

Diëtetiek

Goede voeding voor een operatie

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U wordt binnenkort geopereerd. Deze folder geeft u informatie over hoe u de operatie zo gezond mogelijk in kunt gaan.

Het belang van goede voeding

Het is van belang dat uw conditie voor de operatie zo goed mogelijk is. Hieraan kunt u zelf werken, al voordat u naar het ziekenhuis gaat. U kunt uw conditie verbeteren door zo gezond mogelijk te eten en als het enigszins kan voldoende te bewegen. Voeding levert u energie en allerlei belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen, mineralen en spoorelementen. Wanneer u voldoende eet, bouwt u extra reserves op. Hiermee helpt u uw lichaam om er na de operatie weer snel bovenop te komen.

Hoe ontstaat een voedingstekort?

Als uw lichaam meer voedingsstoffen nodig heeft dan u met uw maaltijden binnenkrijgt, ontstaat een voedingstekort. Dit is niet goed voor uw lichamelijke conditie en weerstand. Een voedingstekort kan ontstaan doordat u (tijdelijk) minder goed eet, maar het kan ook zijn dat uw lichaam door pijn, koorts of als gevolg van de operatie meer voedingsstoffen verbruikt.

Let op uw gewicht

Hoe fitter u bent, des te makkelijker u kunt herstellen van de operatie. Uw gewicht geeft vaak een goede indicatie van uw voedingstoestand en uw conditie. Zomaar afvallen, zonder dat u daar bewust iets voor doet, is geen goed teken. Indien u gewicht verliest, is dat een risico op ondervoeding, waardoor uw weerstand en conditie vermindert. Weeg uzelf daarom regelmatig als u ziek bent of een operatie moet ondergaan, dan valt het u tijdig op als u opeens gewicht verliest. Doe dit bijvoorbeeld een keer per week, op een vaste dag en een vast tijdstip.

Algemeen advies voor een gezonde voeding

- eet gevarieerd
- eet volop groente en fruit
- eet ruimschoots brood, aardappelen of rijst
- eet en/of drink genoeg melkproducten, vlees of vleesvervangers
- drink voldoende

Wat heeft u dagelijks nodig?

In de tabel op de volgende pagina kunt u zien hoeveel voedingsstoffen u nodig heeft, passend bij uw leeftijd.

	19-50 jaar	51-70 jaar	Ouder dan 70 jaar
Groente	250 g per dag	250 g per dag	250 g per dag
Fruit	200 g per dag	200 g per dag	200 g per dag
Brood	man: 6-8 sneetjes 210-280 g per dag vrouw: 4-5 sneetjes 140-175 g per dag	man: 6-7 sneetjes 210-245 g per dag vrouw: 3-4 sneetjes 105-140 g per dag	man: 4-6 sneetjes 140-210 g per dag vrouw: 3-4 sneetjes 105-140 g per dag
Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties per dag 240-300 g per dag	man: 4 porties per dag 240 g per dag vrouw: 3-4 porties per dag 180-240 g per dag	man: 4 porties per dag 240 g per dag vrouw: 3 porties per dag 180 g per dag
Vis	1 keer per week/ 100 gram per week	1 keer per week/ 100 gram per week	1 keer per week/ 100 gram per week
Peulvruchten	2-3 opscheplepels per week 135 g/week	2-3 opscheplepels per week 135 g/week	2-3 opscheplepels per week 135 g/week
Vlees**	max 500 g per week 100 g per keer	max 500 g per week 100 g per keer	max 500 g per week 100 g per keer
Ei	2-3 eieren per week 100-150 g per week	2-3 eieren per week 100-150 g per week	2-3 eieren per week 100-150 g per week
Noten	25 g per dag	man: 25 g per dag vrouw: 15 g per dag	15 g per dag
Melk en melkproducten	2-3 porties per dag 300-450 g per dag	man: 3 porties per dag 450 g per dag vrouw: 3-4 porties per dag 450/600 g per dag	4 porties per dag 600 g per dag
Kaas	40 g per dag	40 g per dag	40 g per dag
Smeer- en bereidingsvetten	man: 65 g per dag vrouw: 40 g per dag	man: 65 g per dag vrouw: 40 g per dag	man: 55 g per dag vrouw: 35 g per dag

* Voor graanproducten is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten

** Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees

Aanvullende informatie

Indien uw gewicht om wat voor reden dan ook onbedoeld afneemt, is het mogelijk een consult van de diëtist te krijgen. U heeft hiervoor een verwijzing van uw specialist nodig.