

Voeding als voorbereiding op een operatie

Algemene eiwitrijke voedingsadviezen
bij een operatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Binnenkort wordt u geopereerd. Om zo fit mogelijk een operatie in te gaan is het belangrijk om goed te eten. In deze folder leest u hier meer over.

Voedingsadviezen

Algemeen voedingsadvies

Om zo fit mogelijk uw operatie in te gaan is het belangrijk om voldoende te eten. Als u te weinig voedingsstoffen (calorieën) binnenkrijgt, wordt uw spiermassa minder.

Om spiermassa/conditie op te bouwen heeft het lichaam juist extra eiwitrijke voeding nodig. Het is hierom belangrijk om voldoende energie, en vooral extra eiwitten, binnen te krijgen.

In gezonde voeding zitten alle voedingsstoffen: eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels maar ook vitamines en mineralen. Daarvoor kunt u de 'Schijf van Vijf' als regel gebruiken. Wat er in de Schijf van Vijf staat en wat u ongeveer per dag nodig heeft staat op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf.

Extra eiwitten en vitamines

Voor opbouw van spiermassa is het belangrijk dat er elke dag voldoende eiwit in uw voeding zit.

Voor een goede genezing van de operatiewond is het nodig dat u extra eiwitten eet. Extra eiwitten zijn nodig vanaf het moment dat u geopereerd gaat worden tot 4-6 weken na de operatie.

Via de Eiwitmeter kunt u berekenen hoeveel gram eiwit u op een dag nodig heeft: <https://www.geldersevallei.nl/voeding-bewegen-slaap/eiwitmeter>

Uw eiwitbehoefte staat onder: 'Aanbevolen eiwitname bij (risico op) ondervoeding, ziekte en/of herstel'.

Eiwitten zitten onder andere in vlees en vleeswaren, kip en kalkoen, vis, eieren, kaas, zuivel, peulvruchten en noten.

- Voorbeelden van **zoete** eiwitrijke producten zijn: melk, yoghurt, kwark, vla, chocolademelk, pudding, milkshake, yoghurtdrink. Vooral magere kwark en Skyr (IJslandse yoghurt) bevatten veel eiwit.
- Voorbeelden van **hartige** eiwitrijke producten zijn: kaas, worst, noten of pinda's, saucijzenbroodje, toastje met paté, vlees- of vissalade, haring.

Tips om uw voeding eiwitrijker te maken:

- Gebruik eiwitrijke producten zowel bij de maaltijd als tussendoor.
- Gebruik dubbel beleg op brood, zoals kaas en vleeswaren. Heeft u meer zin in zoet beleg, zoals jam? Dat kan, maar neem dan ook nog een plakje kaas of vleeswaar erbij.
- Als vlees tegenstaat, probeer dan om het vlees koud te eten, eventueel door een salade. Soms gaat dit beter omdat er dan minder geur vanaf komt. Of gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant-en-klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.
- Wilt of kunt u geen melkproducten van de koe gebruiken? Soja is een voedzame plantaardige melkvervanger. Sojaproducten bevatten minder eiwit dan koemelk. Gebruik daarom bij voorkeur sojaproducten waar 'proteïne' op staat. Er is dan extra eiwit aan toegevoegd. Amandel-, haver- en kokosmelk bevatten minder eiwit/nauwelijks eiwit.

Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in het spierweefsel. Daardoor worden méér eiwitten omgezet in spieren als u de eiwitten meteen na de training eet.

Het herstel en de opbouw van spiermassa gaat 's nachts gewoon door. Het is daarom belangrijk dat u 1 uur voor het slapen eiwitten eet.

*Overdag kunt u het beste drie tot vier keer een grotere portie (20 - 30 gram) eiwit eten in plaats van veel kleine porties verdeeld over de dag.
Neem daarnaast na het sporten een eiwitrijke maaltijd/snack met 20-30 gram eiwit.*

Eiwitrijke producten die u kunt gebruiken als eiwitrijke maaltijd/snack:

U kunt verschillende producten met elkaar combineren om tot 1 maaltijd/snack met 20-30 gram eiwit te komen of de porties van de producten aanpassen.

