

Voeding bij wonden

Eiwitverrijkte voeding bij wonden

Als er sprake is van een wond, heeft het lichaam meer energie en voedingsstoffen nodig om de wond te kunnen laten genezen. Tevens kan er sprake zijn van eiwit- en vochtverlies via de wonden die aangevuld kunnen worden met de juiste voeding.

Gewicht

Het is belangrijk om uw gewicht stabiel te houden als er sprake is van een wond. Het genezen van een wond kost vaak extra energie en gaat in sommige gevallen gepaard met verminderde eetlust en minder voedingsinname. Dit kan leiden tot ongewenst gewichtsverlies, waarbij met name spiermassa verloren gaat. Minder spiermassa zorgt tevens voor een tragere wondgenezing, waardoor u in een vicieuze cirkel terecht komt. Ook indien er sprake is van overgewicht, is het van belang om niet af te vallen.

Vocht

Via de wond gaat vaak vocht verloren. De aanbeveling is om minimaal 2 liter vocht per dag te gebruiken. Hieronder vallen alle dranken, zoals water, koffie thee en sap, maar ook alle zuivelproducten zoals yoghurt, kwark, vla en melk.

Hieronder vindt u de gemiddelde inhoudsmaten. Dit lijstje geeft u een idee hoeveel kopjes, glazen u per dag ongeveer moet drinken om aan de hoeveelheid vocht te komen.

Inhouds	Bevat gemiddeld
1 kopje	125 ml
1 beker	175 ml
1 limonadeglas	250 ml
1 soepkop	200 ml

Eiwit

Eiwit is een belangrijke bouwstof van het lichaam. Daarom is de eiwitbehoefte bij een wond vaak verhoogd. Het advies is om 1,2-1,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht te gebruiken. Als u een te hoog gewicht heeft, wordt de behoefte berekend op basis van een gezond gewicht. Dit betekent dat iemand van 75 kg tussen de 90-112,5 gram eiwit per dag nodig heeft.

Eiwitten zitten zowel in dierlijke als plantaardige producten. Eiwitrijke dierlijke voedingsmiddelen zijn: Vlees, vis, wild, gevogelte, vleesvervanger, ei en melk(producten)

Eiwitrijke plantaardige voedingsmiddelen zijn: noten, pinda's, brood, broodvervangers en peulvruchten (o.a. witte- en bruine bonen, kapucijners en linzen)

Ook zijn er voedingsmiddelen die geen eiwit bevatten. Dit zijn: margarine, boter, olie, suiker, jam, honing, zuurtjes, thee, koffie, water, frisdrank en limonadesiroop.

Om meer eiwitten binnen te krijgen, kunt u gebruik maken van onderstaande tips:

- Vervang brood ook eens door muesli, cornflakes en havermout met melk of yoghurt
- Als broodbeleg kunt u beter voor hartig beleg kiezen; zoals kaas, vleeswaren, pindakaas en vis (zalm, tonijn)
- Kies regelmatig voor een melkproduct tussendoor, zoals een glas (karne)melk of een schaaltje yoghurt
- Neem bij elke warme maaltijd een portie vlees, vis of vleesvervanger
- Als nagerecht kunt u het beste kiezen voor een zuiveltoetje, zoals vla, yoghurt of kwark
- Als u trek heeft in een tussendoortje kunt u het beste kiezen voor hartig, zoals: noten, pinda's en stukjes worst of kaas, kwark of een bouwsteentje (eiwit rijk gebakje. Verkrijgbaar bij Jumbo en Hoogvliet)

Vitaminen en mineralen

Ook is het van belang om voldoende vitaminen en mineralen te gebruiken, om de wond beter te laten genezen. Een gevarieerde voeding die voldoet aan richtlijnen goede voeding, bevat over het algemeen voldoende vitaminen en mineralen. Eventueel kan er gebruik gemaakt worden van een multivitaminepreparaat.

Bijvoeding

Soms kan het voorkomen dat u niet voldoende eiwit binnenkrijgt met de dagelijkse voeding. In overleg met de diëtist kan uw voeding aangevuld worden met een eiwitrijke bijvoeding in de vorm van een poedervormig eiwitpreparaat of eiwitrijke drank. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding. De diëtist zal adviseren of en welke drinkvoeding nodig is. Drinkvoeding kan, als de diëtist dit heeft voorgeschreven worden vergoed vanuit uw zorgverzekering. Het eigen risico is hierbij wel van toepassing.

Contact

De informatie en adviezen zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen.

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift of het maken van een poliklinische afspraak kunt u telefonisch contact opnemen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis nodig.

Afdeling Diëtetiek Zoetermeer

- van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 10.00 uur
- telefoonnummer: (079) 346 25 82.

Afdeling Diëtetiek Den Haag

- van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

513022092023