

## Previt voedingsadviezen Colorectale Chirurgie

### Goede voeding voor een operatie (darm)

*De komende periode bereidt u zich voor op een operatie. Een goede voorbereiding op een operatie kan u helpen om na de operatie sneller op te knappen. Het is voor u niet nodig om een speciaal dieet te volgen. Wel is het belangrijk om gezond te eten.*

### Gezond gewicht

Misschien weet u van uzelf dat u te zwaar bent en wilt u graag afvallen. Dat is goed en gezond. Toch is dit niet het moment daarvoor. Het is belangrijk dat u nu fit blijft. Als u nu gaat afvallen, kun u daardoor spieren verliezen, maar die hebt u juist hard nodig voor de operatie. Probeer daarom nu uw gewicht stabiel te houden. Zorg er wel voor dat u niet nog zwaarder wordt.

Bent u juist te licht? Probeer dan in ieder geval niet verder af te vallen. Het zou mooi zijn als het lukt om nog wat aan te komen. U kunt proberen aan te komen door meer tussendoortjes te eten, dik beleg op brood te doen en zoveel mogelijk volle melkproducten te gebruiken.

Weet u niet van uzelf of u een gezond gewicht hebt? Kijk dan op [www.voedingscentrum.nl/bmi-meter](http://www.voedingscentrum.nl/bmi-meter). Hier kunt u uw lengte, gewicht en leeftijd invullen en ziet u of uw gewicht gezond is.

Weeg uzelf elke week.

### Gezond eten

Wat is gezond eten? Een goed antwoord op die vraag vindt u in de Schijf van Vijf. Op de website van het Voedingscentrum vindt u hier meer informatie over.

Alvast een paar tips:

- Eet veel groente en fruit. Neem als tussendoortje een stuk fruit in plaats van koek of chocola en kies bij hartige trek eens voor snackgroenten (tomaatjes, snackwortels, plakjes komkommer).
- Kies voor volkoren. Niet alleen volkorenbrood, maar ook volkorencrackers, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Meer vezels zijn goed voor uw darmen en zorgen ervoor dat u langer vol zit.
- Eet minder vlees. Neem liever geen vleeswaren op brood, maar kaas, ei, pindakaas of plakjes fruit, zoals aardbeien of banaan. Neem bij de warme maaltijd vaker ei, noten of peulvruchten, zoals bruine bonen, kidneybonen en kikkererwten en laat het stukje vlees achterwege.
- Drink zonder suiker: neem koffie en thee zonder suiker en drink water in plaats van frisdrank. Te saai? Doe een klein beetje citroensap door het water of maak zelf een lekker drankje met bijvoorbeeld munt en limoen.

Als u gezond eet, is het niet nodig om extra vitaminepillen te slikken. Een uitzondering hierop is vitamine D. Vitamine D is belangrijk voor u spieren en voor u weerstand. Veel mensen in Nederland krijgen niet vanzelf genoeg vitamine D binnen. Daarom is het advies voor veel mensen om extra vitamine D binnen te krijgen via een vitaminepil of vitaminedruppels. Kijk in de tabel hieronder wat voor u geldt.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijnmeander.nl](http://mijnmeander.nl)

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

**Postadres:**  
Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

**Telefoonnummers:**  
Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

**KvK Gooi en Eemland:**  
32082917

Groep	Leeftijd (jaar)	Wie uit deze groep	Hoeveel vitamine D in microgram per dag
Vrouwen	18 t/m 49	Met een donkere huidskleur of weinig in de zon	10
	50 t/m 69	ledereen	10
	70 en ouder	ledereen	20
Mannen	18 t/m 69	Met een donkere huidskleur of weinig in de zon	10
	70 en ouder	ledereen	20

## Voldoende eiwitten

Het is belangrijk dat u zo fit mogelijk de operatie in gaat. Daarom traint u ook met de fysiotherapeut of doet u zelf oefeningen. Zorg ervoor dat u ook genoeg eiwitten binnenkrijgt. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor uw lichaam. Als u genoeg eiwitten eet, lukt het beter om spieren op te bouwen.

Met name dierlijke voedingsmiddelen bevatten veel eiwitten. Belangrijke eiwitbronnen zijn vlees, vis, kip, ei, melkproducten en kaas, maar ook noten en peulvruchten. Met de bijgevoegde eiwitlijst kunt u zelf opzoeken hoeveel eiwitten bepaalde voedingsmiddelen bevatten. Het is goed om een aantal dagen bij te houden hoeveel eiwitten u binnenkrijgt, zodat u inzicht krijgt in uw eiwitinname.

