

Voeding voor en na een operatie

Wie ziek is moet extra op zijn voeding letten. Net als bij zwaar werk of sport heeft het lichaam bij ziekte meer energie, eiwit en andere voedingsstoffen nodig dan normaal.

Vanwege verminderde eetlust, misselijkheid en/of vermoeidheid kan eten bij ziekte een groot probleem zijn. Terwijl uw lichaam bij ziekte juist meer voedingsstoffen nodig heeft, krijgt het minder!

Door minder te eten gaat u afvallen. U loopt het risico om in een slechte voedingstoestand terecht te komen. Een slechte voedingstoestand, ook wel ondervoeding genoemd, betekent dat het lichaam te weinig voedingsstoffen beschikbaar heeft, zoals eiwitten en energie.

Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem. Ondervoeding heeft meestal als gevolg dat uw herstel minder snel gaat, u de behandeling minder goed verdraagt en deze langer duurt.

Kortom, ondervoeding kan een voorspoedig herstel in de weg staan.

Voor het bereiken van een goede voedingstoestand is een energie- en eiwitrijke voeding nodig.

Hoe zit dat bij u?

Tijdens uw bezoek aan de polikliniek zijn u enkele vragen gesteld met betrekking tot uw gewicht en eetlust. Ook bent u gewogen en is uw lengte gemeten. Met behulp van die vragen is een inschatting gemaakt van het risico dat u hebt om ondervoed te raken. U krijgt het advies een bezoek te brengen aan de diëtist. De diëtist zal samen met u kijken naar de mogelijkheden om uw voedingstoestand te verbeteren.

Afvallen is niet gewenst?

Afvallen is ongewenst als u ziek bent. Ongewenst gewichtsverlies moet behandeld worden. Er wordt gesproken over ongewenst afvallen als uw gewicht binnen één maand meer dan 5% gedaald is of binnen 6 maanden meer dan 10% gedaald is. Dit betekent dat iemand de vóór zijn ziek zijn bijvoorbeeld 70 kg woog meer dan 3,5 kg binnen één maand of meer dan 7 kg het laatste half jaar afgevallen is.

Bij ongewenst afvallen is het belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en liefst weer enkele kilo's aan te komen.

Energie en eiwit in de voeding

Voedsel levert energie. Energie hebt u nodig bij alles wat u doet, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in uw lichaam gebeurt, zoals ademen, praten en het kloppen van het hart.

De benodigde energie wordt geleverd door koolhydraten en vetten in uw voeding. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft, is afhankelijk van onder andere lengte, leeftijd, geslacht en activiteit. Bij ziekte kan het nodig zijn om meer energie te gebruiken. Een goede controle om te zien of u, ondanks uw ziekte, voldoende energie uit uw voeding haalt is uw gewicht. Weeg bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal éénmaal per week. Wanneer uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt, is de gebruikte energie voldoende. Daalt uw gewicht dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt (nog) niet voldoende.

Eiwit is een bestanddeel in voeding, dat nodig is voor de opbouw en in standhouding van de spieren en bloed en voor herstel bij wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel.

Eiwit komt vooral voor in:

- vlees, vis en kip (ongeveer 10 gram per 50 gram),
- ei (7 gram per ei),
- kaas, melk en melkproducten (ongeveer 5 gram per plak, glas of schaalpje).

Ook brood, bonen, tahoe en tempé bevatten een kleine hoeveelheid eiwit. Om aan voldoende eiwit te komen, wordt het gebruik van minstens 1 tot 1½ gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht geadviseerd voor iedereen die een slechte voedingstoestand heeft. Dus een zieke man die 65 kg weegt, heeft 65 – 98 gram eiwit per dag nodig.

Wat is dagelijks nodig?

Goed eten en drinken betekent dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende hoeveelheden gebruikt. Dit houdt in dat u per dag het volgende minimaal zou moeten eten:

- Brood: Minstens 3 sneden
- Kaas: 2 plakken of 40 gram
- Vleeswaren: 2 plakken of 30 gram
- Melk en melkproducten: 3 bekertjes/schaaltjes/porties
- Fruit of vruchtensap: 2 stuks of glazen
- Vlees, vis, kip, vegetarisch: 100 gram
- Aardappelen: Minstens 3 stuks
- Groente: Minstens 3 opscheplepels
- Boter, margarine, olie: Minstens 30 gram

Daarnaast is het van belang minstens 1½ liter te drinken. Dit komt overeen met 10 glazen, 8 bekers of 12 kopjes. Verdeel het drinken goed over de dag: neem bij elke maaltijd iets te drinken en drink tussen de maaltijden door.

Als gevolg van bijvoorbeeld een slechte eetlust, misselijkheid, spanning of bijwerkingen van medicijnen is het mogelijk dat u deze hoeveelheden niet haalt.

Praktische adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding

Wat kunt u doen om meer energie en eiwit in uw voeding te krijgen? De volgende tips kunnen u op weg helpen.

Algemeen

- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Sla geen maaltijden over.
- Varieer zo veel mogelijk: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten regelmatig af.
- Eet niet te snel, kauw goed.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- Kies voor kant en klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd u tegenstaat.
- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar en besmeer het met ruim boter of margarine
- Drink/eet regelmatig een portie zuivel of vruchtensap tussendoor
- Kies voor volle melkproducten
- Neem geen soep bij de hoofdmaaltijd, daar zit weinig energie in, maar neemt wel het hongergevoel weg.
- Gebruik bij voorkeur geen rauwkost, dit bevat weinig energie en geeft een vol gevoel.
- Neem een ruime portie vlees of vis of vleesvervanger bij de maaltijd
- Neem eens als tussendoortje een blokje kaas, plakje worst of een handje nootjes
- Neem geen magere of lightproducten

Melk, melkproducten en kaas

- Maak vooral gebruik van volle ofwel volvette producten, zoals volle melk, volle chocolademelk, koffieroom, volle yoghurt, roomkwark, volle vla, pudding, roomijs, volvette kaas, zoals Goudse 45+ of roombrie.
- Maak de vla of yoghurt op smaak met fruit of vruchtenmoes, siroop of puddingsaus.
- Voeg een klontje boter of scheutje ongeklopte room toe aan pap, vla of yoghurt.
- Kies voor (volle) kant en klare nagerecht, ook voor tussendoor.
- Een flensje of pannenkoek met stroop of fruit met slagroom is ook een idee.
- Maak eens een milkshake, een vlaflip of neem volle chocolademelk met slagroom.

Ook energierijke dranken kunnen tussendoor een goede afwisseling zijn, zoals vruchtensap, chocolademelk met slagroom of een yoghurtdrank. Thee, koffie en bouillon leveren wel vocht maar geen voedingsstoffen, dus drink daarnaast ook de genoemde energierijke dranken.

Meer hulp nodig?

Bieden genoemde adviezen u niet voldoende steun, dan zijn er nog meer mogelijkheden. U kunt bijvoorbeeld gebruik gaan maken van energie- of eiwitrijke dieetpreparaten. Voor het gebruik van dieetpreparaten is overleg met een diëtist of arts gewenst. Ook kan de diëtist of arts in sommige gevallen een vergoeding voor de kosten van de dieetpreparaten aanvragen bij uw zorgverzekeraar. Overleg met uw arts en vraag een verwijzing naar een diëtist.

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

21-10-2015