

Voedingsadviezen

Na operatie of behandeling door MKA-chirurg



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Op dit moment is het voor u niet mogelijk om vast voedsel zoals brood, groente, aardappelen en vlees te eten. De oorzaak ligt bijvoorbeeld in een operatie of een bestraling, maar het kan ook zijn dat uw behandelend arts u het eten van vaste voedingsmiddelen in het belang van uw behandeling heeft afgeraden of zelfs heeft verboden.

Het is belangrijk dat u goed en gezond eet en zorgt dat uw lichaam alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het dagelijks nodig heeft. Dit geldt óók als u uw voeding in verband met een operatie of behandeling moet samenstellen uit vloeibare, gemalen of zachte voedingsmiddelen.

In deze brochure komen de volgende onderwerpen aan bod: wat is goede voeding en hoeveel voeding heeft u nodig. Ook leest u hoe u, als u vloeibaar moet eten, uw maaltijden zo goed en gevarieerd mogelijk kunt samenstellen.

Goede voeding

Goede voeding zorgt voor een zo goed mogelijke conditie van uw lichaam en het draagt bij aan het herstel na een eventuele medische behandeling. Het is daarom belangrijk voeding te gebruiken die voldoende energie (calorieën) en voedingsstoffen bevat. Voldoende energie is nodig om op gewicht te blijven.

Bij vloeibare of gemalen voeding is het moeilijker om alle benodigde voedingsstoffen en energie binnen te krijgen dan bij vaste voeding. Om dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen en voldoende energie binnen te krijgen, moet u namelijk meer van de vloeibare of gemalen voeding eten dan wanneer u vaste voeding zou nemen.

Goede voeding betekent óók:

- eet zo goed en gevarieerd mogelijk;
- eet langzaam en kauw, als dat mogelijk is, het voedsel goed;
- verdeel de maaltijden over de dag;
- gebruik naast hoofdmaaltijden ook kleine tussenmaaltijden.

Hoeveel voeding heb ik nodig?

Algemene richtlijn

In de tabel op de volgende pagina leest u hoeveel voedingsmiddelen per dag ongeveer nodig zijn. Deze hoeveelheden zijn gemiddelden en kunnen

per persoon verschillen. Het kan zijn dat u minder of meer voeding nodig heeft.

De tabel geeft een richtlijn voor de basisvoeding die het Voedingscentrum aanbeveelt. Daarbij is uiteraard de nodige speelruimte.

De hoeveelheden die in de tabel genoemd worden, zijn opgesteld voor verschillende leeftijdsgroepen.

Let op: per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen.

Tabel: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor volwassenen

	19 – 50 jaar	51 – 69 jaar	> 70 jaar
Groente	250 gram	250 gram	250 gram
Fruit	2 porties	2 porties	2 porties
Brood	6-8 sneetjes	6-7 sneetjes	4-6 sneetjes
Aardappelen, rijst of pasta	4-5 stuks of opscheplepels	4 stuks of opscheplepels	4 stuks of opscheplepels
Zuivel	2-3 porties	3 porties	4 porties
Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
Vlees, vis, kip ei of peulvruchten	1 portie	1 portie	1 portie
Smeer- en bereidingsvetten	40-65 gram	40-65 gram	35-55 gram
Ongezouten noten	25 gram	25 gram	15 gram
Vocht	1,5 – 2 liter	1,5 – 2 liter	1,5 – 2 liter

De broodmaaltijd

U kunt brood vervangen door:

- pap, bijvoorbeeld bambixpap, beschuitpap, brintapap, broodpap, griesmeelpap, havermoutpap, karnemelksepap, rijstepap;
- vla, bijvoorbeeld chocoladevla, vanillevla, roomvla;
- (vruchten)kwark, (Griekse) yoghurt, hangop;
- drinkontbijt.

