

# VOEDING RONDOM EEN DARMOPERATIE

Voeding levert een belangrijke bijdrage aan uw lichamelijke conditie en weerstand. Het levert energie en voedingsstoffen zoals eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen.

Om in een zo optimaal mogelijke conditie de operatie in te gaan is het van belang dat uw voeding- en bewegingspatroon op elkaar zijn afgestemd. Uit onderzoek blijkt: hoe fitter u het ziekenhuis in gaat, des te beter u eruit komt. Ook verkleint het de kans op complicaties. Welke voeding u het beste kunt nemen rondom een darmoperatie, leest u in deze folder.



## 1 VOOR DE OPERATIE

Voldoende voedingsstoffen

Eiwitten

Vitamine D

Beweging

## 2 TIJDENS OPNAME

Voeding tijdens opname

## 3 NA DE OPERATIE & IN DE THUISITUATIE

Voeding na de operatie & In de thuissituatie

Rood vlees

Beweging

## 4 BIJLAGE

Eiwitrijke producten tabel

**Diëtist:**

**Telefoonnummer:**

**E-mailadres:**

# 1 VOOR DE OPERATIE

## 1. Voldoende voedingsstoffen

In de fase voorafgaand aan uw operatie is het belangrijk om goed en gezond te eten en vooral voldoende energie én eiwitten te gebruiken.

## 2. Eiwitten

De belangrijkste bouwstof die het lichaam nodig heeft om spieren op te bouwen is eiwit. Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, ei, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten, noten, kaas, melk en melkproducten.

- Streef er naar dat 2 van de 3 hoofdmaaltijden elk ongeveer 25-30 gram eiwit bevatten, dit is van belang voor een goede spieropbouw.
- Plan uw eiwitrijke maaltijd rondom dagelijkse beweging. Het is gunstig om eiwitrijk te eten vlak voor u gaat bewegen of binnen 2 uur na het bewegen.
- Neem uw herstelmaaltijd met 30 gram eiwit binnen 2 uur na de intensieve fysiotherapietraining.
- Neem dagelijks voor het slapen gaan een tussendoortje met 20-30 gram eiwit (bij voorkeur een zuivelproduct).
- Het gebruik van een eiwitsupplement kan u helpen om bovenstaande doelen te behalen. Denk hierbij aan eiwitpoeder of eiwitverrijkte zuivelproducten.

In de tabel achter in deze brochure kunt u terugvinden welke voedingsmiddelen eiwit bevatten en hoeveel. De diëtist kan u helpen om een dag planning te maken, zodat de hoeveelheid eiwit goed over de dag is verdeeld en aansluit op uw gebruikelijke eetpatroon.

Wanneer uw eiwitname niet voldoende is, kunt u een eiwitsupplement gebruiken om bovenstaande doelen te behalen. Het eiwitpoeder dat u van de diëtist heeft meegekregen (Fresubin Protein Powder) levert per maatschepje 5 gram eiwit (dit komt omdat het maatschepje kleiner is dan bij de meeste andere eiwitpoeders). Gebruik 2-3 maatschepjes per keer in bijvoorbeeld een glas melk of een glas vruchtensap, dit levert per keer 10-15 gram eiwit extra (naast het eiwit uit het product waar u het aan toevoegt). Uw diëtist zal dit met u bespreken.

## 3. Vitamine D

Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine die o.a. een rol speelt bij een goede werking van spieren en behoud van stevige botten. Het grootste deel van vitamine D maakt het lichaam zelf uit zonlicht. Vaak is een supplement nodig.

Vrouwen t/m 49 jaar	Donkere huidskleur en/of onvoldoende in de zon	10 microgram (= 400 IE)
Vrouwen 50 t/m 69 jaar	Altijd	10 microgram (= 400 IE)
Vrouwen 70 jaar en ouder	Altijd	20 microgram (= 800 IE)
Mannen t/m 69 jaar	Donkere huidskleur en/of onvoldoende in de zon	10 microgram (= 400 IE)
Mannen 70 jaar en ouder	Altijd	20 microgram (= 800 IE)

#### **4. Beweging**

Het beweegprogramma bestaat uit 3 keer per week intensief trainen bij de fysiotherapeut. Op de andere dagen is het advies een uur matig intensief te bewegen. Uw fysiotherapeut bespreekt met u uw beweegplan.

