Voeding voor goed herstel na operatie

azdelta
Uw ziekenhuis.

Inhoud

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

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

Na een operatie is een gezonde en volwaardige voeding aangewezen voor een sneller herstel en om de kans op complicaties te verminderen. Het is belangrijk om al voor je operatie te zorgen voor voldoende energie en belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen en mineralen. Zo kan je lichaam een goede conditie en weerstand opbouwen.
In deze folder willen we je wat meer informeren over het belang van een goede voeding.

De diëtisten

1 Vermijd snel gewichtsverlies en eet gezond

Overtollige kilo's vormen een extra belasting voor de gewrichten. Net voor de operatie te snel afvallen, is echter ook af te raden. Hierdoor kan je voedingstoestand verslechteren, wat niet goed is voor een goed herstel. Wie evenwichtig en gevarieerd eet, krijgt alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn.

2 Nuchter voor de operatie?

De geneesmiddelen die gebruikt worden om je onder narcose te brengen, kunnen misselijkheid en braken veroorzaken. Omdat bij braken tijdens de verdoving voedsel in de longen kan komen adviseren we om vanaf 6 uur voor de ingreep geen vast voedsel meer te eten.

Heldere koolhydraatrijke dranken drinken zoals een glas of een brikje van 200 ml helder appelsap tot 2 uur voor de operatie bevelen we wel aan. Ook andere heldere dranken zoals water, thee en koffie (zonder melk) mag je tot 2 uur voor de operatie drinken.

3 Voeding na de operatie

Na de operatie krijg je, als je je goed voelt, een lichte maaltijd in het ziekenhuis. Vanaf de volgende morgen krijg je gewone voeding. Als je een dieet volgt kan je dit bij de opname doorgeven zodat we de maaltijden kunnen aanpassen.

Voor een vlot herstel na de operatie heb je extra voedingsstoffen nodig. Samen met beweging zorgt dit voor het behoud of de opbouw van de spiermassa en de conditie. **Eiwitten** zijn bouwstoffen en nodig voor de opbouw en het behoud van spieren en het bloed, de weerstand en voor de genezing van de wonde. Bij een operatie zijn eiwitten de belangrijkste voedingsstoffen voor het herstel. We voorzien dan tijdelijk een eiwitrijke voeding voor een optimaal herstel.

Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn:

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

Een voorbeeld van een eiwitrijk dagmenu:

ONTBIJT	• brood met hartig beleg zoals smeerkaas, sneetjes kaas of vleeswaren • melk, chocolademelk of calciumverrijkte sojadrink • platte kaas, yoghurt OF • granen zoals havermout met platte kaas/yoghurt en verrijking van noten en zaden
TUSSENDOOR	• soep verrijkt met een scheutje melk + beschuit/cracker met smeerkaas/cottage cheese/platte kaas
MIDDAG	• vlees, vis of ei • aardappelpuree met melk en een eitje • groenten in witte saus • (soja)pudding of yoghurt
TUSSENDOOR	• drinkyoghurt, platte kaas, yoghurt met toevoeging van verse stukjes fruit
AVOND	• brood met hartig beleg zoals smeerkaas, sneetjes kaas of vleeswaren • rauwkostsalade verrijkt met noten en zaden en een yoghurtdressing • karnemelk(pap), soep verrijkt met een scheutje melk
TUSSENDOOR	• notenmengeling met verse stukjes fruit

4 Eet voldoende melkproducten, groenten en fruit

Net als artrose zorgt osteoporose 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 **gezonde botten.**

Melk en melkproducten zoals yoghurt en kaas zijn onze belangrijkste natuurlijke bronnen van calcium. Ze zorgen voor eiwitten, andere mineralen en vitaminen die goed zijn voor de botten. Fruit en groenten vormen een grote bron aan vitaminen en mineralen. Eet of drink dagelijks:

- 3 tot 4 glazen (= 500 ml) melk, melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten
- 1 tot 2 sneetjes (20-40 g) kaas
- 300 g groenten (bijvoorbeeld: broccoli, groene/chinese kool, spinazie, rammenas, postelein, radijs)
- 2-3 stukken fruit (bijvoorbeeld: 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, verrijkte minarine en margarine zorgen voor vitamine D, maar dat volstaat niet. Op natuurlijke wijze maakt de huid vitamine D aan onder invloed van **zonlicht**. Kom daarom minstens een kwartier per dag in de buitenlucht, ook in de winter. Naast een bron van vitamine D is vette vis rijk aan **omega-3 vetzuren.** Die gezonde vetten hebben ontstekingsremmende eigenschappen, wat bij gewrichtsklachten een gunstig effect kan hebben. Zet regelmatig (wekelijks) vette vis zoals zalm, makreel, haring, sardines, ansjovis, heilbot, maatjes of paling op het menu.

6 Wat kan de diëtist(e) betekenen?

Bij klachten zoals gebrek aan eetlust of misselijkheid na de operatie kan de diëtist(e) advies geven voor een volwaardige voeding. Als de gewone voeding niet volstaat, is eiwitrijke bijvoeding een mogelijke oplossing. Signaleer deze klachten aan de arts of verpleegkundige, zodat ze een bezoek van de diëtist(e) kunnen plannen.

7 Onderhoud een gezonde levensstijl

Na je revalidatieperiode blijft een gezonde levensstijl zeer belangrijk. In beweging blijven is de boodschap om pijn en stijfheid door eventuele artrose tegen te gaan. Daarnaast raden we aan om overgewicht te beperken aangezien dit de belasting op de gewrichten vergroot. Als je dieetbegeleiding wenst, kan je contact opnemen met een diëtist(e) bij jou in de buurt.

Contact

DIEETAFDELING

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Menen

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

w www.azdelta.be

Bron: Dieetafdeling