U kunt bij een broodmaaltijd iets eten of drinken, zoals:

- chocolademelk, karnemelk, melk, yoghurt, yoghurt drank;
- thee, koffie, vruchtensap, limonade, water;
- soep;
- appelmoes.

De warme maaltijd

Onderstaande adviezen kunnen u helpen bij het samenstellen van uw warme maaltijd:

- Gebruik gemalen of gepureerde voeding. Maak gekookt of gebakken vlees, gekookte groente en gekookte aardappelen fijn met de staafmixer of in de keukenmachine. U kunt de voeding eventueel verdunnen met jus, melk en/of bouillon tot de gewenste dikte ontstaat.
- Gebruik zachte, vettere vleessoorten zoals stooflapjes, worst en half om half gehakt. Braad het vlees niet te hard. Rookworst en knakworst zijn gemakkelijk te verwerken, mits het velletje wordt verwijderd. Vlees kan worden vervangen door gestoofde vis, roerei, omelet of een vegetarische vleesvervanger. Deze producten kunt u net als vlees fijnmaken. Koud vlees laat zich gemakkelijker fijnmaken dan warm vlees. Na het fijnmaken kunt u het vlees weer opwarmen.
- Aardappelen kunnen goed worden geprakt en smeutig worden gemaakt met extra jus, melk of bouillon. Aardappelpuree kunt u beter niet in een keukenmachine fijnmaken omdat het dan 'lijmerig' wordt.
- Peulvruchten (erwten, linzen, kapucijners) kunnen goed worden fijngemaakt.
- Voeg Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas toe aan groente of aardappelpuree.
- Kook groente goed gaar. Voeg een klontje boter en/of een groentesausje toe. Groenten uit diepvries, pot of blik zijn goede alternatieven voor verse groenten. Bind waterige groenten eventueel met allesbinder, bloem of maizena.
- Kies voor pastagerechten (macaroni/spaghetti) of rijst gerechten met een saus. Pastagerechten zijn vaak glad en minder droog waardoor ze gemakkelijker eetbaar zijn. Pasta's en rijst zijn niet geschikt om fijn te maken. Wanneer de voeding vloeibaar moet zijn, kunt u dan ook beter geen pasta of rijst gebruiken.
- Er zijn veel kant- en klaar producten verkrijgbaar die gemakkelijk kunnen worden gebruikt voor een vloeibare voeding, zoals ravioli in blik, ragout in blik, maaltijdsoep(erwtensoen, bonensoep), stampot, aardappelpureepoeder.
- Maak gebruik van kleurrijke sauzen, dat nodigt meer uit tot eten.

- Gebruik eventueel een babymaaltijd (potje vanaf 6 maanden). U hoeft dan alleen boter of margarine toe te voegen en eventueel zout en/of kruiden voor de smaak. U kunt deze voeding zo nodig verdunnen met bouillon, jus en/of melk.

De tussenmaaltijden

U kunt tussendoortjes gebruiken zoals:

- yoghurt, kwark, yoghurt-vla, vla, pap;
- melk of een ander melkproduct, zoals chocolademelk, karnemelk, yoghurtdrink;
- toetjes met extra eiwit(proteïne);
- vruchtensap, limonade;
- thee, koffie;
- bouillon, (crème)soep.

Glad vloeibare voeding

Als uw voeding glad vloeibaar moet zijn, kunt u bijvoorbeeld:

- gladde of gezeefde pap of vla gebruiken;
- soep, appelmoes en vruchtensap zeven;
- voor de warme maaltijd uitsluitend zeer fijngemaakte of gezeefde voeding gebruiken. In plaats daarvan kunt u ook een babymaaltijd (potje vanaf 6 maanden) gebruiken.

Dik vloeibare voeding

Als uw voeding dik vloeibaar moet zijn, kunt u bijvoorbeeld:

- kwark, pap, vla, yoghurt en gepureerd fruit of babyfruit gebruiken;
- dunne dranken zoals thee, koffie, melk en vruchtensap indikken met een verdikkingsmiddel.

