



St. Anna Ziekenhuis



Energieverrijkt dieet vóór een grote buikoperatie

Anna. Liefde voor leven.

Verbeteren voedingstoestand vóór een grote buikoperatie

Ongewenst gewichtsverlies kan uw conditie verslechteren. Hierdoor voelt u zich slap en moe. Dit komt met name omdat u spiermassa bent verloren. Dit kan nadelig zijn voor uw herstel na een operatie.

Om uw conditie vóór de operatie te verbeteren, adviseren wij u speciale dieetvoeding te gebruiken. Dit is drinkvoeding met voedingsstoffen die het risico op infectie verminderen. Het bevat ook veel energie, eiwit, vitamines en mineralen om uw conditie te verbeteren.

De diëtist regelt de aanvraag en bezorging van deze drinkvoeding. Zij neemt hiervoor binnen één werkdag contact met u op.

Deze drinkvoeding wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

Gebruik van de drinkvoeding: Oral Impact

U start vóór de operatie met deze voeding.

Gebruik 3 zakjes Oral Impact per dag, naast uw gebruikelijke voeding.

Voeg de inhoud van 1 zakje toe aan 125-250 ml. koud water, melk, melkproduct of vruchtensap. Meng alles met een mixer, garde of schudbeker. U kunt het koud of warm drinken.

- U moet de drinkvoeding binnen 4 uur na de bereiding gebruiken.
- Gekoeld kan de drank maximaal 24 uur bewaard worden.
- Als u erg slecht eet, mag u tot 5 zakjes per dag gebruiken. Overleg hierover met de afdeling diëtetiek.

Op de dag van de ziekenhuisopname kunt u thuis nog 2 zakjes gebruiken (dit zal meestal betekenen vóór 14.00 uur).

Allergie-informatie

De drinkvoeding bevat lactose (1,5 g. per zakje), melkeiwit, soja-olie, visolie. Bij twijfel kunt u met de diëtist overleggen.

Naast deze speciale drinkvoeding kunnen onderstaande adviezen u ook helpen om meer calorieën binnen te krijgen.

Voedingsadviezen

- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden.
- 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.
- Fris-zure producten bevorderen meestal de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of tomatensap, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Maar ook een kopje bouillon en eventueel een klein glas alcoholhoudende drank (indien toegestaan) zijn gunstig voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.

Leefadviezen

- Wees flexibel met uw etenstijden. Bijvoorbeeld: als u 's avonds laat naar bed gaat of 's nachts wakker bent, neem dan ook iets te eten of te drinken.
- Voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Indien nodig kunt u even rusten voor de maaltijd.

-
- Neem zo mogelijk voldoende beweging, bij voorkeur in de buitenlucht.
 - Maak van het eten een gezellig moment, bijvoorbeeld door de tafel gezellig te dekken en het eten smakelijk op te dienen.
 - Probeer telkens iets meer te eten, maar forceer het niet.
 - Overheersende etensgeuren, zoals de geur van spruitjes, kool en uien, kunnen de eetlust bederven. Zorg voor een goede ventilatie van de keuken.
 - Zorg voor een regelmatige stoelgang. Als u een vol opgeblazen gevoel heeft, zult u minder zin hebben om te eten. De stoelgang wordt verbeterd door:

Er zijn verschillende mogelijkheden om uw dagelijkse voeding wat uit te

- voldoende te drinken (1½ tot 2 liter per dag);
- vezelrijke producten te gebruiken (vers fruit, groenten, peulvruchten en noten, bruin- of volkorenbrood en andere volkorenproducten);
- op tijd naar het toilet te gaan en hier voldoende tijd voor nemen.

breiden. U vindt in deze folder een aantal smakelijke tips en ideeën om de tussendoortjes, broodmaaltijden, dranken en de warme maaltijd energierijker te maken.

Tussendoortjes

U kunt bijvoorbeeld een keuze maken uit:

- Beschuit, cracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met(dieet)margarine en hartig beleg of vis/vlees/eisalade;
- Plak ontbijtkoek, krentenbol of sneetje krentenbrood met (dieet) margarine of roomboter;
- Biscuitje, tussendoorbiscuits zoals: Evergreen, Sultana, Switch; een

-
- mueslireep, een plakje cake of een stukje vlaai/gebak;
- Schaaltje pap, vla, (vruchten)yoghurt, Griekse yoghurt, (vruchten) kwark, of een ander kant en klaar nagerecht;
 - Schaaltje volle melk of volle yoghurt met cornflakes of muesli;
 - Glas volle melk, chocolademelk, warme melk met oploskoffie of yoghurtdrank, milkshake (zie ook recepten achterin de brochure), kant en klare melkdrank of een schaalte ijs;
 - Portie fruit, schaalte vruchtencompote of een glas vruchtensap.
 - Kopje soep, bij voorkeur gebonden;
 - Rolletje vleeswaar, blokje kaas of stukje worst;
 - Handje noten, studentenhaver of rozijnen;
 - Kant en klare salade, bijvoorbeeld huzarensalade, eiersalade of aardappelsalade;
 - Stukje chocolade of ander snoepgoed.

