

# Voeding rondom een operatie

**Met een goede lichamelijke conditie herstelt u sneller na een operatie. Voeding levert een belangrijke bijdrage aan uw lichamelijke conditie en weerstand. Om de conditie voor en na een operatie te behouden is het belangrijk dat u zorgt voor voldoende voedingsstoffen. Welke voedingsmiddelen u het beste kunt nemen na een operatie, leest u in deze folder.**

## Goede voeding voor beter herstel

Na een operatie moet uw lichaam herstellen en verbruikt het lichaam meer energie dan normaal, vergelijkbaar met intensief sporten. Daarom is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen.

Voeding levert energie en belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten, energie (calorieën), vitamines, mineralen en spoorelementen. Deze stoffen zorgen voor uw lichamelijke conditie en weerstand. Hoe beter uw conditie is, hoe meer weerstand u heeft en des te sneller uw lichaam herstelt na een operatie.

Eten kan echter moeilijk zijn vlak voor of na een operatie. Bijvoorbeeld door gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijn of omdat eten een onderzoek kan verstoren. Minder eten kan nadelige gevolgen hebben op het herstel:

- Een wond kan minder goed genezen.
- Er is meer kans op infecties door een lagere weerstand.
- Spiermassa en conditie nemen af.

Het is voor uw conditie en herstel erg belangrijk dat u goed eet en drinkt. De belangrijkste bouwstof die het lichaam nodig heeft om van een operatie te herstellen is eiwit. Eiwit is bij ziekte de belangrijkste voedingsstof bij herstel. Het is nodig voor het in stand houden van onze spieren, organen, bloed en voor het genezen van wonden. Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, ei, vegetarische vleesvervangers, noten, kaas, melk en melkproducten.

Naast eiwit zijn voor de opbouw en herstel van het lichaam ook calorieën nodig. Calorieën leveren energie en zijn als het ware de brandstofleverancier van ons lichaam. De hoeveelheid energie die u nodig heeft is onder andere afhankelijk van gewicht, lengte, geslacht, leeftijd en lichamelijke activiteit.

## Beweging

Vroeger werd bij ziekte vaak rust voorgeschreven. Rust heeft echter als gevolg dat de conditie nog verder achteruitgaat. Het is belangrijk dat u na de operatie al snel uit bed komt

om op een stoel te zitten en kleine stukjes te lopen (bijvoorbeeld van bed naar stoel en toilet). Hierdoor verliest u minder kracht en spiermassa en u heeft minder kans op complicaties.

## Voeding na de operatie

Na de operatie mag u weer drinken. Als dat goed gaat, zal uw arts adviseren een normale maaltijd te eten; door de voeding komen de darmen sneller op gang. U mag 's avonds een warme maaltijd eten, of bijvoorbeeld een broodmaaltijd, vla of yoghurt.

Wanneer u voor de operatie ongewild bent afgevallen, zal de diëtist samen met u een plan opstellen om er voor te zorgen dat u zo snel mogelijk de gewenste hoeveelheid voedingsstoffen binnen krijgt die nodig zijn voor een optimaal herstel. Meestal krijgt u naast 3 hoofdmaaltijden, tussendoor extra verstrekingen die bedoeld zijn als aanvulling op (beperkte) voedselinname na een operatie.

Bent u misselijk of heeft u overgegeven? Probeer toch zo snel mogelijk opnieuw iets te drinken of te eten op geleide van uw klachten.

### Tip

Bent u misselijk? Vertel het uw arts en/of verpleegkundige, die kan u medicijnen tegen de misselijkheid geven.

