Voeding en uw operatie

Prehabilitatie: diëtetiek

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 teveel 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 twee keer in de week te wegen. Dit doet u op dinsdag en op vrijdag. Schrijf elke keer uw gewicht voor uzelf op en neem dit overzicht mee naar uw volgende afspraak bij de diëtist. Zo kan de diëtist uw gewichtsverloop zien en 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

Door uw ziekte maakt uw lichaam anders gebruik van voedingsstoffen. Ook heeft uw lichaam meer energie (calorieën) nodig uit de voeding. Bij te weinig calorieën wordt spiermassa minder. 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 als regel de 'Schijf van Vijf' 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

Eiwitinname 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 en 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.

Eiwitsupplement
Als aanvulling op uw dagelijkse eiwitinname neemt u tijdens de trainingsperiode voor de operatie extra eiwitten. Dit kan een eiwitsupplement zijn of een product met extra 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 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 van het eiwitsupplement (Fresubin Protein Powder®):

U neemt 25 gram eiwitpoeder (= 4 maatschepjes) en lost dit op in 200 ml melk of chocolademelk.
Of:
U neemt 30 gram eiwitpoeder (= 5 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
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.

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:

- *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
oktober 2025
pavo 1777