



# Voeding voor goed herstel na operatie



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

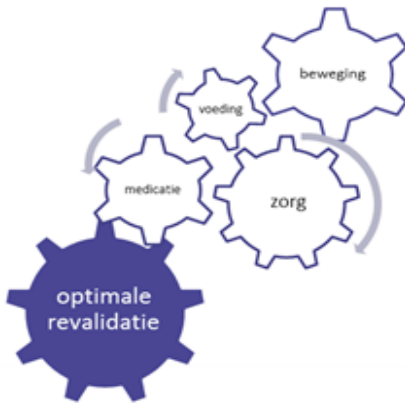
# Inhoud

1.	Vermijd snel gewichtsverlies en eet gezond!	4
2.	Nuchter voor de operatie?	4
3.	Voeding na de operatie	5
4.	Neem voldoende melkproducten, groenten en fruit!	7
5.	Vitamine D	8
6.	Wat kan de diëtist(e) betekenen?	9
7.	Onderhoud een gezonde levensstijl	9

Beste patiënt,

Als u een operatie moet ondergaan, is gezond eten waarschijnlijk niet uw eerste zorg. Toch is een goede voeding een belangrijke schakel in een optimale revalidatie. Een gezonde en volwaardige voeding zorgt voor een sneller herstel en vermindert de kans op complicaties. Het is belangrijk om al voorafgaand aan de operatie te beginnen met het aanvullen van uw nutriënten.

Zorg voor voldoende energie en belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen en mineralen. Hierdoor kan uw lichaam een goede conditie en een goede weerstand opbouwen. In deze folder willen we u wat meer informeren over het belang van een goede voeding in functie van een optimaal herstel na de operatie.



De diëtisten

# 1 Vermijd snel gewichtsverlies en eet gezond!

Overtollige kilo's vormen een extra belasting voor de gewrichten. Dus een gezond gewicht is net zo belangrijk als gezond eten. Net voor de operatie te snel afvallen, is echter af te raden. Hierdoor kan uw voedingstoestand verslechteren, wat niet goed is voor een optimaal herstel.

Wie evenwichtig en gevarieerd eet volgens de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek, krijgt alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn.

# 2 Nuchter voor de operatie?

De geneesmiddelen die gebruikt worden om u onder narcose te brengen, kunnen misselijkheid en braken veroorzaken. Tijdens de verdoving kan er bij braken voedsel in de longen komen.

Dit is gevaarlijk. Daarom adviseren we om vanaf 6 uur voor de ingreep geen vast voedsel meer in te nemen.

Niet te min is een goede voedingstoestand voorafgaand aan de ingreep belangrijk. Daarom wordt het drinken van heldere koolhydraatrijke dranken zoals een glas of een brikje van 200 ml helder appelsap tot 2u voorafgaand aan de operatieve ingreep aanbevolen.

Ook andere heldere dranken zoals water, thee en koffie (zonder melk en zonder suiker) mogen tot 2u voorafgaand aan de operatie gedronken worden.

# 3

## Voeding na de operatie

Na de operatie zal u, bij welbevinden, een lichte maaltijd krijgen in het ziekenhuis. Vanaf de volgende morgen krijgt u een gewone voeding. Indien u een dieet volgt, dan kan u dit bij de opname doorgeven. Dan wordt de voeding aan het dieet aangepast.

Na de operatie en voor een vlot herstel heeft u extra voedingsstoffen nodig. Samen met beweging zorgt dit voor het behoud of de opbouw van de spiermassa en de conditie. Eiwitten zijn bouwstoffen en zijn nodig voor de opbouw en behoud van de spieren en het bloed, de weerstand en voor de wondheling. Bij een operatie zijn eiwitten de belangrijkste voedingsstoffen voor het herstel.

Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn:

- vlees, gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren, vegetarische vleesvervangers
- kaas, vleeswaren, eieren
- melk en melkproducten, sojamelkproducten
- peulvruchten, noten en zaden

Een voorbeeld van een eiwitrijk dagmenu:

<b>ONTBIJT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• brood met hartig beleg zoals smeerkaas, sneetjes kaas of vleeswaren</li><li>• melk, chocolademelk of calciumverrijkte sojamelk</li><li>• platte kaas, yoghurt</li></ul> OF <ul style="list-style-type: none"><li>• granen zoals haverhout met platte kaas/yoghurt en verrijking van noten en zaden</li></ul>
----------------	--

