

Energieverrijkte voeding vóór opname of operatie (inclusief advieslijst)

Afdeling Diëtetiek IJsselland Ziekenhuis

Binnenkort wordt u in ons ziekenhuis geopereerd of om een andere reden opgenomen. Het is belangrijk dat uw lichaam in een goede conditie is voor de operatie of behandeling.

De verpleegkundige heeft u allerlei vragen gesteld over uw gewicht en eetlust. Daaruit is gebleken dat uw voedingstoestand te wensen overlaat. In deze folder wordt uitgelegd waarom het belangrijk is dat u goed eet. Ook vindt u er adviezen en tips om uw voedingstoestand te verbeteren.

Wie beter eet, wordt sneller beter

Het lichaam heeft bij ziekte meer energie, eiwit en andere voedingsstoffen nodig dan normaal. Maar bij ziekte kan eten juist een probleem zijn – vanwege verminderde eetlust, misselijkheid of vermoeidheid. Dus: terwijl uw lichaam bij ziekte meer voedingsstoffen nodig heeft, ontvangt het minder!

Door minder te eten, valt u af. U loopt het risico om in een slechte voedingstoestand terecht te komen, ook wel **ondervoeding** genoemd. Het lichaam heeft dan te weinig voedingsstoffen beschikbaar, zoals eiwitten en energie.

Er wordt gesproken over ondervoeding:

- als u binnen één maand meer dan 3 kilo bent afgevallen terwijl dit niet uw bedoeling was, of
- als u binnen 6 maanden meer dan 6 kilo onbedoeld bent afgevallen.

Het gevolg van ondervoeding is vaak dat uw herstel minder snel gaat, dat u de behandeling minder goed

verdraagt en dat deze langer duurt. Kortom: ondervoeding kan een voorspoedig herstel in de weg staan.

Bij onbedoeld afvallen is het belangrijk dat u niet verder afvalt en vóór uw opname liefst weer enkele kilo's aankomt. Dit kan met een energie- en eiwitverrijkte voeding.

Energie en eiwit in de voeding

Voedsel levert **energie**. Energie hebben wij nodig bij alles wat we doen (bijvoorbeeld lopen en fietsen), maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt (zoals ademen en het kloppen van het hart). Koolhydraten en vetten in onze voeding leveren de benodigde energie.

Eiwit is nodig voor de opbouw en instandhouding van de spieren en ons bloed en voor herstel bij wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Eiwit komt vooral voor in:

- vlees, vis en kip (ongeveer 10 gram per 50 gram)
- ei (7 gram per ei)
- kaas, melk en melkproducten (ongeveer 5 gram per plak, glas of schaaltje)
- ook brood, bonen, tahoe en tempé bevatten een kleine hoeveelheid eiwit.

Om aan voldoende eiwit te komen, hebben mensen met een slechte voedingstoestand minstens 1-1½ gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Dus een zieke man van 70 kg heeft 70–105 gram eiwit per dag nodig.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Goed eten en drinken betekent dat u van alle noodzakelijke voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt. Dit houdt in dat u per dag het volgende minimaal zou moeten eten:

brood	4 - 5 sneden
(dieet) margarine	5 gram per sneetje
kaas	1- 2 plakken
vleeswaren	2 plakken
melk en melkproducten	3 bekers/schaaltjes
fruit of vruchtensap	2 stuks of glazen
vlees, vis, kip, vegetarisch	100 gram
aardappelen	minstens 3 stuks
groente	minstens 3 opscheplepels
boter of olie	minstens 15 gram
dranken (incl. melk e.d.)	1½ - 2 liter

Wat als u minder eet dan nodig is?

Als gevolg van bijvoorbeeld een slechte eetlust, misselijkheid, spanning of bijwerkingen van medicijnen is het mogelijk dat u deze hoeveelheden niet haalt. Om gewichtsverlies te voorkomen is een energie- en eiwitverrijkte voeding nodig.

In de **Advieslijst energie- en eiwitverrijkte voeding** midden in deze folder vindt u adviezen om uw dagelijkse voeding energie- en eiwitrijker te maken zodat u toch op gewicht kunt blijven of kunt aankomen. Haal de advieslijst uit de folder zodat u hem bij de hand kunt houden.

→ lees verder op pagina 4

Als u al een dieet volgt

Het kan zijn dat u al een dieet volgt, bijvoorbeeld een eiwitbeperkt dieet, een dieet bij diabetes mellitus of een dieet bij een verhoogd cholesterolgehalte.

Heeft u vragen over toepassing van een energie- en eiwitverrijkte voeding binnen uw huidige dieet, bel dan het secretariaat van de afdeling Diëtetiek: **010 – 258 5155**.

Speciale dieetproducten

Lukt het niet om meer of vaker te eten, dan kunt u uw voeding ook eiwit- en energierijker maken door dieetproducten:

- *dieetpreparaten*: producten in poedervorm of vloeibare vorm die u kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken.
- *drinkvoeding*: een vloeibare dieetvoeding op melkbasis, yoghurtbasis of (vruchten)sapbasis die in diverse zoete smaken en enkele hartige smaken verkrijgbaar is.

Bespreek met uw behandelend arts of diëtist welk dieetproduct het meest geschikt is voor u.