## Wat kunt u zelf doen?

Het lichaam heeft vooral eiwit nodig om te herstellen van een operatie. U kunt zelf veel doen om voldoende eiwit binnen te krijgen:

- Kies voor voedingsmiddelen die eiwitten bevatten, zoals yoghurt, melk, kaas en vleeswaren. Ook kip, ei, vegetarische vleesvervangers en noten zijn goed.
- Kies voor dranken die eiwit bevatten, zoals zuivelranken als melk, karnemelk en chocolademelk.
- Kruis op het menukeuze formulier het kopje 'voor meer energie' aan om ook bij de warme maaltijd voedingsmiddelen te krijgen die meer energie en eiwit bevatten.

## Wat heeft u per dag nodig?

Als basis voor een gezonde eiwit- en energieverrijkte voeding worden per dag (ten minste) de volgende voedingsmiddelen aangeraden:

<b>Product</b>	<b>Hoeveelheid</b>
Brood	3-4 sneden
Kaas	2 plakken of 40 gram
vleeswaren (beleg)	2 plakken of 30 gram
melk en melkproducten	3 bekertjes/schaaltjes
fruit of vruchtensap	2 porties
vlees, vis, gevogelte, ei, vegetarische vervanging	100 gram
aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	3 stuks of 3 opscheplepels
groenten	3 opscheplepels
boter, margarine, halvarine, olie	brood besmeren en bij warme maaltijd toevoegen
Vocht	1.5 liter (voor 65+ 1.7 liter)

Deze basishoeveelheid levert 65-70 gram eiwit per dag.

### Zelf uw menu bepalen

In onderstaand overzicht staat welke voedingsmiddelen veel of weinig eiwit bevatten. De diëtist berekent samen met u hoeveel gram eiwit u per dag ongeveer nodig heeft voor een optimaal herstel.

U heeft per dag \_\_\_\_\_ gram eiwit nodig

<b>Broodmaaltijd</b>	<b>gram eiwit</b>
1 belegd bolletje (lunch OLVG), gemiddeld	9
1 snee bruin (eiwitverrijkt) brood OLVG	8
1 ei	7
1 glas salade (lunch OLVG), gemiddeld	7
1 snee wit (eiwitverrijkt) brood OLVG	6
1 wit / bruin bolletje of krentenbol (50 g)	5
1 portie kaas	5
1 glas soep (lunch OLVG), gemiddeld	4
1 portie notenpasta/100% pindakaas (15 g)	4
1 snee brood (rogge, krenten, bruin, wit, volkoren)	3
1 portie pindakaas (15 g)	3
1 portie muesli (30 g)	3
1 portie smeerkaas 20+ (15 g)	3
1 portie vleeswaren (15 g)	3
1 portie hummus (20 g)	2
1 portie vlees- /vis- / eisalade (20 g)	2
1 knäckebröd / ontbijtkoek / beschuit	1
1 portie zoet beleg	0
1 portie boter / margarine / halvarine	0

<b>Dranken</b>	<b>gram eiwit</b>
water / thee / koffie	0
limonade / frisdrank / vruchtensap	0
bouillon	0

<b>Fruit</b>	<b>gram eiwit</b>
1 schaaltje vruchtenmoes energie- en eiwitverrijkt (OLVG)	4
1 portie fruit / fruitmoes / compote / gewelde pruimen	1

**Warme maaltijd****gram eiwit**

1 pannetje warme maaltijd met vis (OLVG), gemiddeld	19
1 pannetje warme maaltijd met vlees (OLVG), gemiddeld	17
1 pannetje warme maaltijd vegetarisch (OLVG), gemiddeld	17
1 portie vis (100 g )	22
1 portie vlees of kip (100 g)	20
1 portie vleesvervanging (100 g zoals falafel, kipstukjes, vega gehakt, groenteburger)	12
1 opscheplepel peulvruchten (linzen, kapucijners, bruine bonen etc.)	4
1 opscheplepel macaroni / pasta	1
1 opscheplepel rijst	1
1 kleine gekookte aardappel / 1 opscheplepel aardappelpuree	1
1 opscheplepel groente	1
1 sauslepel jus of saus	0

