Voeding bij prehabilitatie (verbeteren van uw conditie voor een operatie)

Informatie diëtetiek

Voeding bij prehabilitatie (verbeteren van uw conditie voor een operatie)

Inleiding

Binnenkort krijgt u een operatie. Uw arts heeft met u besproken dat het belangrijk is dat u zo fit mogelijk uw operatie ingaat. Het doel van prehabilitatie is het verbeteren van uw algehele conditie voor uw operatie.

Om uw conditie te verbeteren is opbouw van spiermassa nodig. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Het is daarom belangrijk dat er dagelijks, verdeeld over de dag, voldoende eiwitten in uw voeding zit. Eiwitten ondersteunen ook ons afweersysteem. Voor een goede genezing van de operatiewond is het nodig dat u extra eiwitten eet. Tijdens de trainingsperiode en de eerste 6 weken na uw operatie adviseren wij u om meer eiwitten te eten.

Eiwitten zitten onder andere in vlees(waren), gevogelte, vis, eieren, kaas, zuivel, peulvruchten, zaden en noten.

Het dieet

Overdag kunt u het beste 4 keer een grotere portie (25-35 gram) eiwit eten in plaats van meerdere kleine porties verdeeld over de dag. Zie hiervoor het voorbeelddagmenu verder in de folder. Indien het volume te groot voor u is kan er aanvullend gebruik gemaakt worden van een eiwitsupplement.

Tijdens het traject wordt er geadviseerd 3 keer per week te trainen onder begeleiding van een (gespecialiseerde) fysiotherapeut. Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in het spierweefsel. Het herstel en opbouw van spiermassa gaat ’s nachts gewoon door. Het is daarom belangrijk dat u 1 uur voor het slapen eiwitten eet.

Voorbeelddagmenu

Ontbijt

250 ml Griekse yoghurt met 3-4 eetlepels muesli, fruit en een handje noten

Middagmaaltijd

2 sneetjes brood met hartig beleg; royaal belegd (bijvoorbeeld eieren, kaas, vleeswaren)

Glas zuivel (200 ml)

Avondmaaltijd

2-3 opscheplepels aardappelen, pasta, rijst of peulvruchten

100-125 gram vlees, vis, vogel of vleesvervangers

3-4 opscheplepels groente

zuivel als nagerecht

In de loop van de avond

Schaaltje proteine yoghurt of kwark

Adviezen

- 25-30 gram eiwitten per hoofdmaaltijd en voor het slapen gaan
- 30-60 minuten na sporten eiwitrijk tussendoortje, bijvoorbeeld een proteine shake of proteine reep
- aanvullend eiwitpoeder zo nodig
- zoals besproken met de arts, wordt geadviseerd om dagelijks 20 mcg/800IE vitamine D te nemen

Let op: indien er sprake is van een vernauwing in de darm, maak dan geen gebruik van grove vezels, pitten en zaden en kauw goed

Eiwitrijke voedingsmiddelen

Hieronder vindt u een overzicht van voedingsmiddelen rijk aan eiwit:

Naam product	Hoeveelheid (ml)	Energie (kcal)	Eiwit (gram)
Naturel kwark vol	250 ml	320	17,5
Naturel kwark mager	250 ml	145	21
Chocolademelk	250 ml	220-150	8,5
Proteinrijke zuivel	200 ml	120-240	20-25
Griekse yoghurt 0%	250 ml	143	26
Noten gemengd	3 eetlepels	390	13
Peulvruchten (bereid)	200 gram	150-200	9
Soja proteine product	250ml	150-250	14-20
(plantaardige) Proteine reep	50 gram	250	9
Proteine sport reep	50 gram	250	15-20
Vlees, vis of kip	100 gram	100-300	20
Plak kaas	30 gram	74	5
Plak vleeswaren	15 gram	34	3
Ei	1 stuk	70	7

Als het prettig is een overzicht te hebben van uw eigen eetpatroon, kunt u gebruik maken van een app. Bijvoorbeeld de eetmeter: https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/

Voorbeelden van eiwitsupplementen

Voorbeelden van eiwitsupplementen, online verkrijgbaar of in de supermarkt of drogist:

Fresubin Protein powder (online) 1 maatschepje = 5 gram eiwit Dit kunt u toevoegen in de yoghurt/melk/sap/water etc.	

	
Body&Fit Whey perfection (supermarkten) 1 maatschep = 21,8 gram eiwit	
Albert Heijn eiwitpoeder 1 maatschap = 21 gram eiwit	
Lidl eiwitpoeder 1 portie = 24 gram eiwit	
Etos eiwitpoeder 1 portie = 21 gram eiwit	
Plantaardige eiwitpoeder Orangefit 1 portie = 20 gram eiwit	

Productinformatie

In de supermarkten zijn tal van eiwitrijke producten verkrijgbaar. Bijvoorbeeld

- Eiwitrijke dranken
- Vla
- Proteïne desserts
- Proteïne repen.

Op de verpakking staat altijd vermeld hoeveelheid eiwit het product bevat. **Let op:** soms gaat dit per 100 gram of ml. Het is goed om na te gaan hoeveel u van dit product gebruikt. Bijvoorbeeld de proteïne drink bevat 5,4 gram eiwit per 100 ml, dit resulteert in 25 gram per flesje.



Ingrediënten

Ingrediënten: 85% magere MELK, water, MELKeiwit, suiker, natuurlijk aroma, stabilisatoren: gellangom en carrageen

Soort	Per 100 Milliliter	*
Energie	194 kJ (46 Kcal)	
Vet	0.7 g	
Waarvan verzadigd	0.4 g	
Koolhydraten	4.6 g	
Waarvan sukers	4.6 g	
Eiwitten	5.4 g	
Zout	0.11 g	
Calcium	116 mg	15%

*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene is 8400 kJ / 2000 kcal

Meer informatie

Voor vragen kunt u contact opnemen met uw verwijzer.

09/24