Voorbeelden van verdikkingsmiddelen zijn: Nutilis®, Resource Thicken Up®, Thick 'n Easy®. Deze producten zijn zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek.

Dun vloeibaar

Als uw voeding dun vloeibaar moet zijn, kunt u bijvoorbeeld:

- vla, pap, yoghurt en kwark verdunnen met melk, karnemelk, vruchtensiroop of koffieroom. U verdunt net zolang tot u de vla, pap, yoghurt of kwark met een rietje kunt drinken.
- de fijngemaakte warme maaltijd verdunnen met bouillon, water, melk of koffieroom. U verdunt net zolang tot u de maaltijd met een rietje kunt drinken.

Voorbeeld van een dagmenu met volwaardige vloeibare voeding

Ontbijt:	portie pap, vla of drinkontbijt beker melk of karnemelk thee of koffie
Tussendoor:	beker (chocolade)melk of drinkyoghurt glas vruchtensap of limonade koffie of thee
Diner:	kop soep warme maaltijd: fijngemaakt vlees, groente en aardappelen of een potje babymaaltijd aangemaakt met boter of margarine en verdund met jus, bouillon en/of melk nagerecht: schaaltje pap, vla, yoghurt, yoghurtvla
Tussendoor:	beker drinkyoghurt of (chocolade)melk glas vruchtensap of schaaltje vruchtenmoes koffie of thee
Avondmaaltijd:	kop soep portie pap of vla beker melk of karnemelk
Tussendoor:	vlaflip glas vruchtensap of schaaltje vruchtenmoes koffie of thee

Obstipatie

Voedingsvezels zorgen voor een goede darmwerking, omdat ze vocht vasthouden. De ontlasting wordt hierdoor groter van volume en soepeler. Vloeibare voeding bevat vaak weinig voedingsvezels. Daarom kunt u last krijgen van obstipatie (= verstopping).

Ook als u te weinig drinkt, kunt u last krijgen van obstipatie.

De volgende adviezen kunnen helpen om obstipatie te voorkomen:

- gebruik minimaal 2 liter drinkvocht (inclusief pap, vla, soep etc.) per dag;
- gebruik indien mogelijk volkorenpap (brintapap, havermoutpap) of drinkontbijt;
- drink extra vruchtensap en/of eet extra gepureerd fruit;
- gebruik rozenbottelsiroop "laxo" of Stimulance Multivezel Vruchten-drink®;
- gebruik oplosbare vezelmix zoals Resource Benefiber® of Stimulance Multi Fibre mix®.

Aanbrengen van variatie in vloeibare voeding

Om te voorkomen dat de vloeibare voeding eentonig wordt, kunt u variatie aanbrengen in smaak, geur, kleur en temperatuur van dranken en gerechten.

Afwisseling aanbrengen

Zo kunt u bijvoorbeeld zoete dranken afwisselen met zure dranken zoals karnemelk, yoghurt en met hartige dranken zoals bijvoorbeeld (crème)soep of bouillon.

In de supermarkt vindt u bij de zuivel-afdeling een uitgebreid assortiment nagerechten en zuivel dranken. Probeert u in plaats van vanillevla bijvoorbeeld ook eens chocolade-, frambozen-, hopjes- of blanke vla.

Mengen van producten

Ook kunt u variatie aanbrengen door zelf verschillende producten te mengen, zoals:

- vanillevla met appelmoes of vruchtenmoes;
- vanillevla met chocoladevla en slagroom;
- vla met yoghurt en een scheut vruchten- of limonadesiroop;
- vla met roomijs;
- melk of karnemelk met vruchten- of limonadesiroop;
- kwark of yoghurt met jam;
- milkshake van roomijs, melk en vruchten- of limonadesiroop;
- roomijs met vruchtenmoes;
- yoghurt met vruchtenmoes;
- warme melk met oploskoffie, cappucino-poeder of Wiener Melange-poeder;
- (warme) chocolademelk met slagroom.