**Zuivelproducten (150 ml of 150 g)****gram eiwit**

1 schaalte magere kwark naturel	14
1 schaalte Skyr yoghurt	14
1 schaalte volle naturel kwark	11
1 schaalte halfvolle vruchtenkwark	10
1 schaalte sojayoghurt (Alpro)	9
1 schaalte pap (Zuivelhoeve, OLVG)	9
1 pakje plantaardige zuiveldrink (sojadrink naturel ongezoet) (250 ml)	8
1 glas shake/smoothie (OLVG), gemiddeld	7
1 glas melk/karnemelk/chocolademelk/yoghurt drank/sojadrink	5
1 schaalte vla	5
1 schaalte pap	5
1 schaalte nagerecht (OLVG)	5
1 schaalte Griekse yoghurt 10% vet	4
1 schaalte sojavla Alpro (OLVG)	4
1 glas plantaardige zuiveldrink (amandel-, rijst-, haverdrink ongezoet)	1

**Drinkvoeding verkrijgbaar in OLVG****gram eiwit**

1 flesje Nutridrink compact protein	18
1 flesje Nutridrink yoghurtstyle	12
1 flesje Nutridrink juicy style	8

**Drinkvoeding overig****gram eiwit**

1 flesje eiwitrijke drinkvoeding van Fresenius, Nestlé of Abbott	17-20
1 flesje energie-rijke drinkvoeding van Fresenius, Nestlé of Abbott	11-12

**Tussendoortje OLVG****gram eiwit**

1 pakje Arla protein (250 ml)	26
1 flesje Melkunie Proteinshake (200 ml)	20
1 fles Vifit (500 ml)	15
1 knijpzakje Breaker High Protein (200 ml)	12
1 schaalte halfvolle vruchtenkwark	10
1 schaalte Unox soep	10
1 kaasblokje (40 g)	10
1 schaalte eiwitrijke vla Boermarke	9
1 zakje notenmix (30 g)	6
1 zoete/hartige middag snack (OLVG), gemiddeld	6
1 pakje chocolademelk (200 ml)*	6


**Tussendoortje overig****gram eiwit**


1 maatschep eiwitpoeder (diverse merken)	15-20
1 haring	12
1 portie gerookte zalm voor op een snee brood/geroosterde boterham (40 g)	12
1 portie gerookte/gestoomde makreel voor op een snee brood (40 g)	8
1 eetlepel gemengde noten (20 g)	5

**U heeft het advies gekregen om eiwitrijke producten te gaan gebruiken. Onderstaande voedingsmiddelen zijn te koop in de supermarkt, drogist of online.**

**Eiwit verrijkte voeding**



**Te koop bij supermarkt en drogist**

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
AH Proteine smoothie *Lactosevrij	250 ml	9	170	24	Smoothie van fruit met soja eiwit, in 2 smaken 
Arla Skyr Yoghurt	150 g	14-17	100	11-13 (naturel: 6 g)	Eiwitrijke yoghurt in diverse smaken (beker van 500 g) 
Alpro Kwark *Lactosevrij	150 g	9	100	4	Plantaardige variatie op kwark (beker van 500 g) 
Breaker High Protein	200 g	12	170	26	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt 
Breaker High Protein No sugar added	200 g	11	100	10	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt met minder suiker, in 2 smaken 

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
Ehrmann high protein mousse	200 g	20	150	10	Eiwitrijke mousse verkrijgbaar in chocolade en vanille 