Broodmaaltijden

Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine of roomboter en gebruik eventueel dubbel beleg. Verandering van spijs doet eten. Maak uw boterham zo lekker dat u er nog wel een lust.

- 1 snee brood kan vervangen worden door:
- 2 beschuiten of knäckebröd;
 - 2 stukjes stokbrood;
 - ½ broodje;
 - 1 schaalte pap of vla (250 ml);
 - 1 snee krenten- of rozijnenbrood;
 - 1 bolletje huzarensalade;
 - klein schaalte ragout;
 - 1 glas 'Goede Morgen Drinkontbijt' (200 ml).
- Probeer als beleg eens:

-
- kaas met stukjes banaan;
 - kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti;
 - een buitenlandse kaassoort of smeerkaas;
 - rosbief met piccalilly;
 - pindakaas met plakjes komkommer;
 - chocoladepasta, notenpasta, sandwichspread of kwark met jam;
 - gekookt ei met tomatenketchup, roerei of gebakken ei met spek;
 - warme ragout (uit blik), hamburger, kroket of knakworstje;
 - gebakken vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm);
 - paté;
 - salades, bijvoorbeeld eiersalade of vleessalade;
 - filet américain.

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die ook calorieën (eiwit, vet en/of suikers) bevatten:

- volle melk en andere volle melkproducten zoals vla, chocolademelk of anijsmelk;
- vruchtensappen zoals sinaasappelsap, grapefruitsap of limonadesiroop;
- gebonden soep, thee en koffie met suiker en/of (koffie)melk;
- koffie verkeerd: weinig koffie met veel melk;
- milkshake;
- energierijke sportdranken;
- indien alcohol is toegestaan: advocaat met slagroom, likeur.

Bouillon, thee/koffie zonder suiker en melk en light frisdranken geven een vol gevoel maar leveren géén energie en voedingsstoffen.

Fruit

Probeer per dag 2 stuks fruit te gebruiken. Dit kan vervangen worden door:

- 1 glas vruchtensap (bij voorkeur sinaasappelsap of grapefruitsap);
- 3 eetlepels vitamine C-rijke limonadesiroop (bijvoorbeeld Karvan Cevitam of Roosvicee);
- 1 glas vruchtendrank met vitamine C;
- 1 glas tomatensap of tomaten-groentensap;

Warme maaltijd

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken. Een warme maaltijd levert meestal meer calorieën en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kunt u ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot proberen. Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken dan kan een kant en klaar gekoelde of diepvriesmaaltijd uitkomst bieden. Hiervan is een ruim assortiment vertegenwoordigd in de supermarkt.

Een uitgebreide broodmaaltijd met hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas sinaasappelsap en een beker melk of een schaaltje yoghurt kan af en toe de warme maaltijd vervangen.

Voorgerecht

Er zijn voorgerechten die de eetlust kunnen opwekken:

- halve portie fruit, bijvoorbeeld meloen met rauwe ham of een halve grapefruit;
- een klein kopje geurige bouillon.

Gebruik het voorgerecht een half uurtje voor het hoofdgerecht.

Aardappelen

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook gebruiken:

- gebakken aardappelen, Rösti, patates frites, aardappelpuree of stampot met een extra klontje roomboter of (dieet)margarine;
- gekookte rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten;
- 1 punt pizza;
- 1 sneetje brood;
- enkele stukjes stokbrood.

Groente

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente.

Gekookte groente kunt u serveren met:

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

Vlees

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees 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 ragout (eventueel uit blik);
- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt, als roerei of als omelet;
- 70-80 gram kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer: gebruik het daarom niet vaker dan 1 maal per week als vleesvervanging;
- vegetarische vleesvervanging, bv Valess;

-
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel: kant en klaar te koop in supermarkten en reformzaken;
 - 75-100 gram Quorn: een vegetarische vleesvervanging, te koop in sommige supermarkten en te verwerken als vlees;
 - 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragout, te koop in sommige supermarkten en reformzaken;
 - 150 gram tahoe of tempé: te koop in reformzaken en de supermarkt;
 - 60-80 gram noten: te verwerken als gehakt of in een maaltijdsalade;
 - 250 gram gare peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groenten.