Product	Portie	Aantal gram eiwit/portie
Skyr, kwark of kvarg	1 schaaltje (200 g)	20 g
Alpro plantaardige kwark	1 schaaltje (200 g)	12 g
Griekse yoghurt	1 schaaltje (200 g)	10 g
Vla of yoghurt	1 schaaltje (200 g)	5-10 g
Melk/karnemelk	1 beker (250 ml)	8 g
Alpro sojadrink proteïn	1 beker (250 ml)	4.5 g
Kaas	1 (voorgesneden) plak (30 g)	8 g
Vleeswaren	2 plakjes (22 g)	4 g
Noten (gemiddeld)	1 handje (30 g)	7 g
Pindakaas	1 eetlepel (15 g)	8 g
Ei (gebakken/gekookt)	1 ei	6 g
Bifi worstje	1 worstje (25 g)	5 g
Eiwitverrijkte (noten)reep uit de supermarkt	1 reep	10-20 g

Eiwitverrijkt product uit de supermarkt zoals Melkunie Protein, Hipro, Ehrmann Protein pudding of Alpro plant protein	1 portie zoals bijvoorbeeld 1 shake, pudding, kwark, knijpyoghurt of mousse	15-25 g
Yfood drink	1 fles (500 ml)	33 g
Hüttenkäse	Voor op 1 boterham (30g)	4 g
Bouwsteentje (eiwitrijk gebakje) <i>Te koop als diepvriesproduct bij oa Jumbo, Coop, Plus</i>	1 bouwsteentje (55 g)	11 g
Easy to eat (eiwitrijke mousse) <i>Te koop als diepvriesproduct bij Jumbo</i>	1 cupje (55 g)	11 g
Eiwitpoeder zoals Fresubin Protein Powder <i>Online verkrijgbaar of bij de drogist</i>	25 gram eiwitpoeder (4 maatschepjes)	20 g

Online te koop

Op www.carezzo.nl vindt u een ruim aanbod eiwitrijke producten zoals brood, banket, soep, warme maaltijden, toetjes, fruitdrink en roomijs. Op www.boostbuddies.com vindt u eiwitrijke shakes.

Vitaminen en mineralen

Vitamine D speelt een belangrijke rol bij het sterk houden van de spieren en stimuleert de aanmaak van spieren. Bij specifieke doelgroepen wordt vitamine D standaard geadviseerd. U kunt deze supplementen zelf kopen bij een drogist bij u in de buurt, zoals Kruidvat of Etos. Dit supplement kan uw gewone voeding niet vervangen. Het is daarom een *aanvulling* op wat u dagelijks eet.

Vitamine D

- Dagelijks 10 microgram per dag voor:
 - Mensen tussen de 4 en 50 jaar met een donkere getinte huidskleur.
 - Mensen die overdag niet veel in de zon komen of de huid bedekken.
 - Vrouwen van boven de 50 jaar.
- Dagelijks 20 microgram per dag voor:
 - Mensen met botontkalking (osteoporose).
 - Mannen en vrouwen van boven de 70 jaar.

Neem deze bij een maaltijd in.

Tot slot

U kunt voor advies naar uw huisarts gaan als:

- U merkt dat het eten niet goed gaat.
- U merkt dat uw gewicht ongewild afneemt/toeneemt.
- Als u vragen heeft over de voeding.

De huisarts kan u dan zo nodig verwijzen naar een diëtist.

U kunt zelf een afspraak maken bij een zelfstandig gevestigde diëtist of bij de thuiszorgorganisatie in uw regio. Deze diëtist wordt vergoed uit de basisverzekering. Houd er wel rekening mee dat dit verrekend wordt met uw eigen risico.

Woont u in of bij een woonzorgcentrum, dan kunt u ook informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2026
pavo 2176