Om bijvoorbeeld de zure zuivelproducten wat minder zuur en de zoete zuivelproducten wat minder zoet te maken, kunt u verschillende zuivelproducten met elkaar mengen, bijvoorbeeld:

- vla met melk of karnemelk;
- yoghurt met melk of karnemelk.

Hartige tussendoortje

Een hartige tussendoortjes is bijvoorbeeld ook:

- fijngemaakt slaatje;
- ragout;
- roerei;
- smeerkaas of paté (met behulp van een lepeltje).

Vloeibare voeding eiwit- en energierijker maken

De volgende adviezen helpen u om vloeibare voeding eiwit- en energierijker te maken:

- Eet vaker kleinere porties per dag. Op deze manier krijgt u meer energie (calorieën) en voedingsstoffen binnen. U kunt dit doen door naast de hoofdmaaltijden (kleinere) tussenmaaltijden te gebruiken. Voorbeelden van tussenmaaltijden zijn: vlaflip, roompudding, milkshake, vruchtenkwark, crème soep.
- Kies voor producten die veel energie/eiwit bevatten, zoals:
 - toetjes met extra eiwit(proteïne) Zie zuivel-afdeling supermarkt;
 - volle melk en melkproducten;
 - drinkyoghurt, chocolademelk.
- Probeer zoveel mogelijk energie in uw maaltijden te verwerken door:
 - een scheutje koffieroom, plantaardige room, ongeklopte slagroom of crème fraîche toe te voegen aan melk, chocolademelk, yoghurt;
 - pap, vla, soep, vruchtenmoes, sauzen of koffie;
 - een klontje boter, (scheutje vloeibare) margarine of een scheutje room toe te voegen aan pap, groenten, soep of aardappelpuree.
- Gebruik zo weinig mogelijk energiearme producten die wel een vol gevoel veroorzaken, zoals water, bouillon, koffie en thee zonder suiker en licht frisdrank. Gebruik bij voorkeur gewone suiker in plaats van kunstmatige zoetstoffen.

Gebruik van vetten

Er zijn twee soorten vetten, namelijk onverzadigd 'goed' vet en verzadigd 'slecht' vet.

Producten die veel onverzadigd vet (= 'goed' vet) bevatten zijn: dieetmargarine, vloeibare bak- en braadproducten, olie, plantaardige room en vette vis. Als u naast energierijke voeding ook rekening wilt houden met 'goede' vetten, kiest u dan voor één van deze producten.

Wegen

Als u zich eenmaal per week op een vast tijdstip en op dezelfde weegschaal weegt, kunt u bijhouden of uw gewicht stijgt, daalt of gelijk blijft.

Voor volwassenen geldt dat een gewichtsverlies van meer dan 3 kg in één maand of meer dan 6 kg in 6 maanden ongewenst is.

In het algemeen geldt dat door het gebruik van energierijke voeding gewichtsverlies kan worden gestopt of gewicht weer kan toenemen.

Dieetvoeding

Soms kan het zinvol zijn om, naast de vloeibare of gemalen voeding, flesjes drinkvoeding en/of poeder te gebruiken om extra energie en voedingsstoffen binnen te krijgen.

U kunt deze voeding het beste gebruiken in overleg met een diëtist. Deze adviseert u over de voor u meest geschikte soort en de hoeveelheid.

Drinkvoeding is onder andere verkrijgbaar bij de apotheek. Hiervoor is geen recept nodig. Bij bepaalde ziektebeelden wordt deze voeding vergoed door uw ziektekostenverzekeraar. Uw diëtist of behandelend arts kan hiervoor een aanvraag dieetkostenvergoeding indienen bij uw zorgverzekeraar.

Vragen

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u op werkdagen contact opnemen met de afdeling Diëtetiek, via het algemene telefoonnummer: 088 – 066 1000.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (08-21)DIE685