# 2 TIJDENS DE OPNAME

## **1. Voeding tijdens opname**

Na een darmoperatie mag u gewoon weer alles eten en drinken. U hoeft in principe geen producten te vermijden. Het vroegtijdig opstarten van het eten na de operatie heeft een positief effect op de darmwerking. Daarnaast zorgt u er op die manier voor dat het lichaam snel nieuwe bouwstoffen binnenkrijgt. Dit helpt bij wondgenezing, voorkomen van infecties en behoud van spiermassa en conditie. Eten kan echter moeilijk zijn vlak na een operatie. U kunt een vol gevoel, gebrek aan eetlust of misselijkheid ervaren. U krijgt daarom twee keer per dag eiwitrijke bijvoeding van de voedingsassistent, rond 14.30 uur en 20 uur. Deze vloeibare voeding is rijk aan eiwit en is bedoeld als aanvulling op (beperkte) voedselinname na een operatie. U kunt het zien als onderdeel van uw behandeling, net als medicatie.

### **WAT KUNT U ZELF DOEN TIJDENS UW OPNAME?**

- U mag het eten uitbreiden op geleide van klachten, neem steeds een beetje meer.
- Spreid het eten over de dag door (minimaal) 6 kleine maaltijden te gebruiken. De eiwitrijke bijvoeding kunt u ook zien als een kleine maaltijd.
- Kies bij alle maaltijden voor voedingsmiddelen die eiwit bevatten, zoals kwark, yoghurt, melk, vla, pap, kaas en vleeswaren (bij voorkeur kip- en kalkoenfilet). Vlees, vis, kip, ei en vegetarische vleesvervangers en sojaproducten zoals tempeh en tofu, peulvruchten, noten, zijn ook eiwitrijk.
- Blijf ook tijdens de opname in beweging.

### **HOE LANG IS EXTRA EIWIT NODIG NA OPERATIE?**

U hebt tot ongeveer 4 weken na de operatie een verhoogde behoefte aan eiwit. Afhankelijk van het beloop van uw herstel kan dit langer nodig zijn.

# 3 NA DE OPERATIE & IN DE THUISSITUATIE

## 1. Voeding na operatie & thuis

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die na darmkanker meer bewegen en gezonder eten dan gemiddeld, minder vermoeid zijn en een beter algeheel functioneren ervaren. Er zijn nog geen adviezen om de kans op het opnieuw krijgen van kanker te verkleinen. Er zijn wel aanwijzingen dat voeding en leefstijl na kanker belangrijk zijn. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds adviseert om de algemene aanbevelingen voor kankerpreventie op te volgen.

Kom/blijf op een gezond gewicht.
Blijf in beweging.
Eet veel volkoren producten, groente, fruit en peulvruchten.
Eet beperkt rood en bewerkt vlees (zoals vleeswaren).
Zorg voor voldoende slaap (7-9 uur) en een goede slaaphygiëne (donkere, goed geventileerde kamer, schoon beddengoed etc.)

Vermijd sterk bewerkte voedingsmiddelen. Ze bevatten veel zout, vet en suiker.
Vermijd suikerrijke dranken.
Vermijd alcohol.
Niet roken.
Niet onbeschermd zonnen.
Voedingssupplementen ter preventie van kanker.

## 2. Rood vlees

Uit het grootste onderzoek ooit naar voeding, leefstijl en kanker van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds uit 2018 blijkt dat het eten van te veel rood vlees en het eten van bewerkt vlees de kans op dikke darmkanker vergroot. Dit verband is het sterkst voor bewerkt vlees.

Wit vlees / gevogelte zoals kip / kalkoen, ei, vis, plantaardige vleesvervanging zoals tempé, tofu blokjes, falafel, groenteballetjes of een linzenburger etc.
Vleeswaren bij voorkeur kip- en kalkoenfilet.
Gebruik vaker beleg zoals humus, 100% pinda-kaas, hüttenkäse, zuivelspread of kaas.

Max. 500g vlees (hieronder valt ook wit vlees) waarvan max 300g rood vlees per week.
Beperk uw inname van bewerkt vlees zoveel mogelijk zoals rookvlees, filet americain en worst etc.

## 3. Beweging

Bij een gezonde leefstijl hoort ook beweging. Het advies is voor volwassenen om wekelijks 2,5 uur matig intensief te bewegen. Onder matig intensief bewegen vallen huishoudelijke taken zoals stofzuigen en ramen lappen, maar ook tuinieren, fietsen, boodschappen doen en wandelen. Het is goed om dit over meerdere dagen van de week te verdelen.