## Hoeveel eiwit hebt u nodig?

Gemiddeld hebben gezonde mensen 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Iemand van 70 kg moet dus ongeveer 56 gram eiwit per dag eten ( $70 \times 0,8$ ). Nu u zich voorbereidt op de operatie hebt u meer eiwit nodig dan normaal, ongeveer 1,2 gram per kilo lichaamsgewicht. Weegt u 70 kg, dan hebt u nu 84 ( $70 \times 1,2$ ) gram eiwit per dag nodig. In onderstaande tabel kunt u op een makkelijke manier aflezen hoeveel eiwit u de komende tijd nodig heeft.

Lichaamsgewicht (kg)    Aantal gram eiwit per dag

Lichaamsgewicht (kg)	Aantal gram eiwit per dag
50 - 60	75
60 - 70	85
70 - 80	100
80 - 90	110
90 - 100	120
100 of meer	120 of meer

Dus stel u krijgt via uw huidig eetpatroon 50 gram eiwitten binnen, maar u heeft n.a.v. bovenstaande tabel 85 gram nodig. Dan is het belangrijk om de eiwitinname te verhogen. Dit kan door vaker een zuivelproduct te nemen, door meer hartig beleg op brood te doen (dubbel) en vaker kaas en noten te eten. U kunt ook de zuivelproducten die u nu gebruikt vervangen door producten met meer eiwitten. Zie hiervoor de eerdergenoemde eiwitlijst.

Let op: bent u bekend met nierfalen? Dan is het meestal niet goed om extra eiwitten te nemen, omdat dit de nieren kan beschadigen. Overleg daarom altijd met uw diëtist of nefroloog.

### Eiwitten verdelen over de dag

Eiwitten worden beter opgenomen wanneer u ze in grotere porties eet. Om zo goed mogelijk spieren op te bouwen kunt u daarom het beste vier keer per dag een hoeveelheid van ongeveer 20-30 gram eiwit eten in plaats van veel kleine beetjes verspreid over de dag.

Probeer bij het ontbijt, de lunch en het avondeten steeds 20-30 gram eiwit per keer binnen te krijgen. Daarnaast is het goed om een halfuur voor het slapen gaan nog een keer een portie eiwit van 20-30 gram te nemen. Zo helpt u uw lichaam om ook 's nachts spieren op te bouwen. In bijlage 2 vindt u wat voorbeelden van eiwitrijke maaltijden. Verder is het belangrijk om één van de vier eiwitrijke eetmomenten binnen een uur na een krachttraining te nemen. Tijdens zo'n training heeft u uw spieren extra belast en zijn ze een beetje "kapot" gegaan. Door extra eiwitten te eten, zullen ze sneller herstellen en uiteindelijk sterker worden.

### Alcohol

Alcohol is nooit gezond, maar rond de operatie is het extra belangrijk om geen alcohol te drinken. Alcohol verdunt uw bloed en kan daardoor voor problemen zorgen. U kunt bijvoorbeeld bloedingen krijgen of uw wond geneest minder snel. Drinkt u weleens alcohol? Stop daar dan de komende weken (4 tot 8 weken voor de operatie) mee en drink pas weer alcohol als uw wond goed genezen is. Zie verdere informatie over "gewenning en afhankelijkheid" en "ondersteuning bij het (tijdelijk) stoppen met alcohol" in de brochure over alcoholgebruik en een operatie.

### Samenvatting

Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in onze spieren. Er worden méér eiwitten omgezet in spierweefsel als ze direct na inspanning worden gegeten. Met een eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat.

