

Centrum voor gezonde voeding en diëtik

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

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

VOEDINGSADVIES VOOR EN NA EEN OPERATIE

VOEDINGSADVIES VOOR EN NA EEN OPERATIE

Je ondergaat een operatie of andere medische ingreep. Een operatie vraagt veel van je lichaam. Een goede voedingstoestand speelt hierin een belangrijke rol. Uit je ingevulde vragenlijst blijkt dat je **risico hebt op ondervoeding**. Daarom is het belangrijk om nu extra aandacht te besteden aan je voeding. In deze brochure geven we tips mee om zo goed mogelijk voorbereid te zijn op de operatie.

Belang van goede voedingstoestand

Als je minder eetlust hebt, (ongewild) afvalt of minder beweegt, loop je risico op ondervoeding. Dat kan het herstel na de operatie vertragen. Tijdens en na de ingreep heb je namelijk extra energie en eiwitten nodig om:

- ▲ de wondgenezing te bevorderen;
- ▲ infecties te voorkomen;
- ▲ beter te herstellen en zo sneller weer op krachten te komen.

Een goede voedingstoestand betekent dat je lichaam genoeg energie en bouwstoffen heeft om sneller te herstellen.

Bouw reserves op

In de periode vóór je ingreep is het belangrijk om **voldoende te eten en te drinken**, ook als je minder eetlust hebt.

Enkele tips:

- ▲ **Eet regelmatig.** Probeer 6 kleine maaltijden per dag in plaats van 3 grote.
- ▲ **Kies voor eiwitrijk voedsel**, bijvoorbeeld (volle) zuivelproducten zoals melk, yoghurt, platte kaas, karnemelk, pudding en kaas; vlees(waren), vis, eieren, peulvruchten of noten.
- ▲ **Voeg extra's toe om meer energie binnen te krijgen.** Stoof soepgroenten aan met olie of margarine, voeg een scheutje room toe aan de soep, strooi kaas over de groenten, smeer de boterham wat dikker met margarine of boter, enz.

Net voor de ingreep

De avond voor je ingreep mag je tot middernacht een laatavondsnaak eten. Tot 2 uur voor de ingreep is het sterk aangeraden om koolhydraatrijke heldere dranken te drinken. Die verlaten binnen twee uur de maag.

Heldere koolhydraatrijke dranken zijn o.a. verdunde siropen, heldere vruchtensappen zonder pulp (zoals appelsap), en frisdranken of sportdranken zoals Coca-Cola®, Aquarius®, Oasis®, Lipton Ice Tea®, AA Drink®, Isostar® en Extran®. Vul eventueel aan met water, thee of koffie zonder melk.

Na de ingreep

Na de ingreep is het belangrijk om weer zo snel mogelijk te eten en te drinken. Dat helpt je lichaam om te herstellen en spierkracht op te bouwen.

Bouw bij maag-darmklachten na een ingreep de voeding langzaam op. Daarbij kan een diëtist je ondersteunen met praktische tips of aanvullende bijvoedingen indien nodig.

Goede voeding betekent een beter herstel. Begin vandaag nog je lichaam te versterken.

