

Fit uw operatie in

Voedingsadviezen ter voorbereiding op uw operatie

Inleiding

Binnenkort krijgt u een operatie. Wanneer u in een goede conditie bent, bent u beter in staat om uw geplande operatie goed te doorstaan. Fit zijn voor de operatie geeft u een voorsprong, waardoor het herstel na de operatie vlotter verloopt en de kans op complicaties kleiner wordt. De wachttijd tot uw operatie kunt u optimaal benutten door gezond en volwaardig te eten en te drinken. Hierbij ligt de nadruk op voldoende eiwitten, een belangrijke bouwstof voor uw lichaam.

Het combineren van onderstaande voedingsadviezen met beweging (prehabilitatie), stimuleert de opbouw van uw spieren. Tijdens het trainen worden uw spieren geprikkeld en de eiwitten in uw voeding leveren de bouwstenen om de spieren te laten groeien. Met meer spieren heeft u meer spierkracht en daarmee bent u fitter.

Uw persoonlijke eiwitbehoefte is gram eiwit per dag.

Voedingsadviezen tijdens het prehabilitatie traject

1. Energie

Voedsel levert energie (kilocalorieën). Deze energie hebben we nodig bij alles wat we op een dag doen. Denk bijvoorbeeld aan: wandelen, traplopen, fietsen, ademen, nadenken, kloppen van het hart, etc. De hoeveelheid energie die u nodig heeft is onder andere afhankelijk van uw leeftijd, lengte, gewicht, geslacht en uw lichamelijke activiteit. U kunt controleren of u voldoende energie uit uw voeding haalt door uw lichaamsgewicht in de gaten te houden. Weeg uzelf bij voorkeur in de ochtend nadat u naar het toilet bent geweest en voor het ontbijt, bij voorkeur ongekleed. Wanneer uw gewicht gelijk blijft of stijgt, betekent dit dat u voldoende energie uit uw voeding haalt. Als uw gewicht daalt, dan krijgt u mogelijk niet voldoende voedingsstoffen en energie binnen.

Wanneer u vocht vasthoudt, is mogelijk uw gewicht hoger. In dit geval is het bijhouden van uw gewicht geen goede manier om te zien of uw lichaam voldoende energie uit de voeding haalt. Het is met name van belang dat u in deze periode zo min mogelijk gewicht en spiermassa verliest voor uw operatie. Voldoende eten en voldoende bewegen zijn hierbij belangrijk.

2. Eiwit

Eiwitten zijn een belangrijk onderdeel van onze voeding. Eiwitten helpen bij het opbouwen en behouden van spieren. En zijn daarnaast belangrijk voor het bloed en bij het helen van wonden. Tijdens ziekte of na een operatie heeft het lichaam meer eiwitten nodig. Na een operatie is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor het herstel.

Voorbeelden van eiwitrijke producten zijn: vlees, vis, vegetarische vleesvervangers, ei, kaas, yoghurt, kwark, melk, kaas, noten en peulvruchten. Voor meer informatie over eiwitrijke producten kijkt u in bijlage 1 van deze folder.

20-30 gram eiwitten per maaltijdmoment

Het is belangrijk om regelmatig te eten en bij elk eetmoment voldoende eiwitrijke producten te gebruiken. Op deze manier worden de spieren de gehele dag voorzien van eiwitrijke bouwstoffen.. Tijdens dit traject is het advies om minimaal 3 eiwitrijke maaltijden per dag te nemen, waarbij elke maaltijd 20-30 gram eiwit bevat. Hierbij zou u als handvat het ontbijt, lunch en avondeten kunnen gebruiken. De volgende voorbeelden van maaltijden bevatten +/- 20-30 gram eiwit:

- 250 ml kwark of skyr met fruit en muesli
- 200 ml kwark met muesli en een handje ongezouten noten
- 300 ml plantaardige yoghurt/kwark (bijv. Alpro kwark) met fruit en muesli
- 2 snee volkorenbrood met eiwitrijk beleg. Bijv. één belegd met twee plakjes rosbief en één belegd met een gekookt ei
- 2 volkoren boterhammen met twee gekookte eieren
- 4 vezelrijke crackers met eiwitrijk beleg (bijv. hüttenkäse, kipfilet, gekookt ei, etc.
- 75 gram havermout gekookt in 250 ml magere melk en 1 handje ongezouten noten
- Eiwitrijke avondmaaltijd: Zolang de avondmaaltijd 75-100 gram vlees, vis of juiste hoeveelheid vleesvervanger bevat, is de eiwithoeveelheid voldoende. Als vleesvervanger kunt u gebruiken: 2 eieren, 100 gram peulvruchten of 50 gram peulvruchten gecombineerd met 50 gram noten.

