

## Goed gevoed voor de operatie

Binnenkort ondergaat u een operatie. Tijdens de preoperatieve screening heeft de verpleegkundige u gevraagd naar uw gewichtsverloop en uw eetlust. De verpleegkundige heeft aan de hand hiervan vastgesteld, dat u mogelijk in een slechte of matige conditie verkeert. Om voor de operatie in een goede conditie te komen, is het belangrijk dat u naast voldoende beweging extra goed op uw voeding let. In deze folder vindt u meer informatie en tips over goede voeding voor een operatie.

### Waarom is goede voeding juist nu belangrijk

Wie ziek is en/of een operatie moet ondergaan, moet extra goed letten op de voeding. Dit geldt voor zowel voor als na een operatie. Het lichaam heeft in dat geval namelijk meer energie (= calorieën) en eiwit (=bouwstof voor onder andere de spieren) nodig dan normaal. Eiwit komt veel voor in: vlees, vis, kaas, ei, (soja)melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten.

Geen trek, misselijkheid, benauwdheid, nuchter blijven voor allerlei onderzoeken en emoties; er zijn allerlei redenen waardoor u minder eet. Als u hierbij afvalt, verliest u geen vetreserves maar spiermassa. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft nadelige gevolgen voor uw conditie en herstel na operatie. Als een periode van weinig eten te lang duurt, kan het lichaam ondervoed raken.

Ondervoeding heeft nadelige gevolgen:

- De ziekte kan ernstiger worden.
- Door verminderde weerstand is er een grotere kans op complicaties en infecties na de operatie.
- Het herstel kan langer duren.
- Wonden genezen minder snel.

Belangrijk is dan dat u meer gaat eten en niet afvalt. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen is het verstandig om vaker iets tussendoor te nemen en iets te nemen wat meer energie bevat. Vele kleine maaltijden verspreid over de dag leveren namelijk meer energie.

Ook het nemen van kleinere maaltijden voorkomt dat u opziet tegen grotere porties in tijden van verminderde eetlust.

### Tips om uw voeding meer eiwit en energie te laten bevatten

- Melkproducten en vruchtensappen\* bevatten meer calorieën en voedingsstoffen dan (mineraal)water, thee, koffie, bouillon.
- Het is belangrijk om naast de drie hoofdmaaltijden minimaal drie keer iets tussendoor te nemen. Bijvoorbeeld: een extra vleesrolletje, een toastje met vis/ei, een blokje kaas, vlees- of vissalade, handje nootjes, volle zuivelproducten, beschuit/cracker/toast met vleeswaren, kaas of salade zoals eiersalade, krabsalade, tonijnsalade, vleessalade, aardappelsalade of huzarensalade.
- Wanneer warm vlees tegen staat, kunt u dit vervangen door: kip, vis, omelet, koud vlees zoals rollade of vleeswaren.
- Kies voor dubbel beleg.
- Gebruik ruim vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers.
- Wanneer u behoefte heeft aan soep, kies dan bij voorkeur een peulvruchtensoep i.p.v. bouillon.

\* Let op: vruchtensappen bevatten veel suikers. Bent u bekend met diabetes dan kunnen vruchtensappen een snelle stijging van de bloedsuiker geven.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### **Alleen energieverrijkte adviezen**

- Neem volle melkproducten in plaats van halfvolle/magere melkproducten.
- Voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, vla, vruchtenmoes, soep en dergelijke.
- Gebruik bij de broodmaaltijd ruim (dieet)margarine of roomboter in plaats van (dieet)halvarine.
- Voeg bij de warme maaltijd (vloeibare) margarine of boter toe aan groente, jus of aardappelpuree.
- Voeg eventueel (ongeklopte) (slag)room toe aan aardappelpuree of nagerecht.
- Gebruik een extra sausje over groente en/of vlees.

### **Alleen eiwitverrijkte adviezen**

Er komen steeds meer producten op de markt die veel eiwitten bevatten. Hieronder vindt u een aantal van deze producten die te koop zijn bij de supermarkt:

- Skyr(drink)
- Vifit High Proteïn
- Bouwsteentje
- Melkunie Proteïn Drink
- Melkunie Breaker High Proteïn
- Easy to eat

### **Controleer uw gewicht**

Om het gewichtsverloop te controleren, is het goed om u 1-2 keer per week te wegen. Mocht het gewicht meer dan 2 kilo afnemen of onvoldoende toenemen, neem dan contact op met uw diëtist.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer: 088 708 32 20.  
Bereikbaar op werkdagen van  
8.30 - 10.00 uur en van 13.30 - 14.30 uur.  
E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)