

Energie- en eiwitverrijkte voeding voor een operatie

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Inleiding

Binnenkort wordt u geopereerd. Om na de operatie goed te kunnen herstellen is het van belang dat u in een goede voedingstoestand verkeert. Momenteel is uw voedingstoestand niet goed genoeg. Mogelijk bent u de afgelopen tijd ongewenst gewicht verloren en/of heeft u een te laag gewicht. Het advies is om voor de operatie uw voedingstoestand te verbeteren. Dit kan door te kiezen voor energie- en eiwitrijke voeding.

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voedingstoestand verbeterd. Eenmaal per week op dezelfde weegschaal is meer dan voldoende. Probeer om uw gewicht stabiel te houden, aankomen zou nog beter zijn. Bedenk dat aankomen in gewicht een tijd kan duren; 1 kg extra lichaamsgewicht in een periode van 3-4 weken is al een heel goed resultaat.

Er zijn verschillende mogelijkheden om uw dagelijkse voeding wat uit te breiden. U vindt in deze folder een aantal smakelijke tips en ideeën om de tussendoortjes, broodmaaltijd, dranken of warme maaltijd méér energie en eiwit te geven.

Gebruik deze adviezen en tips tot aan uw bezoek aan de diëtist van MalnuCare. Tijdens dit consult krijgt u een persoonlijk advies wat op u is afgestemd.

Mocht u al onder behandeling zijn van een diëtist geef dan door dat u bent getest en dat daar uit is gekomen dat u (een risico op) ondervoeding heeft. Indien nodig kan de diëtist de behandeling aanpassen.

Voedingsadviezen

Op volgende voedingsadviezen zijn algemene adviezen. Er is hierbij geen rekening gehouden met uw persoonlijke situatie, dieet of voorkeuren.

Onderstaande adviezen kunnen u helpen om méér te gaan eten:

- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden (6–8 eetmomenten op de dag).
- Vermijd te grote porties en zorg voor variatie.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Wissel koude, warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Drink voldoende over de hele dag; ten minste 1½ liter.
- Friszure producten bevorderen meestal de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of tomatensap, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Ook een kopje bouillon is gunstig voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.

Tussendoortjes

Maak een keuze uit:

- beschuit, cracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met (dieet)margarine en beleg;
- plak ontbijtkoek of krentenbol royaal besmeerd met (dieet)margarine;
- biscuit, tussendoorbiscuits zoals Evergreen, Sultana of een mueslireep;
- schaalpje pap, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark of een ander kant-en-klaar nagerecht;
- schaalpje melk of yoghurt met cornflakes of muesli;
- glas melk, chocolademelk of warme melk met oploskoffie;
- milkshake (eventueel zelfgemaakt: zie recepten achterin de brochure), kant-en-klare melkdrink of een schaalpje ijs;
- portie fruit, schaalpje vruchtencompote of een glas vruchtensap;
- kopje soep met stukjes vlees en vermicelli;
- rolletje vleeswaar, blokje kaas of stukje worst;
- handje noten, studentenhaver;
- slaatjes als huzaren, vis of eiersalade;
- mini pizza of saucijzenbroodje;
- vis bijvoorbeeld haring of kibbeling.

Broodmaaltijd

Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine en gebruik dubbel beleg. Verandering van spijs doet eten. Maak uw boterham zo lekker, dat u er nog wel één lust. Geroosterd brood of een vers broodje is ook een goede keus.

Probeer als beleg eens:

- kaas en stukjes banaan;
- kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti;
- een buitenlandse kaassoort;
- rosbief en piccalilly;
- pindakaas en plakjes komkommer;
- chocoladepasta, notenpasta, sandwich spread of kwark met jam;
- gekookt ei en tomatenketchup, roerei, omelet of gebakken ei met spek;
- warme ragoût (uit blik), een hamburger, kroket of knakworst;
- gebakken vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm).

Een alternatief voor brood kan zijn: (volkoren)beschuit, knäckebröd, crackers, rijstwafels, ontbijtbiscuits, graanproducten (zoals muesli en cornflakes), grove papsoorten (zoals haveremout en Brinta), drinkontbijt op basis van yoghurt, melk of sap, roggebrood, krentenbrood, krentenbol, croissant, stokbrood, notenbrood of mueslibrood en worsten- of saucijzenbroodje.