Voor het slapen: tussendoortje met 20-30 gram eiwit

Voor het slapen gaan kunt u het beste een eiwitrijk product nemen waarbij de eiwitten langzaam worden opgenomen door het lichaam. Op deze manier krijgen uw spieren de hele nacht een klein beetje eiwitten aangevoerd. De spieren herstellen hierdoor in de nacht nog beter. Onder het kopje 'na training of beweging' vindt u verschillende voorbeelden.

Tip: lukt het u niet om voor het slapen gaan of na de training genoeg eiwitrijke voeding in te nemen? Eventueel kan een eiwitshake een goede oplossing zijn. Overleg met uw diëtist welke shake u het beste kunt gebruiken.

Na training of beweging: 20-30 gram eiwit

Nadat u heeft getraind of heeft bewogen, is het belangrijk om voldoende eiwitten te nemen. Bij voorkeur binnen 1 uur nadat de training of activiteit is gestopt. In het eerste uur nadat u in beweging bent geweest heeft uw lichaam de meeste behoefte aan extra eiwitten om zo op

korte termijn de spieren goed te laten herstellen. Voorbeelden van tussendoortjes met voldoende eiwitten zijn:

- 250 ml kwark of skyr met 1 stukje fruit
- 300 ml plantaardige yoghurt of kwark met 1 stukje fruit
- 2 gekookte eieren met vleeswaren
- 2 crackers met dubbel eiwitrijk beleg (gekookt eitje, kipfilet, hüttenkäse)
- 2 sneetjes brood met eiwitrijk beleg (zie voor eiwitrijk beleg bijlage 2)
- 1 glas magere melk/chocolademelk/sojadrink met een hand ongezouten noten en een paar blokjes kaas of plakjes vleeswaren
- 1 melkproduct met minimaal 20 gram eiwit (zie bijlage 2 voor voorbeelden)

3. Vitamine D

Vitamine D is een belangrijke vitamine voor uw spieren. Deze vitamine zorgt er onder andere voor dat uw spierkracht behouden blijft en het zorgt ervoor dat de eiwitten uit de voeding goed wordt opgenomen door de spieren. In sommige gevallen heeft u extra vitamine D nodig.

Adviezen voor vitamine D supplementen

Groep	Leeftijd	Voor wie?	Vitamine D supplement in microgram (mcg)
Vrouwen	tot en met 49 jaar	als u overdag niet veel in de zon komt, de huid bedekt of een donkere huidskleur heeft	10
	50 tot en met 69 jaar	iedereen	10
	70 jaar en ouder	iedereen	20
Mannen	tot en met 69 jaar	als u overdag niet veel in de zon komt, de huid bedekt of een donkere huidskleur heeft	10
	70 jaar en ouder	iedereen	20

Vragen

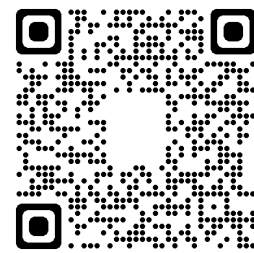
Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt u deze gerust aan de diëtisten van het Slingeland Ziekenhuis. Zij zijn bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur op maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 09.00 uur en van 16.00 - 16.30 uur op telefoonnummer: (0314) 32 99 60.

Bijlage 1

Overzicht van eiwitrijke producten met afbeeldingen

Via de QR code hiernaast of onderstaande link vindt u een overzicht van eiwitrijke voedingsmiddelen. U kunt zien welke voedingsmiddelen eiwitrijk zijn en hoeveel eiwit dit voedingsmiddel bevat per portie. Tevens is te lezen in welke supermarkt de betreffende eiwitrijke producten te koop zijn.

