

Voeding en spiermassa rondom een darmoperatie

Voeding is, samen met het oefenprogramma, belangrijk voor het verbeteren van uw conditie en het sterker maken van uw spieren in voorbereiding op de operatie en daarna. In deze richtlijn leest u hoe u uw voeding extra aandacht kunt geven.

Vorbereiding op de darmoperatie

Het is van belang dat uw voedingstoestand voor de operatie zo goed mogelijk is. Hoe beter uw voedingstoestand is, des te meer weerstand u heeft. U kunt dan ook sneller herstellen na de operatie. Uw gewicht geeft vaak een goede indicatie over uw voedingstoestand en uw conditie.

Afvallen, zonder dat u hier bewust iets voor doet, is geen goed teken. We spreken dan van 'ongewenst gewichtsverlies'. Bij ongewenst gewichtsverlies raakt u niet alleen vetmassa kwijt, maar ook de spiermassa wordt minder.

Voor de operatie adviseren we tijdelijk een eiwitrijke voeding. Wanneer u ook afgevallen bent dan is ook extra energie (kcal) nodig. Hieronder leest u hoe u uw voeding voor de operatie kunt aanpassen.

Algemene adviezen voor extra eiwit bij een stabiel en goed gewicht

Wanneer u niet bent afgevallen, dan is alleen een tijdelijke eiwitrijke voeding voldoende. Aan te raden is om deze adviezen zo mogelijk 2 weken voor de operatie te starten.

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamssweefsel, zoals spieren en organen. Dierlijke producten zoals vlees(waren), vis, kip, gevogelte, ei, (karne)melk, yoghurt, vla, pap, kwark en kaas zijn rijk aan eiwit. Maar ook soja-producten (zoals sojamelk) tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) noten en pinda's bevatten veel eiwit.

- Aan te raden is om zeker 2 weken voor de operatie en minimaal 2 weken na de operatie extra eiwit te gebruiken. Dit komt neer op ongeveer 1,2 g per kg huidig lichaamsgewicht indien u geen overgewicht heeft.
- Kies dagelijks 4 x voor een zuivelproduct als (karne)melk, yoghurt of vla. Een portie zuivel bevat ongeveer 5 gram eiwit.
- Er bestaan zuivelproducten in de supermarkt waar extra eiwit aan is toegevoegd. Dit staat vaak vermeld op de verpakking met 'proteïne', wat het Engelse woord voor eiwit is. Sommige producten kunnen tot wel 20 gram eiwit per portie bevatten. Het is dan aan te raden hier rekening mee te houden en het bij 1 of 2 porties per dag te houden.
- Wanneer u niet zo goed tegen zuivel kunt, dan kunt u voor soja-producten of voor lactosevrije zuivel kiezen.
- Als u niet van zuivel houdt, kies dan voor extra kaas, vleeswaren en/of noten tussendoor.
- Jam, (vruchten)hagelslag en (appel)stroop bevatten weinig eiwit. Kies liever voor kaas, vleeswaren of pindakaas/notenpasta.
- Gebruik dagelijks vlees, vis of een vervangend vleesproduct bij de warme maaltijd.

In onderstaande tabel ziet u waar en hoeveel eiwit er in uw dagelijkse voeding voorkomt.

Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
1 beker (karne)melk (150 ml)	5
1 schaaltje yoghurt of vla	5
1 schaaltje kwark (150ml)	11
1 gekookt ei	6
1 plak / stukje kaas (20 gram)	5
1 belegging / stukje vleeswaren (15 gram)	3
1 portie vlees/vis (80 gram)	20
1 portie vegetarische vlees vervanging (80 gram)	15
20 gram pinda's of noten	4

Algemene voedingsadviezen voor extra eiwit én energie bij gewichtsverlies

Wanneer u onbedoeld afgevallen bent dan is naast voldoende eiwit ook van belang dat u voldoende energie (calorieën) binnen krijgt voor de operatie. Hieronder volgen algemene voedingsadviezen.

Let op: als deze adviezen tegenstrijdig zijn met een al bestaand dieetadvies, overleg dan met de diëtist wat u het beste kunt aanhouden.

- Verdeel uw voeding over de hele dag. Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke twee uur iets.
- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een eiwitrijk product zoals hierboven beschreven.
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of lightproducten.

Adviezen bij de broodmaaltijd

- Besmeer uw brood dik met (dieet)margarine of roomboter.
- Kies voor dubbel (hartig) broodbeleg. Neem volvette kaas en worst of ter variatie een kroket, gebakken ei, vis, (huzaren-)salade, ragout bij het brood, een tosti, pannenkoek of pizza.
- Warm geroosterd brood bevat soms beter dan gewoon brood.
- Neem ipv brood pap van volle melk, eventueel met een klontje boter en suiker.
- Gebruik volle (slagroom-)vla, volle (vruchten-)yoghurt, volle (vruchten-)kwark.
- Neem eventueel extra muesli of cornflakes.
- Drink volle melk. Neem ter variatie anijsmelk, chocolademelk, yoghurt drank van volle

melkproducten of gezoete sojazuivel.

