

U wordt binnenkort geopereerd. In deze folder leest u hoe u zich met goede voeding zo goed mogelijk kunt voorbereiden op de operatie.

Waarom is goede voeding belangrijk?

Het is belangrijk dat u vóór de operatie in een zo goed mogelijke conditie bent. U kunt uw conditie verbeteren door gezond te eten en, als het lukt, voldoende te bewegen.

Eet u te weinig? Dan kan uw conditie achteruitgaan. Ook heeft u meer kans op complicaties na de operatie. Probeer daarom voor de operatie voldoende te eten en voorkom dat u onbedoeld afvalt.

Algemene adviezen voor gezonde voeding

- Eet gevarieerd
- Eet 2 stuks fruit per dag
- Eet 250 gram groente per dag
- Kies vooral voor volkorenproducten, zoals volkorenbrood, havermout en zilvervliesrijst
- Neem 2 tot 3 porties zuivel per dag
- Gebruik zachte en vloeibare vetten, zoals olijfolie, zachte margarine en halvarine
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Kies bij voorkeur voor dranken zonder suiker

Voldoende energie

Uw lichaam heeft voldoende energie nodig. Die energie haalt u uit de calorieën in eten en drinken. Hoeveel energie u nodig heeft, verschilt per persoon.

Voor een operatie kan eten soms moeilijk zijn. Bijvoorbeeld omdat u minder trek heeft, misselijk bent of snel vol zit. Toch is het belangrijk dat u voldoende eet.

Probeer regelmatig te eten. Eet bijvoorbeeld zes keer per dag iets. Dat kunnen drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes zijn. U kunt ook kiezen voor zes kleine maaltijden verspreid over de dag.

Voldoende eiwitten

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor uw spieren. Als u voldoende eiwitten eet en blijft bewegen, helpt dat om uw spiermassa te behouden of te verbeteren.

- Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, kip, eieren en zuivelproducten.
- Plantaardige eiwitten zitten vooral in peulvruchten, tofu, tempé, noten en plantaardige zuivel, zoals sojaproducten en havermelk.

Zo eet u meer eiwitten

- Beleg uw brood met hartig beleg, zoals kaas, vleeswaren, vissalade, ei of pindakaas.
- Neem bij elke maaltijd een zuivelproduct, zoals melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, vla, kwark, skyr of plantaardige zuivel, zoals sojayoghurt.
- Kies voor eiwitrijke tussendoortjes, zoals:
 - een schaaltje kwark of yoghurt
 - blokjes kaas of plakjes vleeswaren
 - een glas melk, karnemelk of chocolademelk
 - een handje pinda's of noten
 - een smoothie op basis van zuivel

Weegadvies

Merkt u dat u ondanks deze adviezen blijft afvallen of minder kracht krijgt? Neem dan contact op met een diëtist bij u in de buurt.

U heeft geen verwijzing van een arts nodig om een afspraak te maken met een diëtist. U kunt een diëtistenpraktijk bij u in de buurt zoeken, bijvoorbeeld via www.zorgkaartnederland.nl. Vaak is ook een diëtist verbonden aan uw huisartsenpraktijk.

Belangrijk

De informatie in deze folder geeft algemene voedingsadviezen om u voor te bereiden op uw operatie. Heeft uw behandelend arts of diëtist u een ander voedingsadvies gegeven? Volg dan altijd dat advies op.