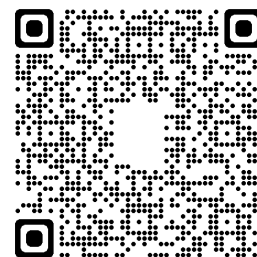
<https://www.goedgevoedouderworden.nl/energie-en-eiwitrijke-producten/>



Uw huidige inname berekenen

Bent u benieuwd of u op dit moment voldoende eiwitten binnen krijgt? Via de app 'Eetmeter' van het Voedingscentrum kunt u invullen wat u ongeveer op een dag eet. De app berekend voor u hoeveel eiwitten dit in totaal is. Via de QR code hiernaast of via onderstaande link leest u meer informatie over deze app en kunt u de app downloaden op uw telefoon.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/mijn-eetmeter-app-online.aspx>



Bijlage 2: Eiwitrijke producten

In de onderstaande tabel ziet u hoeveel gram eiwit er in verschillende eiwitrijke producten zit en in welke supermarkt deze producten te koop zijn. U kunt ook zelf berekenen hoeveel eiwit uw maaltijd bevat.

Brood, crackers en alternatieven

Product	Hoeveelheid	Eiwit per portie	Supermarkt
TastyBasics brood lijnzaad	1 snee = 50 gram	11	Albert Heijn/Jumbo
TastyBasics brood extra vezels en eiwitten	1 snee = 50 gram	11	Albert Heijn/Jumbo
Soma roggebrood, koolhydraat verlaagd, eiwit verrijkt	per snee	9	Albert Heijn/Jumbo/Plus
TastyBasics crackers meerzaden	1 stuk = 25 gram	9	Albert Heijn/Jumbo
Lidl eiwitbrood	1 snee = 35 gram	8	Lidl
TastyBasics muesli	40 gram	8	Albert Heijn/Jumbo
Albert Heijn dunne proteïne crackers	1 stuk = 17,5 gram	6	Albert Heijn
Sunt bananenbrood	1 snee = 50 gram	5	Albert Heijn
Haverhout	30 - 50 gram	4 tot 6,5	alle supermarkten
Brood	1 snee = 35 gram	3	alle supermarkten

Broodbeleg

Product	Hoeveelheid	Eiwit per portie	Supermarkt
Pindakaas, notenpasta, tahin (sesampasta)	voor 1 snee = 20 gram	5	alle supermarkten
Worstsoorten (bijvoorbeeld grillworst)	voor 1 snee = 15 gram	3	alle supermarkten
Kalkoenfilet	voor 1 snee = 15 gram	4	alle supermarkten
Rosbief	2 plakken	4	alle supermarkten
Rookvlees (rund)	2 plakken	4	alle supermarkten
Ei	1 stuk	8	alle supermarkten

Hüttenkäse	voor 1 snee = 20 gram	3	alle supermarkten
Humus	voor 1 snee = 15 gram	2	alle supermarkten
Kaas	voor 1 snee = 20 gram	5	alle supermarkten
Zalm	per plak	3	alle supermarkten
Tonijn uit blik	voor 1 snee = 20 gram	5	alle supermarkten
Haring	1 stuk	13	alle supermarkten

Melkproducten

Product	Hoeveelheid	Eiwit per portie	Supermarkt
Danone Hipro	1 flesje = 300 ml	25	Albert Heijn/Jumbo/Plus/Coop
Aldi proteïne kwark	1 kuipje = 180 gram	22	Aldi
Melkunie Protein kwark	1 kuipje = 200 gram	20	Albert Heijn/Coop/Jumbo
Melkunie Protein shake	1 flesje = 225 ml	20	Albert Heijn/Coop/Jumbo
Ehrmann High protein pudding	1 schaaltje = 200 ml	20	Jumbo
Milbona High protein kwark	200 gram	25	Lidl
Milbona High protein pudding	200 gram	20	Lidl
Milbona High protein yoghurt	200 gram	20	Lidl
Milbona High protein drink	200 gram	34-35	Lidl
AH Protein kwark	200 gram	24-26	Albert Heijn
AH Protein drink	250 ml	21	Albert Heijn
Lindahls Kvarg	150 gram	17	Albert Heijn/Coop/Jumbo
Hipro kwark	1 kuipje = 160 gram	15	Albert Heijn/Coop/Jumbo/Plus
Skyr	1 schaaltje = 150 ml	14-16	Alle supermarkten
Magere kwark	1 schaaltje = 150 ml	13	Alle supermarkten
Volle kwark	1 schaaltje = 150 ml	11	Alle supermarkten
Melkunie High protein Breaker	200 gram	11	Albert Heijn/Coop/Jumbo

