

# Voeding en uw longoperatie

Prehabilitatie: diëtetiek

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

# informatie



# 1. Inleiding

Binnenkort krijgt u een longoperatie. 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, ook wel prehabilitatie genoemd. Prehabilitatie is een programma vóór uw operatie met als doel uw algehele conditie te verbeteren.

In de algemene folder hierover die u ook heeft gekregen, kunt u lezen uit welke onderdelen dit programma bestaat.

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

## 2. Instructies voor thuis

### 2.1 Voedingsdagboeken en lichaamsgewicht meten

#### *Mijn Eetmeter*

Om inzicht te krijgen in wat u eet en drinkt en om de totale calorieën en eiwitten te berekenen, vult u 1 dag per week op maandag, gedurende de hele dag het eetdagboek van Mijn Eetmeter in. U krijgt dan te zien hoeveel voedingsstoffen en calorieën u binnenkrijgt. De uitkomsten noteert u op dinsdag in de Thuismeten-app (Luscii), zodat de diëtist dit kan beoordelen en u persoonlijk voedingsadvies zo nodig kan bijstellen.

Mijn Eetmeter-app kunt u downloaden in Google Play en de App store. De handleiding voor Mijn Eetmeter kunt u vinden op de [website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Kunt u de app niet gebruiken? Dan kunt u uw voedingsinname op papier bijhouden in de week voorafgaand aan uw polikliniekafspraak op een thuisdag en een trainingsdag. Dit neemt u dan mee naar uw afspraak.

Het is ook belangrijk om uw lichaamsgewicht in de gaten te houden. Zo kunt u kijken of u niet onbedoeld afvalt of aankomt. Dit kan namelijk een nadelig effect hebben op uw voedingstoestand. Vul daarom twee keer per week (op dinsdag en vrijdag) uw gewicht in bij de Thuismeten-app. Zo kan de diëtist ook beoordelen of uw persoonlijk voedingsadvies moet worden bijgesteld.

Het is belangrijk dat u elk weegmoment onder dezelfde omstandigheden uitvoert. Weegt u zich daarom zonder kleding direct na het opstaan en uw toiletbezoek.

## **2.2 Algemeen voedingsadvies**

Door uw ziekte maakt uw lichaam anders gebruik van voedingsstoffen en heeft uw lichaam meer energie (calorieën) nodig uit de voeding. Bij een te lage inname wordt er spiermassa afgebroken. Het is hierom belangrijk om voldoende energie, en met name extra eiwitten, binnen te krijgen.

Om uw spiermassa te behouden en conditie op te bouwen, heeft u om te beginnen als basis een gezonde voeding nodig, die alle voedingsstoffen bevat. Daarvoor kunt u als richtlijn de 'Schijf van Vijf' gebruiken: [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf), zie ook de tabel op de volgende pagina. Naast dit algemene voedingsadvies krijgt u van de diëtist ook nog een persoonlijk voedingsadvies.

<b>Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen, gemiddeld</b>			
	<i>19 - 50 jaar</i>	<i>51 - 69 jaar</i>	<i>70 jaar en ouder</i>
<i>Groente</i>	250 gram	250 gram	250 gram
<i>Fruit</i>	2 stuks	2 stuks	2 stuks
<i>Boterhammen (bruin/volkoren)</i>	vrouw: 4 - 5 man: 6 - 8	vrouw: 3 - 4 man: 6 - 7	vrouw 3 - 4 man: 4 - 6
<i>Opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen</i>	4 - 5 opscheplepels/ stuks	vrouw: 3 - 4 opscheplepels/ stuks man: 4 opscheplepels/ stuks	vrouw: 3 opscheplepels/ stuks man: 4 opscheplepels/ stuks
<i>Vis/vlees of peulvruchten</i>	100 gram vlees/vis of 2 - 3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/vis of 2 - 3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/vis of 3 opscheplepels peulvruchten
<i>Ongezouten noten</i>	25 gram	vrouw: 15 gram man: 25 gram	15 gram
<i>Porties zuivel</i>	2 - 3 porties	vrouw: 15 gram man: 25 gram	15 gram
<i>Kaas</i>	40 gram	40 gram	40 gram
<i>Smeer- en bereidingsvetten</i>	vrouw: 40 gram man: 65 gram	vrouw: 40 gram man: 65 gram	vrouw: 35 gram man: 55 gram
<i>Vocht</i>	1½ - 2 liter	1½ - 2 liter	1½ - 2 liter

## **2.3 Instructie eiwit-supplement en vitaminen**

### *Eiwitname met de voeding*

Voor opbouw van spiermassa is het belangrijk dat er dagelijks voldoende eiwit in uw voeding zit. Voor een goede genezing van de operatiewond is het nodig dat u extra eiwitten inneemt. Tijdens de trainingsperiode en de eerste weken na uw operatie geldt daarom het advies om uw eiwitname te verhogen.