Maak in plaats van een belegde boterham eens een tosti of een wentelteefje.

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die ook energie (kcal), eiwit, vet of suikers leveren:

- volle melk en andere volle melkproducten zoals chocolademelk of drinkyoghurt;
- vruchtensap zoals sinaasappelsap en grapefruitsap of limonadesiroop;
- gebonden soep, thee en koffie met suiker en/of (koffie)melk.

Bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdrank geven een vol gevoel maar leveren geen energie (kcal) en voedingsstoffen.

En zijn hierdoor minder geschikt.

Warme maaltijd

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken. Een warme maaltijd levert meestal méér energie (kcal) en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kunt u ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot eten. Heeft u weinig tijd of geen energie om te koken dan kan een kant-en-klare (gekoelde- of diepvries) maaltijd uitkomst bieden. Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas sinaasappelsap of groentesap én een beker melk of een schaaltje yoghurt kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

Voorgerecht

Er zijn voorgerechten die de eetlust kunnen opwekken:

- een half portie fruit (bijvoorbeeld meloen met rauwe ham of een halve grapefruit);
- een klein kopje geurige bouillon.
- Gebruik het voorgerecht een half uurtje van tevoren.

Aardappelen

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook gebruiken:

- gebakken aardappelen, patat, aardappelpuree of stampot met een extra klontje (dieet)margarine;
- gekookte rijst, macaroni, spaghetti, peulvruchten (bijvoorbeeld bruine en witte bonen, linzen, kapucijners), couscous, taco's of wraps;
- ter afwisseling kunt u ook samengestelde maaltijden nemen zoals nasi goreng, bami, chili con carne, ovenschotels en hartige taart.

Groente

Alle soorten, zowel vers als uit blik, pot of diepvries. U kunt groente gebruiken bij de warme maaltijd maar ook in de soep, door saus of pasta, op brood en als groentesap (vers of kant-en-klaar).

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente.

Gekookte groente kunt u serveren met:

- een extra klontje (dieet)margarine;
- een sausje van (dieet)margarine en bloem of maïzena met melk of bouillon;
- geraspte kaas en fijngesneden ham (lekker bij witlof, prei, andijvie en bloemkool);
- een kant-en-klaar groentesausje.

Vlees

Alle soorten vlees kunnen worden gegeten. Vlees kan ook door een saus, als ragoût of in een maaltijdsoep worden verwerkt.

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees, vis of een vleesvervanging.

Een geschikte vervanging voor vlees kan zijn:

- 100 gram vleeswaren: bij de warme maaltijd, op brood of als tussendoortje (uit het vuistje);
- 100 – 150 gram vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als ragoût;
- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt of als roerei of omelet;
- 70 – 80 gram kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer; kies het daarom niet vaker dan 1 keer per week als vleesvervanging;
- 100 gram kant-en-klaar vleesvervanger bijvoorbeeld vegetarische schnitzel of hamburger;
- 75 – 100 gram Quorn;
- 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragoût;
- 150 gram tahoe of tempé;
- 60 – 80 gram noten: verwerken in bijvoorbeeld een maaltijdsalade of wokgerecht;
- 250 gram gare peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente.

Soms kan gebraden vlees tegenstaan. Neem dan eens koud gebraden vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gehakt), rolletjes vleeswaar, vlees van de grill, een ragoût met vlees of een vleessalade.

Jus

De jus kunt u binden tot een sausje met bloem of maïzena. Voeg naar uw eigen smaak zout, peper, kruiden en andere smaakmakers zoals een uitje, champignons, tomatenketchup of room toe.

Nagerecht

Varieer en combineer eens verschillende soorten nagerechten bijvoorbeeld:

- fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, kwark of pap;
- verschillende soorten vla, vla met yoghurt of kwark, een pudding, roomijs of een ander kant-en-klaar nagerecht. Door te garneren met wafels, lange vingers, puddingsaus, advocaat, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken maakt u iets bijzonders van het nagerecht. Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje of maak een milkshake van (room)ijs, volle melk, room en fruit of vruchtensap.

Room

Ongeklopte slagroom of koffieroom kunt u verwerken in:

- koffie, melk, chocolademelk, karnemelk;
- vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake;
- gebonden soep, saus, groente, aardappelpuree.

