie chocolademelk of yoghurt drank van volle melkproducten.

Adviezen bij de warme maaltijd

- Maak groente af met een klontje boter, margarine, crème fraîche, geraspte kaas of een sausje.
- Als vlees tegenstaat gebruik dan wat vaker vis, kip, vegetarische vleesvervanging of ei. Of probeer eens een stukje koud vlees bijvoorbeeld rollade, ham of gehakt, dit gaat vaak beter.
- Wanneer u geen zin heeft of te moe bent om te koken, gebruik dan eens kant-en-klaar maaltijden, een extra broodmaaltijd, maaltijdsoep (bijvoorbeeld erwtensoep, bruine bonensoep) of maaltijdsalade.
- Gebruik een nagerecht, bijvoorbeeld roomijs, volle (slagroom-)vla, volle (vruchten-)yoghurt of volle (vruchten-)kwark. U kunt dit ook een uur na de maaltijd nemen. Neem geen grote hoeveelheden rauwkost of bouillon. Deze producten geven snel een vol gevoel en leveren weinig voedingsstoffen.
- Noten/pinda's door een rijstmaaltijd/pastamaaltijd/stamppot/salade

Kies drie keer per dag een eiwitrijk tussendoortje

- 1 beker (250 ml) volle melk of karnemelk of drinkyoghurt of chocolademelk
- 2 glazen (150 ml) Goedemorgen drinkontbijt
- 1 bord (250 ml) pap, vla of yoghurt
- 1 schaalte (150 ml) volle Griekse of Bulgaarse yoghurt
- 1 snee brood dik besmeerd met pindakaas
- 1 croissant (ham)kaas
- 2 bierworstjes (25 gram per stuk)
- 2 toastjes met roomkaas of zalm/tonijn/krab (salade)
- 1 minipizza
- 1 stokje kip of varkenssaté met saus
- 1 kipcorn, frikandel of loempia
- 40 gram noten of pinda's
- 1 knijpzakje (200 ml) Breaker High protein
- 1 schaalte (vruchten) kwark
- Portie (100gram) tahoe of tempé

- 1 Saucijzenbroodje (75 gram)
- 1 haring
- 5 blokjes kaas of worst
- vlees- of visgerecht van ongeveer 100 gram, bijvoorbeeld: gehaktbal, saté, verse worst, een lekkerbekje of 2 kroketten
- 1 flesje (125 ml) Protino (verkrijgbaar via Appie App)

Vocht

Drink geen grote hoeveelheden water, koffie of thee want deze dranken leveren weinig energie maar geven wel een vol gevoel. Maak liever gebruik van dranken die wel energie leveren zoals volle melk, limonade, vruchtensappen, milkshake, yoghurt dranken of chocolademelk.

Vitamines en mineralen

Bij een verminderde inname heeft u risico op een vitamine en mineralen tekort. We adviseren een multivitaminen met 100% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) en 100-300mg vitamine B1 te gebruiken. Voor vitamine D geldt ook het advies om dit extra als supplement te nemen; voor volwassenen boven de 70 jaar is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid 20 microgram per dag. Bekijk op de verpakking van de multivitaminen of deze voldoende vitamine D bevat en slik de hoeveelheid er anders los bij.

Drinkvoeding

Een arts of diëtist adviseert om drinkvoeding te gebruiken als vervanging van of aanvulling op de normale voeding. Drinkvoeding is een vloeibare medische voeding die u kant-en-klaar kunt drinken of eten. Het bevat in een klein volume veel energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Deze zijn er in diverse merken, soorten en smaken. Wanneer u gebruik moet of wilt maken van een dieetproduct kan uw diëtist u hierover adviseren.

Bewegen

Als voorbereiding op de operatie is het belangrijk om op uw eigen niveau in beweging te blijven. Beweging in combinatie met een eiwitrijke voeding zorgt voor een verminderde afbraak van spiermassa. Uit onderzoek blijkt dat patiënten die met een betere conditie het ziekenhuis in komen, sneller weer naar huis kunnen en eerder weer op hun oude niveau terug zijn.

Begeleiding diëtist

Als de verpleegkundig specialist of arts de inschatting maakt dat uw voedingstoestand verbeterd moet worden voor de operatie stuurt hij/ zij u door naar een diëtist. Afhankelijk van de voedingsproblemen is dit de diëtist van het Maasstad Ziekenhuis of een zelfstandig gevestigde diëtist bij u in de buurt. Mocht u zich zelf zorgen maken om uw voeding dan kunt u ook een afspraak zonder verwijzing van uw arts maken. U kunt zelf een diëtist vinden via de website www.dieetditdieetdat.nl, 'Vind een diëtist bij jou in de buurt'.

Voor informatie kan de diëtist die u verder gaat begeleiden desgewenst contact opnemen met de diëtist van het Maasstad Ziekenhuis via: dietetiek@maasstadziekenhuis.nl.

De vergoeding voor de verdere dieetbehandeling kan per zorgverzekering verschillen. Voor informatie hierover adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen zorgverzekeraar.

Notities



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