Daarnaast is het goed om 2 x per week spier- en botversterkende activiteiten te doen zoals wandelen, traplopen of oefeningen. Vul deze eventueel nog aan met balansoefeningen. Blijf na de operatie wandelen, fietsen en sporten.

# Bijlage 1

## EIWITRIJKE PRODUCTEN TABEL

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

<b>BROODMAALTIJD</b>	<b>GRAM EIWIT</b>
1 ei	7
1 wit / bruin bolletje of krentenbol (50g)	5
1 portie kaas	5
1 portie notenpasta / 100% pindakaas (15g)	4
1 snee brood (rogge, krenten, bruin, wit, volkoren)	3
1 portie pindakaas (15g)	3
1 portie muesli (30g)	3
1 portie smeerkaas 20+ (15g)	3
1 portie vleeswaren (15g)	3
1 portie humus (20g)	2
1 portie hüttenkäse / cottage cheese (20g)	2
1 bakje vlees- / vis- / scharreleisalade (per snee, 20g)	2
1 knäckebröd / ontbijtkoek / beschuit	1
1 portie zoet beleg	0
1 portie boter, margarine, halvarine	0

<b>WARME MAALTIJD</b>	<b>GRAM EIWIT</b>
1 portie vis (100g)	22
1 portie vlees of kip (100g)	20
1 portie vleesvervanging (100g zoals falafel, kipstukjes, vega gehakt, groenteburger etc.)	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

<b>DRANKEN</b>	<b>GRAM EIWIT</b>
Water / thee / koffie	0
Limonade / frisdrank / vruchtensap	0
Bouillon	0

<b>ZUIVELPRODUCTEN 150ml / 150g</b>	<b>GRAM EIWIT</b>
1 bakje Melkunie proteïn Quark (200g)	20
1 flesje Melkunie proteïn Shake (225ml)	20
1 pakje Vifit sport (330ml, drinkyoghurt)	20
1 flesje Vifit high proteïn recovery drink (330ml)	20
1 beker Ehrmann eiwitrijke pudding (200g)	20
1 schaalte Kvarg van Lindahl	17
1 flesje AH proteïn tropical smoothie (250ml)	16
1 schaalte magere naturel kwark	14
1 schaalte Skyr yoghurt	14
1 knijpzakje Breaker high proteïn (200g, yoghurtproduct)	12
1 schaalte volle naturel kwark	11
1 schaalte Alpro sojayoghurt	9
1 schaalte eiwitrijke pap (Zuivelhoeve, OLVG)	9
1 schaalte halfvolle naturel yoghurt	8
1 glas Melkunie proteïn Drink	8
1 schaalte halfvolle vruchtenkwark	8
1 glas melk / karnemelk / chocolademelk / yoghurtdrink	5
1 glas plantaardige zuiveldrink (sojadrink naturel ongezoet)	5
1 schaalte vla	5
1 schaalte Griekse yoghurt	4
1 schaalte pap	4
1 glas plantaardige zuiveldrink (amandel-, rijst-, haverdrink ongezoet)	1

<b>FRUIT</b>	<b>GRAM EIWIT</b>
1 portie fruit / fruitmoes / compote / gewelde pruimen	1

<b>DRINKVOEDING ( Halal / Koosjer verkrijgbaar)</b>	<b>GRAM EIWIT</b>
1 flesje Energie- en eiwitverrijke drinkvoeding*	18

<b>TUSSENDORTJES</b>	<b>GRAM EIWIT</b>
1 Barebell proteïn bar (55g)	20
1 maatschep eiwitpoeder (20g, diverse smaken)	15-20
1 Pulsin proteïn booster (50g)	13
2 bolletjes Koupe eiwitrijk ijs (100g)	12
1 haring	12
1 proteïn packed reep van Eat Natural (45g)	10
1 eiwitreep van Nature Valley (40g)	10
1 Powerbar proteïnplus (35g)	10
1 portie gerookte vis voor op 1 snee brood/ geroosterde boterham (40g)	8-12
1 bouwsteentje Easy to Eat	8
3 blokjes kaas (30g)	7
1 kroket	7
1 eetlepel pinda's (20g)	6
1 eetlepel gemengde noten (20g)	5

\*verkrijgbaar via het OLVG en/of voorgeschreven door uw diëtist.



**PRODUCTEN**