Ehrmann eiwitrijke pudding *Lactosevrij	200 g	20	150	11	Verkrijgbaar in meerdere smaken	
Hipro Proteine Shake	300 ml	25	185	18	Eiwitrijke zuiveldrank in diverse smaken	
Hipro Proteine Skyr	160 g	15	90	7	Eiwitrijke skyrstyle zuivel in diverse smaken	
Isey Skyr	170 g 150 g	16 14	100 110	8 6	Eiwitrijke skyr in diverse smaken (beker van 170 of 400 g)	 
Lindahls Kvarg	150 g	17	90	5	Kwark in diverse smaken (beker van 150 of 500 g)	
Lindahls protein pudding	150 g	15	110	11	Eiwitrijke pudding in vanille en chocolade-smaak	
Milbona (LIDL) Skyr drank	330 ml	24		15	Drinkyoghurt op basis van skyr	
Milbona (LIDL) skyr	150 g	13	85	6	Skyr met vruchtensmaak	

**Naam product**      **Eenheid**      **Eiwit (g)**      **Kcal**      **Kh (g)**      **Informatie**

Protein Melkunie Drink *Lactosevrij	482 ml	26	225	22	Eiwitrijke houdbare drink in meerdere smaken (fles 482 ml)	
Protein Melkunie	200 g	20	145	11	Knijpzakje met	



Yoghurt on the go					eiwitrijke yoghurt in diverse smaken	
Protein Melkunie Pudding *Lactosevrij	200 g	20	145	15	Eiwitrijke pudding in meerdere smaken	
Protein Melkunie Quark *Lactosevrij	150 g	10	100	10	Eiwitrijke kwark in diverse smaken (beker 450 en 200 g)	
	200 g	20	135	13		
Protein Melkunie Shake	250 ml	20	170	15	Eiwitrijke shake in diverse smaken	
Repower shake	500 ml	30	280	21	Houdbare eiwitdrink verkrijgbaar in 2 smaken	
Barebells protein bar	55 g	20	200	15	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken	
Eat natural Protein Packed	45 g	10	230	15	Eiwitrijke reep met pinda en chocola	

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
Fulfil vitamin & protein bar	55 g	20	205	16	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Killerbody eiwitrijke chocoladereep	40 g	12	150	12	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Leev protein nutbar	40 g	7,5-9	220	11-13	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Nature Valley Protein	40 g	10	200	10	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
PowerBar protein plus	55 g	17	190	20	Eiwitrijke reep 
Pulsin protein bar	50 g	13	230	12	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Trek Protein Havermoutrepen	50 g	9	200	22	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Vifit high protein sport reep	55 g	20	200	19	Eiwitverrijkte reep 

.....

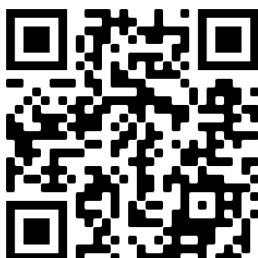
## Eiwit verrijkte voeding

### Online verkrijgbaar

Arla Protino	250 ml	26	460	35	Eiwitshake van dagverse zuivel in 2 smaken. Verkrijgbaar via Nutrispot.nl	
Njoy Protein Drink	310 ml	32	200	11	Eiwitshake in verschillende smaken	
Njoy Protein Bar	55 g	20	200	19	Eiwitrijke reep in verschillende smaken verkrijgbaar	
Njoy Vegan Protein Bar	55	13	220	20	Veganistische eiwitrijke reep	
XXL Vegan protein bar	40 g	10	150	7	Veganistische eiwitrijke reep	
XXL high protein bar 2.0	50 g	25	180	11	Eiwitrijke reep in verschillende smaken verkrijgbaar	

## Animatie eiwitrijke voeding

Scan deze code met uw smartphone of kijk op <https://www.youtube.com/watch?v=2ZGhOuyiRPg>



### Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling](http://www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling)

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/dietetiek](http://www.olvg.nl/dietetiek)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Contact

**Let op: de aangekruiste informatie is op u van toepassing!**

#### afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E [dietetiek-oost@olvg.nl](mailto:dietetiek-oost@olvg.nl)

#### afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E [diëtetiek-west@olvg.nl](mailto:diëtetiek-west@olvg.nl)

Oost  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

West  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

Spuistraat  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 18 februari 2022, foldernr.3496