Ongeklopte slagroom geeft minder snel een vol gevoel zodat u er meer van kunt eten dan van geklopte slagroom.

Suiker en honing

Suiker of honing kunt u in allerlei gerechten doen. Denk aan thee, koffie, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake.

Adviezen bij speciale voedingsproblemen

Adviezen bij vermoeidheid

- Kies voor kant-en-klare maaltijden, diepvriesmaaltijden of maak gebruik van een maaltijdservice.
- Vraag of iemand voor u de boodschappen doet en kookt.
- Eet kleine porties en verdeel dit over de dag.
- Vloeibare voeding gaat vaak makkelijker dan vaste voeding.
- Bereid, wanneer u zich wat fitter voelt, grotere porties. De extra porties kunt u een tot twee dagen in de koelkast bewaren of invriezen.

Adviezen bij droge mond

- Neem bij het eten voortdurend kleine slokjes water of een andere vochtige drank.
- Maak bij de warme maaltijd veel gebruik van jus, saus of bouillon.
- Besmeer brood met smeug beleg zoals smeerkaas, paté, leverpastei, jam of honing. Gebruik veel boter/ margarine.
- Kauw goed.
- Op ijsblokjes zuigen en het eten van waterijs, pepermunt of kauwgom kan de speekselproductie stimuleren.
- Ook het kauwen op friszure producten zoals komkommer, appel, tomaat, augurk kan helpen.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.

Adviezen bij smaak- en reukveranderingen

- Probeer veel verschillende producten uit. De eetlust en smaakvoorkeur kan per dag wisselen. Dat geldt ook voor de reuk.
- Varieer met zoete, zure, zoute en bittere producten maar ook met warme en koude gerechten.
- Laat het eten er aantrekkelijk uitzien.
- Blijf uit de keuken als er gekookt wordt of gebruik een magnetron.
- Een vieze smaak kan worden veroorzaakt door te weinig drinken.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Soms smaakt het niet, maar probeer dan toch iets te eten.

Adviezen bij misselijkheid

- Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Drink daarom voldoende.
- Vermijd de aanblik en de geur van eten als het niet nodig is.
- Misselijkheid kan worden veroorzaakt of wordt soms erger door een lege maag en kan in dat geval worden 'weggegeten'.

Adviezen bij een pijnlijke mond of keel

- Vermijd scherpe kruiden en specerijen zoals peper, mosterd, sambal en knoflook. Groene kruiden (dille, peterselie, kervel, tijm en waterkers) zijn meestal niet hinderlijk.
- Het kan prettig zijn om bij een pijnlijke mond met een dik, kortgeknipt rietje te drinken en met een kleine (plastic) lepel te eten.
- Laat warme dranken en maaltijden afkoelen tot kamertemperatuur.
- Soms zijn ijs en koude dranken (ijswater, ijsschaafsel, room- en waterijs) prettig om te gebruiken.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken en (sterk) alcoholische dranken.
- Vermijd harde producten die het mondslijmvlies kunnen beschadigen zoals harde broodkorstjes, noten, stukjes hard fruit en hardgebakken gerechten. Wees voorzichtig met botjes en graten.
- Sinaasappel(sap) en grapefruit(sap) kunnen te scherp zijn. Kies minder zuur fruit zoals aardbeien, peer, perzik, banaan en meloen.
- Vermijd zoute producten als gerookte vleeswaren (bijvoorbeeld rookvlees), gerookte vis (bijvoorbeeld paling en makreel), bouillon, zoutjes, chips, gezouten pinda's en zoute drop.
- Soms is het beter om tijdelijk gemalen of vloeibare voeding te gebruiken.
- Voor meer informatie over vloeibare voeding vraag naar de folder 'Voedingsrichtlijnen bij een vloeibare voeding' van het Ikazia of kijk naar de brochures van afdeling Diëtetiek op www.ikazia.nl.

Adviezen bij slijmvorming

- Gebruik ijsblokjes of ijswater.
- Spoel uw mond met water bij een plakkerig gevoel na het drinken van melk. Zoete melkproducten (bijvoorbeeld gewone melk) kunnen een plakkerig gevoel in de mond achterlaten. Dit wordt als slijmerig ervaren maar er wordt niet daadwerkelijk meer slijm geproduceerd.