Houd zelf uw gewicht in de gaten

Aan uw gewicht kunt u zien of u voldoende energie uit uw voeding haalt. Weeg uzelf 1x per week, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal:

- Als uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt, is de energie in uw voeding voldoende. Probeer uw eetpatroon vol te houden tot aan uw opname.
- Daalt uw gewicht, dan is de hoeveelheid energie in uw voeding (nog) niet voldoende. Kijk in de

Advieslijst hoe u uw voeding zelf nog energierijker kunt maken of neem telefonisch contact op met de afdeling Diëtetiek.

Meer tips

Op de website van het Voedingscentrum vindt u ook informatie. Kijk op: www.voedingscentrum.nl → Mijn gewicht → ondergewicht → gezond aankomen.

Heeft u nog vragen?

Bel dan het secretariaat van de afdeling Diëtetiek:
010 - 258 5155.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.

Advieslijst

energie- en eiwitverrijkte voeding vóór opname of operatie

Algemeen

- Sla geen maaltijden over.
- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Varieer zo veel mogelijk: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten regelmatig af.
- Eet niet te snel, kauw goed.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat.
- Kies voor kant en klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd u tegenstaat.

Broodmaaltijden

In plaats van een snee brood kunt u ook iets anders nemen, bijvoorbeeld 2 beschuiten of 2 crackers.
Besmeer uw brood ruim met (dieet)margarine of roomboter. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter!
Luxe brood (bijv. krentenbrood of croissants) bevatten meer energie dan een 'gewone' snee brood.
Gebruik ruim beleg op brood, bijvoorbeeld 2 plakken kaas of vleeswaren, 1 plak kaas met jam of appelstroop, pindakaas met suiker, hagelslag of plakjes banaan.
Neem eens iets anders op brood, bijvoorbeeld een kant en klare salade, een roerei, gebakken vis, knakworstjes of een kroket.
Maak eens een tosti.
Als brood niet lukt, kunt u ook gebruik maken van bijvoorbeeld een schaalkje pap van volle melk, een schaalkje cornflakes of muesli met volle melk of volle yoghurt, een beker drinkontbijt.

Melk, melkproducten en kaas

Maak vooral gebruik van volle ofwel volvette producten, zoals volle (chocolade)melk, koffieroom, volle yoghurt, roomkwark, volle vla, pudding, roomijs, volvette kaas, zoals Goudse 45+ of roombrie.
Maak de vla of yoghurt op smaak met fruit of vruchtenmoes, siroop of puddingsaus.
Voeg een klontje boter of scheutje ongeklopte room toe aan pap, vla of yoghurt.
Kies voor (volle) kant en klare nagerechten, ook voor tussendoor.
Een flensje of pannenkoek met stroop of fruit met slagroom is ook een idee.
Maak eens een milkshake, een vlaflip of neem volle chocolademelk met slagroom.

Vlees en vleesvervangingen

Bereid vlees in ruim margarine of boter en maak er een smakelijke jus of saus van. Voeg eventueel nog wat room of crème fraîche toe.

Als gebakken of gebraden vlees u tegenstaat, kunt u dit fijnsnijden of verwerken in ragout of saus.

Tartaar of fijngemaakt gehakt zijn makkelijk te eten en te verwerken in gerechten, bijv. door stampot.

Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade.

Roer fijn gesneden vleeswaren, bijvoorbeeld ham of cornedbeef, door de puree.

Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant en klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.

Groente en fruit

Roer een klontje margarine of boter door de groenten óf voeg een scheutje room, een lepel crème fraîche of saus toe.

Voeg aan rauwkost een saus toe op basis van mayonaise of olie.

Appelmoes, compote, rabarber of stoofperen zijn een goede variatie op gekookte groenten of eet ze er extra bij.

Maak een vruchtensalade op smaak met suiker en/of (slag)room of crème fraîche. Voeg er eens een bolletje ijs aan toe.

In plaats van fruit kunt u ook gerust een glas vruchtensap nemen.

Aardappelen, rijst en pasta

Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise bij.

Kies ook eens voor gefrituurde aardappelballetjes, frites, aardappelkroketjes.

Voeg aan aardappelpuree of stampot extra boter of (dieet)margarine, room of kaas toe.

Wissel aardappelgerechten af met rijst of pasta. Voeg ook dan extra (dieet)margarine, olie, room of kaas toe.

Tussendoor

Eet meerdere malen per dag, dus ook tussen de hoofdmaaltijden door.

Kies voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig. Voorbeelden: candybar (bijv. Mars, Snickers), gevulde koek, eierkoek, Liga, (stroop)wafel, plakje cake, plak ontbijtkoek met boter of (dieet)margarine, bonbon, pinda's, nootjes, studentenhaver, chips, kaaskoekjes, lekkerbekje, haring, saucijzen- of worstenbroodje, stukjes kaas of worst, loempia.

Ook energierijke dranken of gebonden soep kunnen tussendoor een goede afwisseling zijn, zoals vruchtensap, chocolademelk met slagroom, yoghurt drank of een kop gebonden soep. Thee, koffie en bouillon leveren wel vocht maar geen voedingsstoffen, dus drink ook de energierijke dranken.