



VOEDINGSADVIEZEN BIJ WONDPROBLEMEN

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 12, route 1229

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



VOEDINGSADVIEZEN BIJ WONDPROBLEMEN

Als u kampt met wonden, is het belangrijk om ook op uw voeding te letten of ze aan te passen indien nodig. Om het genezingsproces van wonden optimaal te laten verlopen, hebt u meer energie en eiwitten nodig. Hoe veel meer wordt bepaald door de ernst van de wonde, uw lichaamsbouw, leeftijd, geslacht, activiteit en algemene gezondheidstoestand. Bovendien verliest het lichaam via wonden meer vocht. Deze brochure geeft u enkele concrete en praktische adviezen om mee aan de slag te gaan.

Adviezen

Kies voor eiwitrijke voedingsmiddelen

Voorbeelden:

- ▲ Zuivelproducten zoals melkdranken, yoghurt, vla, (smeer)kaas, platte kaas, skyr en milkshake
- ▲ Vlees(waren), gevogelte, vis, ei en vleesvervangers (vanaf 10g eiwit/100g)
- ▲ Plantaardige eiwitbronnen: peulvruchten, sojaproducten, noten(pasta), zaden en pitten

Zorg voor voldoende energieaanbreng

- ▲ Neem bij voorkeur 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes.
- ▲ Smeer margarine of boter op de boterham en gebruik plantaardige olie of margarine bij de bereiding van de warme maaltijd.
- ▲ Beleg ruim met hartig beleg zoals vleeswaren, kaas, vis, ei en vegetarisch beleg.
- ▲ Eventueel dubbel beleggen zoals ham en kaas, salami en kruidenkaas, roerei met gemalen kaas.
- ▲ Beleg uit het vuistje is ook een optie.
- ▲ Denk aan voldoende variatie.

Drink genoeg

Het is van belang om voldoende te drinken. Drink dagelijks 1,5 tot 2,5 liter water. Ter variatie kunnen melkdranken, vruchtensappen en frisdranken.

Onvoldoende?

Als deze adviezen onvoldoende zijn, kan aanvullende eiwitrijke bijvoeding nodig zijn. Uw diëtist of behandelende arts kan u hierover verder informeren.

Vragen?

Raadpleeg uw diëtist of maak een afspraak bij het Centrum voor gezonde voeding en diëtik.

Hebt u nog bijkomende vragen omtrent de aanpak en verzorging van uw wondprobleem? Neem dan contact op met uw behandelende arts, het Zorgcentrum Wondzorg of raadpleeg de zorgcoördinator brandwonden.