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

Jus

De jus kunt u binden tot een sausje met bloem of maïzena. Voeg naar eigen smaak zout, peper, kruiden en/of 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, yoghurt of kwark, pudding, ijs of een ander kant en klaar nagerecht, zoals bavarois, mousse en dergelijke. Door te garneren met wafels, lange vingers, dessertsaus, advocaat, slagroom, hagelslag of chocoladevlokken maakt u iets bijzonders van het nagerecht.

Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

Energierijke voedingsmiddelen

Misschien verbaast u zich erover dat u juist producten als room en suiker ruimschoots mag eten. U bent nu echter in een situatie, waarin het belangrijk is om uw voeding energierijker te maken. Door het gebruik van deze producten zal het gewicht gemakkelijker toenemen en uw conditie verbeteren. Zodra u weer een goed gewicht heeft bereikt is het meestal niet meer nodig om gebruik te blijven maken van deze energierijke voedingsmiddelen. Overleg dit eventueel met de diëtist.

Room

Ongeklopte slagroom of koffieroom kunt u verwerken in:

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

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

Boter

Verwerk eventueel een klontje boter in groente, puree, stampot, soep, pap of saus.

Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kunt u in allerlei dranken en gerechten doen. Denk aan koffie, thee, pap, vla, yoghurt, pudding of een milkshake. Als u niet houdt van de zoete smaak van suiker of honing zijn er speciale voedingssuikers die net zoveel energie leveren als gewone suiker. Ze zijn minder zoet van smaak, waardoor u er méér van kunt gebruiken dan van gewone suiker. Als u toch al gewend bent om suiker te gebruiken, kunt u deze voedingssuiker extra toevoegen. U kunt per kopje of beker 2-3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt. Voedingssuikers zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist en apotheek.

Recepten voor energierijke dranken

Een recept voor een milkshake kan bestaan uit:

- een melkproduct, bijvoorbeeld volle melk of yoghurt;
- roomijs;
- slagroom;
- smaaktoevoegingen.

Enkele suggesties voor de samenstelling:

<u>Melkproduct</u>	<u>IJs</u>	<u>Toevoeging</u>
<ul style="list-style-type: none">• melk• karnemelk• yoghurt• bulgaarse of griekse yoghurt• kwark• hangop• umer	<ul style="list-style-type: none">• roomijs• vanille-ijs• aardbeienijs• chocolade-ijs• mokka-ijs• hazelnootijs	<ul style="list-style-type: none">• vruchten (evt. uit blik)• vruchtenmoes• limonadesiroop• blanke of chocoladevla• citroen of hopjesvla• slagroom, koffieroom• sterke koffie, cacao, koffiempoeder, jam, likeur, honing, sterke koffie,

Bereiding

Doe het ijs in een mengbeker. Voeg het melkproduct en andere toevoegingen (vruchten klein gesneden of geprakt) toe en mix het geheel met behulp van een mixer of mengbeker. Bij de bereiding van milkshakes kan ook voedingssuiker en ongeklopte slagroom worden toegevoegd.

In navolgende recepten is uitgegaan van hoeveelheden voor 1 persoon.

Aardbeien-yoghurtshake

100 gram	aardbeien, vers of op siroop
100 ml	volle yoghurt
1	bolletje 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 portie 423 calorieën en 7 gram eiwit.

Hazelnoot-chocolademelk

100 ml	volle melk
1 theelepel	cacaopoeder
1 eetlepel	suiker
1 eetlepel	hazelnootpasta
50 ml	slagroom
1 eetlepel	nougatine (indien gewenst)

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

Bevat per portie 380 calorieën en 5,5 gram eiwit.

Romige vruchtenyoghurt

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

Vruchten voor gebruik ½ uur in de koelkast zetten. Slagroom met suiker eventueel stijfkloppen en 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 portie 400 calorieën en 10,5 gram eiwit.

Heeft u nog vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor kunt u thuis alles nog eens rustig nalezen. Bovendien is deze folder bedoeld als naslagwerk, zodat u nog eens dingen na kunt zoeken over uw voeding.

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met de **afdeling diëtetiek**, **telefoon 040 - 286 4050**. U kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur.

Deze tekst is gemaakt door diëtisten van de St. Anna Zorggroep te Geldrop.

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

DIE019
08-17