Samengevat:

- Dagelijks 3 á 4 porties van minimaal 20 gram eiwit nemen
- Belangrijk om na de training (3 keer per week) een eetmoment met 20 – 30 gram eiwit in te plannen. Dit kan ook de lunch of de warme maaltijd zijn. Kijk voor inspiratie naar de menu's in de bijlage.
- Halfuur vóór het slapen gaan een eetmoment met minimaal 20 gram eiwit
- Wekelijks wegen
- Stoppen met alcohol

**Bijlage 1: Eiwitlijst**

	<b>Gram eiwit</b>
<b>Zuivelproducten (150 ml)</b>	
1 glas (karne-/chocolade-/soja-)melk	5
1 schaaltje pap, vla of (soja)yoghurt	5
1 schaaltje kwark	10-15
1 schaaltje eiwitrijke pap, vla, yoghurt (door diëtist in ziekenhuis)	10
<b>Broodbeleg</b>	
1 plak kaas	5
1 portie smeerkaas, hüttenkäse, roomkaas, hummus	2
1 portie vleeswaren, salade (eier-, kip-, beenham-)	3
1 portie pindakaas, notenpasta	4
<b>Vlees, vis en vleesvervanging</b>	
1 portie vlees, vis of kip (100 gram)	20
1 ei	6
3 opscheplepels peulvruchten	15
1 portie tahoe, tempeh (100 gram)	12
1 eetlepel noten/pinda's/zonnebloempitten/pompoenpitten	5
<b>Medische (drink)voeding</b>	
1 bakje nutridrink creme 2 kcal protein	20
1 flesje eiwitrijke drinkvoeding (protein)	18-20
1 flesje standaard drinkvoeding/yoghurtbasis/sapbasis	12
<b>Producten met weinig eiwit</b>	<b>Gram eiwit</b>
1 snee brood	3
1 beschuit, 1 plak ontbijtkoek, 1 cracker	1
1 plak roggebrood	2
1 portie zoet beleg, 1 portie fruit, 1 glas vruchtensap	1

## Bijlage 2: Voorbeeldmaaltijden met voldoende eiwit

### Broodmaaltijden

Optie 1: 1 schaalte halfvolle kwark (200 ml) met 5 eetlepels muesli	20 gram eiwit
Optie 2: 2 beschuiten met kaas (1/2 <sup>e</sup> plak kaas per beschuit) 1 gekookt ei 1 glas melk (150 ml)	21 gram eiwit
Optie 3: 1 snee brood met kaas 1 snee brood met pindakaas 1 glas melk	22 gram eiwit
Optie 4: 1 bolletje met een gebakken ei 2 crackers met hummus 1 schaalte yoghurt	22 gram eiwit

### Avondmaaltijd:

Optie 1: Hollandse pot 1 gemiddeld stukje vlees of vis (100 gram) 3 opscheplepels aardappels 4 opscheplepels groente	30 gram eiwit
Optie 2: Roerbaknoedels met groenten en tofu 1 portie woknoedels 200 gram wokgroenten 100 gram tofu 1 handje cashewnoten	25 gram eiwit
Optie 3: Spaghetti met tomatensaus en (vega)gehakt 1 portie spaghetti (100 gram ongekookt) 4 opscheplepels tomatensaus met groenten en (vega)gehakt (totaal 75 gram gehakt) 2 eetlepels geraspte kaas	30 gram eiwit

**Voor het slapen gaan:**

Optie 1: 3 blokjes 30+ kaas 2 handjes (ongezouten) noten	19 gram eiwit
Optie 2: 1 beker melk (250 ml) 1 eiwitrijke mueslireep met minimaal 10 gram eiwit (bijvoorbeeld Eat Natural Protein of Nature Valley Protein)	19 gram eiwit
Optie 3: 1 eiwitverrijkt toetje of eiwitverrijkte shake uit de supermarkt met minimaal 20 gram eiwit	20 gram eiwit

**Eiwitpoeder:**

Het kan voorkomen dat het niet lukt om een gezonde/gevarieerde maaltijd te eten met voldoende eiwitten. In zo'n geval kunt u gebruik maken van kant en klaar producten, zoals een sportreep of eiwitverrijkte zuivel. Ook is het een optie om zelf een shake te maken met een eiwitpoeder (bij voorkeur op basis van 100% wei-eiwit zonder toegevoegde vitamines en mineralen). In de meeste supermarkten en drogisteriën zijn deze poeders te koop. Op de verpakkingen staat een gebruiksaanwijzing en dan is het advies om te streven naar een portie van 20-30 gram eiwit.

Het heeft bij de hoofdmaaltijden de voorkeur om te kiezen voor gewone voedingsmiddelen zoals brood, broodvervangers, zuivel met granen, eiergerechten of een gevarieerde warme maaltijden. Vervang een normale maaltijd dus niet door een eiwitshake, omdat normale voedingsmiddelen ook andere voedingsstoffen leveren die bijdragen aan uw gezondheid.