

Voeding en uw operatie

Prehabilitatie: diëtetiek bij diverticulitis

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

**albert
schweitzer**

1. Inleiding

Binnenkort krijgt u een operatie. Uw arts heeft met u besproken dat het belangrijk is dat u zo fit mogelijk uw operatie ingaat. Daarom bieden we u een speciaal programma aan. Dit programma heet prehabilitatie. Het doel van prehabilitatie is het verbeteren van uw hele conditie voor uw operatie.

U heeft hierover ook een algemene folder gekregen. Hierin staat meer informatie over dit programma.

In deze folder leest u de uitleg en de voedingsadviezen waarmee u uw voeding zo goed mogelijk kunt maken voor uw operatie. Tijdens de eerste afspraak met de diëtist wordt dit met u besproken.

2. Wat u thuis moet doen

2.1 Lichaamsgewicht meten

Het is belangrijk om te letten op uw lichaamsgewicht. Zo kunt u kijken of u niet te veel afvalt of aankomt. Dit kan namelijk een nadelig gevolg hebben voor uw voedingstoestand en herstel na de operatie. Om uw gewichtsverloop in kaart te brengen, vragen we u om een tot twee keer in de week te wegen. Schrijf elke keer uw gewicht voor uzelf op. Neem contact op met de diëtist als uw gewicht blijft zakken. Dan kan de diëtist beoordelen of uw persoonlijk voedingsadvies moet worden aangepast. Het is belangrijk dat elk weegmoment hetzelfde is. Weegt daarom zonder kleding, direct na het opstaan, na uw toiletbezoek en vóór uw eerste eetmoment.

2.2 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 de 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.

Om uw spiermassa te behouden en conditie op te bouwen, heeft u gezonde voeding nodig. In gezonde voeding zitten alle voedingsstoffen. 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.

2.3 Extra eiwitten en vitaminen

Eiwit inname met de voeding

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 inneemt.

Tijdens de trainingsperiode én de eerste weken na uw operatie is daarom het advies om extra eiwitten te nemen.

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

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.

Eiwitrijke snack

Als aanvulling op uw dagelijkse eiwitname neemt u tijdens de trainingsperiode voor de operatie extra eiwitten. Het advies is om een maaltijd/snack te nemen met 20-30 gram eiwit. Dit doet u tot zes weken na de operatie.

Vanaf de dag van de eerste prehabilitatie-meting tot aan de dag van de operatie:

- U neemt **elke dag** 1 uur voor het slapengaan een eiwitrijke snack.
- Daarnaast neemt u op **trainingsdagen** (twee keer per week) één extra eiwitrijke snack, binnen 1 uur na de training.

Vanaf de operatie tot 6 weken na de operatie:

U neemt elke dag 1 uur voor het slapen een eiwitrijke snack.

Eiwitrijke producten die u kunt gebruiken als eiwitrijke snack:

U kunt verschillende producten met elkaar combineren om tot 1 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 proteïne	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.

Vanaf de dag van de eerste prehabilitatie meting tot en met 6 weken na de operatie:

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 het ontbijt.

3. Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust naar de afdeling Diëtetiek. De afdeling is bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.30-12.00 uur en 13.00-16.00 uur, tel. (078) 654 11 74 of (078) 654 29 36.

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

Ruimte voor aantekeningen

Albert Schweitzer ziekenhuis
december 2025
PAVO 2176