Albert Heijn smoothie proteïne	1 flesje = 250 ml	9	Albert Heijn
Melkunie milkshake	1 beker = 200 ml	7	Coop/Jumbo
Melk	1 glas = 200 ml	6	Alle supermarkten
Karnemelk	1 glas = 200 ml	6	Alle supermarkten
Chocolademelk	1 glas = 200 ml	6	Alle supermarkten
Yoghurtdrink	1 glas = 200 ml	6	Alle supermarkten
Starbucks ijskoffie	1 beker = 220 ml	6	Albert Heijn/Coop/Jumbo
Soja drink (naturel)	1 glas = 200 ml	6	Alle supermarkten
Soja kwark (naturel)	1 schaaltje = 150 ml	9	Alle supermarkten
Yoghurt	1 schaaltje = 150 ml	6	Alle supermarkten
Vla	1 schaaltje = 150 ml	4	Alle supermarkten

Tussendoortjes

Product	Hoeveelheid	Eiwit per portie	Supermarkt
Powerbar 30% protein plus	55 gram	17	Albert Heijn
Easy to eat toetjes (vriesvak)	1 stuk	11	Coop/Jumbo/Plus
Bouwsteentjes (vriesvak)	1 stuk	10	Coop/Jumbo/Plus
Eat natural protein packed reep	45 gram	10	Albert Heijn/Jumbo
Nature Valley protein	40 gram	10	Albert Heijn/Coop/Jumbo
Trek protein reep	50 gram	10	Albert Heijn
Holie granola protein crunch	50 gram	10	Albert Heijn
Eat natural super granola protein	50 gram	9	Albert Heijn/Coop/Jumbo
Milbona protein bar	40 gram	9	Lidl
Albert Heijn havermout protein	40 gram	8	Albert Heijn
Leev reep protein	40 gram	8	Jumbo
Calvé pindakaasreep	35 gram	7	Albert Heijn/Jumbo/Plus

Clif bar	50 gram	6 -7	Albert Heijn
Kellogg's proteïn mueslibar	28 gram	6	Jumbo
Bouwsteentje	1 stuk = 30 gram	6	Jumbo
Noten (gemiddeld)	1 handje = 25 gram	5	Alle supermarkten
RAW Organic Food Henna proteïn poeder	10 gram	5	Albert Heijn/Jumbo
Babybel kaasje	1 stuk = 20 gram	5	Alle supermarkten
Kips mini kipdijspiesjes	20 gram	4	Albert Heijn/Coop/Jumbo

Bij de warme maaltijd

Product	Hoeveelheid	Eiwit per portie	Supermarkt
Rundvlees gemiddeld	100 gram	33	Alle supermarkten
Kip	100 gram	27	Alle supermarkten
Meat free days vegan balletjes	per verstrekkingsseenheid	21	Aldi
Varkensvlees gemiddeld	100 gram	20	Alle supermarkten
Vis	100 gram	18	Alle supermarkten
Honig pasta linzen	75 gram onbereid	15	Albert Heijn/Jumbo/Plus
Honig pasta gele erwt	75 gram onbereid	14	Albert Heijn/Jumbo/Plus
Quorn	100 gram	14	Alle supermarkten
Honig pasta kikkererwt	75 gram onbereid	13	Albert Heijn/Jumbo/Plus
Geska Zwitserse strooikaas	20 gram	13	Albert Heijn/Coop/Jumbo
Tofu/tempeh	100 gram	12	Alle supermarkten
Kant-en-klare vleesvervanger	100 gram	4,5 - 25	Alle supermarkten
Ei	1 stuk	8	Alle supermarkten
Linzen	1 opscheplepel = 60 gram	6	Alle supermarkten
Albert Heijn proteïne pannenkoek	1 stuk = 60 gram	6	Alle supermarkten

Bruine/witte bonen	1 opscheplepel = 60 gram	5	Alle supermarkten
Kikkererwten	1 opscheplepel = 60 gram	5	Alle supermarkten

Carezzo eiwitrijke voeding

Het merk Carezzo beschikt over een groot (online) assortiment met kant-en-klare eiwitrijke maaltijden, tussendoortjes, soepen, toetjes, dranken en broodwaren. Deze producten kunnen makkelijk zijn als u het niet altijd lukt om zelf uw eten te bereiden. Kijk voor meer informatie over het Carezzo-assortiment op de website <https://carezzo.nl/ons-assortiment> of scan de QR-code hiernaast.