- Zure melkproducten zoals karnemelk en (drink)yoghurt geven een minder plakkerig gevoel. Ook geldt vaak: hoe kouder de melkproducten, hoe minder de klachten.
- Melkproducten kunnen worden vervangen door sojaproducten (sojamelk en –toetjes).
- Probeer friszure producten zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel en tomaat.

Recepten van energie- en eiwitrijke dranken

Een recept voor een milkshake kan bestaan uit:

- 4 delen melkproduct;
- 2 delen ijs;
- 1 deel toevoegingen.

Deze verhouding kan naar wens aangepast worden. Enkele suggesties voor de samenstelling:

Melkproduct

melk
karnemelk
yoghurt
Bulgaarse yoghurt
kwark
hangop
umer
skyr
chocoladevla
blanke vla
citroenvla
hopjesvla

IJs

roomijs
vanille-ijs
aardbeienijs
chocolade-ijs
hazelnootijs
mokka-ijs

Toevoegingen

vruchten (evt uit blik)
vruchtenmoes
limonadesiroop
cacao, suikerstroop
honing, jam
slagroom, koffieroom
sterke koffie, koffiepoeder

Bereiding

Snijdt het ijs in grove stukken. Voeg het melkproduct en andere toevoegingen (vruchten klein gesneden of geprakt) toe en mix het geheel met behulp van een mixer of mengbeker.

In de volgende recepten is uitgegaan van hoeveelheden voor één persoon.

Aardbeien-yoghurtshake

- 50 gram aardbeien, vers of op siroop
- 100 ml volle yoghurt
- 2 bolletjes roomijs
- 50 ml slagroom
- 1 zakje vanillesuiker

Aardbeien met een vork fijnmaken. In een kom met mixer aardbeien, yoghurt, roomijs, slagroom en vanillesuiker schuimig kloppen. Mengsel in een hoog glas schenken en direct opdienen.

Bevat per éénpersoonsportie 510 kcal.

Hazelnoot-chocolademelk

- 100 ml volle melk
- 1 theelepel cacaopoeder
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel hazelnootpasta
- 50 ml slagroom
- 1 eetlepel nougatine

Melk aan de kook brengen. Intussen een papje maken van de cacaopoeder, suiker en een scheutje melk. Al roerende eerst het cacaomengsel en dan de hazelnootpasta aan de kokende melk toevoegen en even laten koken. Eventueel de slagroom stijfkloppen met wat suiker, op de melk scheppen (en bestrooien met nougatine) òf de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

Bevat per éénpersoonsportie 430 kcal.

Romige vruchtenyoghurt

- 100 gram fruitcocktail
- 50 ml slagroom
- 1 eetlepel suiker
- 0,25 zakje slagroomversteviger
- 1 bekertje Bulgaarse yoghurt

Vruchten voor gebruik een ½ uur in de koelkast zetten. Slagroom met suiker en slagroomversteviger stijfkloppen en luchtig door de yoghurt scheppen. Helft van de vruchten met sap in een hoog glas doen. Hierop de helft van het yoghurtmengsel scheppen, dan de rest van de vruchten en eindigen met de rest van het yoghurtmengsel.

Bevat per éénpersoonsportie 410 kcal.

Meer informatie

Op www.voedingscentrum.nl kunt u terecht voor uitgebreide praktische informatie over gezonde voeding en verschillende diëten. In de webshop kunt u boeken en brochures bestellen.

Op de website www.voedingenkankerinfo.nl staat veel informatie over voeding en de preventie van kanker, voeding rondom de behandeling van kanker en voeding na de behandeling van kanker. Deze antwoorden zijn geformuleerd op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur.

Op de website www.goedgevoedouderworden.nl vindt u informatie en adviezen over zowel goede voeding als ondervoeding bij ouder worden.

Suzanne Bader heeft een boek geschreven over in gewicht aankomen, genaamd “Kom op, kom aan! Hoe krijg je opnieuw zin in eten?”, 2008, ISBN 978-90-209-8045-5, Uitgeverij Lannoo,

Voor vragen kunt u ook terecht bij de afdeling Diëtetiek:
Email: dietetiek@ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (maart 2020) aan de hand van de volgende informatiebron:

- “Kom op, kom aan! Hoe krijg je opnieuw zin in eten?” van Suzanne Bader, ISBN 978-90-209-8045-5, Uitgeverij Lannoo 2008



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.