Adviezen bij de warme maaltijd

- Wanneer vlees tegenstaat gebruik dan eens vis, kip, vegetarische vleesvervanging of ei. Of probeer een stukje koud vlees zoals rollade, ham of gehakt, dit gaat vaak beter.
- Maak groente af met een klontje boter, margarine, crème fraîche, geraspte kaas of een sausje.
- Als u te moe bent of geen zin heeft om te koken, gebruik dan eens kant en klaar maaltijden, een extra broodmaaltijd, maaltijdsoep (bijvoorbeeld erwtensoep, bruine bonensoep) of een maaltijdsalade.
- Gebruik een nagerecht, zoals roomijs, volle (slagroom-)vla, volle (vruchten-)yoghurt of volle (vruchten-)kwark. U kunt dit ook een uur na de maaltijd nemen.
- Neem geen grote hoeveelheden rauwkost of bouillon. Deze producten geven snel een vol gevoel en leveren weinig voedingsstoffen.
- Gebruik eens noten/pinda's, kaas of ham extra door een rijstmaaltijd, pastamaaltijd, stampot of salade.

Adviezen voor tussendoor

- Gebruik eens een cracker met boter en kaas, een plak ontbijtkoek met dik boter, een plak cake, een saucijzenbroodje, een stukje chocolade, koek of gebak.
- Ook een slaatje, een paar handjes chips of noten, een toastje met Franse kaas of vette vis, blokjes kaas of plakjes worst leveren veel energie.
- Neem eens een extra schaalje roomijs, volle (slagroom-)vla, volle (vruchten-)yoghurt of volle (vruchten-)kwark.
- Drink geen grote hoeveelheden water, koffie of thee want deze dranken leveren weinig energie maar geven wel een vol gevoel. Maak liever gebruik van dranken die wel energie leveren zoals volle melk, anijsmelk, milkshake, yoghurt dranken, chocolademelk of limonade en vruchtensappen.
- Aan dranken of toetjes kan (ongeklopte) slagroom toegevoegd worden.

Adviezen voor de voeding bij passageproblemen vóór de operatie

Wanneer u problemen met uw ontlasting ervaart vóór de operatie, omdat deze moeizaam komt of juist diarree geeft, dan zijn aangepaste adviezen voor de voeding gewenst.

Bij obstipatie / moeizame ontlasting

- Drink voldoende (1,5 – 2 liter vocht per dag)
- Eet rustig, neem kleine happen en kauw goed
- Neem tijdelijk even geen lastig verteerbare producten als biefstuk, rauwkost, fruit met schil/vel/pit (als bijvoorbeeld sinaasappel, mandarijnen, druiven, etc).
- Zacht fruit zonder schil/vel is juist wel aan te raden (appel, banaan, meloen, kiwi)
- Soms valt geroosterd brood beter. Kies wel altijd voor (fijn)volkoren en niet voor witbrood.

Bij diarree

Dezelfde adviezen als bij obstipatie zoals hierboven beschreven. Het betreft in deze situatie vaak 'overloop diarree' waarbij er dus eigenlijk obstipatie is, maar de dunne ontlasting er nog wel langs kan.

- Extra zout kan nodig zijn als er veel dunne ontlasting wordt verloren; neem dan een extra soep/bouillon per dag.
- Zorg dat u voldoende drinkt (minimaal 1,5 -2 liter totaal vocht per dag)

Aanvullend drinkvoeding

Om voldoende energie en eiwit te gebruiken bij een aangepaste voeding bij passageproblemen kan aanvullend drinkvoeding nodig zijn. Dit is dezelfde drinkvoeding die ook na de operatie wordt aangeboden. Meer informatie leest u hierover bij 'voedingsadviezen na de darmoperatie'. Hierbij is een verwijzing naar de diëtist van belang.

Voedingsadviezen na de darmoperatie

- Na de operatie mag u al snel weer gaan eten. De eerste dagen in het ziekenhuis krijgt u, verdeeld over de dag, aanvullend een energie- en eiwitverrijkte drinkvoeding aangeboden. Dit past in het ERAS programma, wat snel herstel bevordert. Drinkvoeding is een vloeibare medische voeding die u kant-en-klaar kunt drinken. Het bevat in een klein volume veel energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Het is aan te raden dit met kleine slokjes rustig te drinken, omdat dit zwaar kan vallen net na de operatie.
- Er zijn diverse merken, soorten en smaken. Soms wordt aangeraden thuis nog kortdurend met de aanvullende drinkvoeding door te gaan. Dit wordt met de diëtist besproken.
- U kunt uw voeding rustig uitbreiden, hierbij goed kauwen is van belang. Gebruik tijdelijk geen grove vezels zoals rauwkost, pitten, schillen, vellen. Ook moeilijk verteerbare voeding als taai vlees wordt nu afgeraden. Fijne vezels zoals in (fijn)volkorenbrood en zacht fruit worden juist wel aangeraden te gebruiken, evenals voldoende drinken (1,5 liter per dag).
- Wanneer de ontlasting goed op gang is dan kunt u weer grovere vezels gebruiken.
- Tot twee weken na de operatie is extra eiwit in de voeding aan te raden voor sneller herstel (zie algemene adviezen voor extra eiwit).
- In onderstaande video wordt de relatie tussen voeding en spiermassa snel duidelijk.



Scan om het youtubefilmpje te bekijken.

https://www.youtube.com/watch?v=IUV5_5YR7kQ

Meer informatie

Wanneer u meer wilt weten over uw voeding en/of dieet, dan kunt u bij de diëtist terecht. U kunt hierover bellen en eventueel een afspraak maken voor de polikliniek Diëtetiek via telefoonnummer: (079) 346 25 82 op werkdagen tussen 8.30 en 10.00 uur.

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.

569713112023