Eiwitten zitten onder andere in vlees(waren), gevogelte, vis, eieren, kaas, zuivel, peulvruchten en noten. Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in het spierweefsel. Daardoor worden méér eiwitten omgezet in spieren als deze direct na de training worden gegeten. Het herstel en 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.*

### *Eiwit-supplement*

Als aanvulling op uw dagelijkse eiwitname neemt u gedurende de trainingsperiode voor de operatie en gedurende 6 weken na uw operatie extra eiwitten in de vorm van een eiwit-supplement of eiwitrijk product.

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

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

*Vanaf de operatie tot 6 weken na de operatie:*

*U neemt elke dag 1 uur voor het slapen 20 - 30 gram eiwit.*

*Dit kan door één shake of een eiwitrijkproduct zoals kwark.*

Bereiding en hoeveelheid van het eiwit-supplement (Fresubin Protein Powder®):

- U neemt 25 gram eiwitpoeder (= 5 maatschepjes) en lost dit op in 200 ml (chocolade-)melk of
- U neemt 30 gram eiwit (= 6 maatschepjes) en lost dit op in 200 ml water.

Tip: voeg aan het water of de melk limonadesiroop naar wens toe. Drink de shake direct op na het klaarmaken.

### *Vitaminen en mineralen*

In de trainingsperiode voorafgaand aan uw operatie en in de periode na uw operatie, krijgt u een multivitaminensupplement. Het supplement bevat ongeveer de helft van de hoeveelheid vitamines en mineralen die u dagelijks nodig heeft. Dit supplement kan uw gewone voeding niet vervangen en is daarom een *aanvulling* op wat u dagelijks eet.

Hieronder staat uw advies voor gebruik van multivitaminen-supplementen:

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

- *Multivitamine*  
*1 tablet per dag (Davitamon Compleet Weerstand)*
  - *Vitamine D*  
*1 - 2 tablet(ten) per dag (dosering: 10mcg - Devaron 400IE/  
20mcg - Divisun 800IE)*
- Deze neemt u bij het ontbijt in.*

#### **2.4 Instructie Luscii-app (diëtetiek)**

Het doel van deze app is om u te begeleiden bij het uitvoeren van het prehabilitatie-programma. In de app vindt u alle informatie over het programma. Dagelijks krijgt u in de app een overzicht van de prehabilitatie-onderdelen die op die dag voor u op het programma staan. Voor de afdeling Diëtetiek gaat dit om:

- *Eiwit op trainingsdag (maandag-woensdag-vrijdag)*  
Hier vult u aan het einde van de dag in of u uw eiwitshake na de training **én** voor het slapengaan heeft ingenomen. Zie paragraaf 2.3.
- *Eiwit op thuisdag (dinsdag-donderdag-zaterdag-zondag)*  
Hier vult u aan het einde van de dag in of u uw eiwitshake voor het slapengaan heeft ingenomen. Zie paragraaf 2.3.
- *Vitamines (iedere dag)*  
Hier vult u in of u uw vitaminepreparaten heeft ingenomen. Zie paragraaf 2.3.



- *Eiwitten* (dinsdag)  
Hier vult u de hoeveelheid eiwit in die u op maandag heeft gegeten en gedronken. Op maandag houdt u uw voedingsinname bij via de eetmeter-app van het Voedingscentrum. Zie paragraaf 2.1.
- *Calorieën* (dinsdag)  
Hier vult u de hoeveelheid calorieën in die u op maandag heeft gegeten en gedronken. Op maandag houdt u uw voedingsinname bij via de eetmeter-app van het Voedingscentrum. Zie paragraaf 2.1.
- *Gewicht* (dinsdag-vrijdag)  
Hier vult u uw gewicht in (in de ochtend direct na het opstaan en uw toiletbezoek wegen). Zie paragraaf 2.1.

## **2.5 Papieren logboek**

Als u geen gebruik wilt of kunt maken van de Luscii-app, dan vult u dezelfde gegevens in als bij de app in het papieren logboek. Dit neemt u ook mee naar uw volgende polibezoek.

In paragraaf 2.4 ziet u wat u precies moet bijhouden in de app; deze punten gelden ook voor het papieren logboek.

Alleen de inname van eiwit- en calorieën kan niet berekend worden.

Houd daarom goed op papier bij wat u eet en drinkt (eetdagboek).

Dit doet u gedurende 2 dagen op een thuisdag én op een trainingsdag voorafgaand aan uw poliklinische afspraak bij ons. De diëtist berekent dan uw inname.

### **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 tot en met vrijdag van 08.30 - 16.00 uur, tel. (078) 654 22 68 of (078) 654 29 49.

Geef hier uw mening over onze folder: [www.asz.nl/foldertest](http://www.asz.nl/foldertest)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
mei 2022  
pavo 1766