Peri-operatief voedingsadvies

Eiwitrijke voeding vóór (en na) een operatie

Wie ziek is moet extra letten op de voeding. Men denkt vaak dat iemand die (door ziekte) minder actief is ook minder eten nodig heeft. Bij ziek-zijn is het tegendeel waar. Het ziekteproces kost véél energie. Het lichaam verbruikt, net als bij zware inspanning, meer energie en voedingsstoffen en heeft dus meer nodig. Daar komt nog bij dat ziekte uw eetpatroon kan verstoren. Dit komt door bijvoorbeeld: geen trek (verminderde eetlust), misselijkheid, benauwdheid, soms nuchter blijven voor allerlei onderzoeken of door spanning en emoties.

Als u minder energie en voedingsstoffen binnenkrijgt dan uw lichaam nodig heeft, kunt u gaan afvallen en spiermassa verliezen. Hierdoor kunt u ondervoed raken en zich meer moe voelen en geen energie hebben.

Gevolgen van ondervoeding

Ondervoeding heeft allerlei verschillende nadelen, zoals:

1. De spiermassa wordt minder.
2. Het herstel duurt langer.
3. De weerstand van het lichaam vermindert, waardoor infecties meer kans krijgen (bijvoorbeeld na een operatie).
4. Wonden genezen minder snel.

Het is dus van belang de voedingstoestand goed in de gaten te houden.

Wat kunt u thuis doen?

Om ondervoeding te voorkomen is het erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er om dat u voldoende eiwitten en calorieën binnenkrijgt. Eiwitten zorgen voor opbouw van cellen en spieren. Bij ziekte en herstel heeft het lichaam meer eiwitten nodig om (spier)weefsel op te bouwen.
In de tijd vóór de operatie is het advies extra eiwitrijke producten te gebruiken.

Het is belangrijk uw gewicht voor de operatie, tijdens ziekte en tijdens het herstel in de gaten te houden door u 1 keer per week te wegen en dit gewicht te noteren.
Als uw gewicht achteruit gaat (meer dan 3 kg per maand en/of meer dan 6 kg in 6 maanden) is het belangrijk om dit te bespreken met uw diëtist, specialist of huisarts.

Voedingsadviezen

- Neem vaker op de dag kleine maaltijden (6 tot 7 eetmomenten per dag)
- Neem bij elke (kleine) maaltijd een eiwitrijk product:
  - Melk en melkproducten zoals: melk, karnemelk, (Griekse) yoghurt, vla, pap, kwark, milkshake, (eiwit-verrijkte) yoghurtdrank, chocolademelk, sojamelk.
  - Volle melk en melkproducten bevatten meer calorieën, magere en halfvolle melk en melkproducten bevatten meer eiwitten. Als u in gewicht wilt aankomen neem dan de volle producten (volle melk, volle chocomel, volvette kaas).
  - Kaas en vleeswaren;
  - Vlees, vis, ei of vleesvervangers;
  - Peulvruchten (zoals bruine en witte bonen, linzen, kidneybonen, kapucijners);
  - Noten.
- Extra (hartig) beleg op het brood voor extra eiwit en calorieën
- Neem als tussendoortje bijvoorbeeld een blokje kaas, plakje vleeswaren, rolletje gerookte zalm, krabsticks of een handje nootjes.
- Neem wat vaker eiwitrijke dranken zoals melk, karnemelk, chocomel of drinkyoghurt in plaats van een

glas water/thee/koffie.

- Neem na sporten, wandelen of fietsen 20 tot 25 gram eiwit. Deze eiwitten worden (binnen 2 uur) gebruikt om weer spiermassa op te bouwen.
    - 150 ml magere kwark = 15 gram eiwit
    - 150 ml halfvolle yoghurt = 6,5 gram eiwit
    - 30 gram muesli = 4 gram eiwit
    - 1 gekookt eitje = 6 gram eiwit
    - 250 ml halfvolle melk = 8,5 gram eiwit
    - 25 gram ongezouten noten = 5,5 gram eiwit
    - 20 gram 48+ kaas = 4,5 gram eiwit
    - Eventueel kunt u eiwitpoeder (Protifar of Whey) gebruiken om de hoeveelheid eiwitten aan te vullen. Dit is te koop via drogisterijen, internet of sportzaken.

- Een eiwitrijk tussendoortje vóór het slapen (bijvoorbeeld een glas melk of schaaltje kwark) kan er voor zorgen dat eiwitten in de nacht opgeslagen worden als spiermassa.

Als er ‘proteïne’ op de verpakking staat, bevat het product vaak meer eiwit dan een vergelijkbaar product.

Bovenstaande adviezen gelden ook na de operatie. Eiwitten zorgen namelijk ook voor een beter herstel van wonden en het behoud van spiermassa na de operatie.

Naast de eiwitrijke voeding is het belangrijk als basis een volwaardige voeding binnen te krijgen. Het advies hierbij is om te eten volgens de adviezen van de Schijf van Vijf (Voedingscentrum), zo krijg je ook alle vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt.

Kijk voor meer informatie over gezonde voeding en de Schijf van Vijf op: www.voedingscentrum.nl

Kijk voor meer informatie over ondervoeding bij ziekte op:
www.lzr.nl (specialisme diëtetiek – patiëntenfolders)

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34294460 - Dietetiek - november 2025