<b>TUSSENDOOR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• soep verrijkt met een scheutje melk + beschuit/cracker met smeerkaas</li></ul>
<b>MIDDAG</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vlees, vis of ei</li><li>• aardappelpuree met melk en een eitje</li><li>• groenten in witte saus</li><li>• (soja)pudding of ijs</li></ul>
<b>TUSSENDOOR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• drinkyoghurt, platte kaas, yoghurt met toevoeging van verse stukjes fruit</li></ul>
<b>AVOND</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• brood met hartig beleg zoals smeerkaas, sneetjes kaas of vleeswaren</li><li>• rauwkostsalade verrijkt met noten en zaden en een yoghurtdressing</li><li>• karnemelk(pap), soep verrijkt met een scheutje melk</li></ul>
<b>TUSSENDOOR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• notenmengeling met verse stukjes fruit</li></ul>

# 4

## Neem voldoende melkproducten, groenten en fruit!

Net als artrose zorgt osteoporose ook voor een geleidelijke verzwakking van het skelet. Naast voldoende eiwitten, zijn vooral calcium en vitamine D, maar ook fosfor, kalium, magnesium, zink en vitamine C cruciale stoffen voor een goede botgezondheid. Melk en melkproducten zoals yoghurt en kaas zijn onze belangrijkste natuurlijke bronnen van calcium.



Ze brengen samen met veel calcium ook eiwitten en andere mineralen en vitaminen aan waar onze botten wel bij varen. Fruit en groenten vormen een grote bron aan vitaminen en mineralen.

Neem dagelijks:

- 3 tot 4 glazen ( $\approx$  500 ml) melk, melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten
- 1 tot 2 sneetjes (20-40 g) kaas
- 300 g groenten (aanbevolen: broccoli, groene/chinese kool, spinazie, rammenas, postelein, radijs)
- 2-3 stukken fruit (aanbevolen: abrikozen, dadels, kiwi, pruimen, vijgen, sinaasappel)

# 5

## Vitamine D

Vitamine D is nodig voor de opname van calcium.

Voedingsmiddelen zoals vette vis, eidooier, lever, boter en verrijkte minarines en margarines brengen vitamine D aan, maar dat volstaat niet. Op natuurlijke wijze maakt de huid vitamine D aan onder invloed van het zonlicht. Kom hiervoor minstens een kwartier per dag in de buitenlucht, ook in de winterperioden.

Naast een bron van vitamine D is vette vis rijk aan omega-3 vetzuren. Deze gezonde vetten hebben ontstekingsremmende eigenschappen, wat bij gewrichtsklachten een gunstig effect kan hebben. Zet regelmatig vette vis zoals zalm, makreel, haring, sardines, ansjovis, heilbot, maatjes of paling op het menu!



## 6 Wat kan de diëtist(e) betekenen?

In geval van klachten zoals gebrek aan eetlust of misselijkheid na de operatie, kan de diëtist(e) advies geven om te helpen een volwaardige voeding te creëren. Indien de gewone voeding niet volstaat, kan er eiwitrijke bijvoeding worden opgestart. Signaleer deze klachten aan de arts of verpleegkundige, zodat er een bezoek van de diëtist(e) bij u op de kamer kan gepland worden.

## 7 Onderhoud een gezonde levensstijl

Na uw revalidatieperiode blijft een gezonde levensstijl zeer belangrijk. In beweging blijven is de boodschap, om pijn en stijfheid ten gevolge van eventuele artrose in andere gewrichten tegen te gaan. Daarnaast is het aangewezen om overgewicht te beperken aangezien dit de belasting op de gewrichten vergroot.

Indien u hierbij dieetbegeleiding wenst, kan u contact opnemen met een diëtist(e) bij u in de buurt.

Vanaf een BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> kan u terecht bij ons obesitasprogramma 'Balans' voor een multidisciplinaire begeleiding. 'Balans' is een groepsprogramma van 6 maanden rond gezonder eten, meer bewegen en een positiever lichaamsbesef.



Raadpleeg de website van AZ Delta voor meer info of neem contact op met de coördinator (diëtiste) op het nummer 051/23 68 91.

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

# Contact

## **Dieetafdeling**

Campus Brugsesteenweg

**e** [dietisten.brug@azdelta.be](mailto:dietisten.brug@azdelta.be)

Campus Westlaan

**e** [dietisten.west@azdelta.be](mailto:dietisten.west@azdelta.be)

Campus Wilgenstraat

**e** [dietisten.wilg@azdelta.be](mailto:dietisten.wilg@azdelta.be)

Campus Menen

**e** [dietisten.menen@azdelta.be](mailto:dietisten.menen@azdelta.be)