

**Diëtetiek**

## **Voedingsrichtlijnen vóór en na een darmoperatie (ERAS)**

Streekziekenhuis  
Koningin  
Beatrix



Binnenkort ondergaat u een darmoperatie. U doet mee aan het 'ERAS' programma rondom darmoperaties. ERAS staat voor Enhanced Recovery After Surgery. Oftewel sneller beter worden na een operatie. Het is van belang dat u uw lichaam op de operatie voorbereid met behulp van goede voeding. Na de operatie kan goede voeding met voldoende eiwit, energie, vitamines en mineralen het herstel bevorderen. In deze folder leest u de adviezen.

### **De spijsvertering**

De spijsvertering begint in de mond en eindigt bij de anus. Zodra het voedsel is doorgeslikt, bereikt het via de slokdarm de maag. Hier wordt het voedsel vermengd met het zure, enzymen-bevattende maagsap waardoor het voedsel verder wordt verteerd. In het onderste deel van de maag wordt het in steeds kleinere stukjes fijn gemalen waarna het in de twaalfvingerige darm terechtkomt. Hier wordt de zure maaginhoud geneutraliseerd en worden de belangrijkste verteringssappen aan het voedsel toegevoegd.

In de 2 tot 3 meter lange dunne darm vindt de opname in het bloed plaats van de verschillende voedingsstoffen (eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen). In het eerste deel van de dikke darm (rechter buikhelft) worden vooral water en zouten uit de darminhoud gehaald, waardoor de ontlasting indikt. De onverteerbare resten worden opgeslagen in het rectum (eind van de dikke darm) en gemiddeld eenmaal per 1 à 2 dagen via de anus uitgescheiden.

Bij de operatie die u ondergaat wordt een deel van de dikke darm verwijderd. Na een darmoperatie is het ontlastingspatroon enige tijd instabiel. De ontlasting kan onregelmatiger en frequenter komen en dunner zijn. Mocht tijdens de operatie een (tijdelijke) stoma geplaatst worden dan krijgt u hier gedurende de opname voedingsadviezen over.

### **Voeding vóór de operatie**

Wie geopereerd wordt, moet extra op zijn voeding letten om te zorgen dat de voedingstoestand optimaal is. Het is belangrijk dat u op gewicht blijft en alle voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt. De tabel laat zien hoeveel voedingsmiddelen u per dag nodig heeft.

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor de operatie

### Voor mannen

<i>Product</i>	<i>Man 51-69 jaar</i>	<i>Man 70+ jaar</i>
Sneden brood	6-7	4-6
Aardappelen	4 kleine	4 kleine
Groente	250 gram	250 gram
Vlees, vis, kip	100 gram	100 gram
Fruit	2 vruchten	2 vruchten
Melk en melkproducten	3 bekers	4 bekers
Kaas	2 plakken	2 plakken
Ongezouten noten	25 gram	15 gram
Halvarine/margarine/bak en braad	65 gram	55 gram
Drinken (vocht)	1,5-2 liter	1,5-2 liter

### Voor vrouwen

<i>Product</i>	<i>Vrouw 51-69 jaar</i>	<i>Vrouw 70+ jaar</i>
Sneden brood	3-4	3-4
Aardappelen	3-4 kleine	3 kleine
Groente	250 gram	250 gram
Vlees, vis, kip	100 gram	100 gram
Fruit	2 vruchten	2 vruchten
Melk en melkproducten	3-4 bekers	4 bekers
Kaas	2 plakken	2 plakken
Ongezouten noten	15 gram	15 gram
Halvarine/margarine/bak en braad	40 gram	35 gram
Drinken (vocht)	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Deze tabellen geven een richtlijn voor de basisvoeding die het Voedingscentrum sinds februari 2016 aanbeveelt.

U mag tot 6 uur voor de operatie gewoon blijven eten en drinken (geen alcohol). Tot 2 uur voor de operatie mag u helder vloeibaar blijven drinken (water, thee, appelsap)

Om ervoor te zorgen dat u voldoende reserve-energie opslaat in lever en spieren gebruikt u 6 flesjes préOp. PréOp is een speciale heldere koolhydraatrijke drank, die uw honger- en dorstgevoel vermindert. Uit onderzoek is gebleken dat deze drank bijdraagt aan uw herstel na de operatie. Heeft u diabetes dan gelden andere afspraken. PréOp is buiten de koelkast houdbaar.

Gebruik préOp:

- de avond voor de operatie drinkt u vanaf ongeveer 19.00 uur 4 flesjes
- de dag van de operatie drinkt u 1,5 uur vóór de opname 2 flesjes.

### **Voeding na de operatie**

Na de operatie is het gebruik van voldoende eiwit erg belangrijk. Eiwit is de belangrijkste voedingsstof voor herstel, instandhouding van de spierkracht en weerstand.

Eiwit komt vooral voor in:

- 1 portie vlees, vis en kip of vegetarisch: 20 gram eiwit
- 1 ei: 7 gram eiwit
- 1 belegging kaas of vleeswaar: 4 gram eiwit
- 1 beker/schaaltje melkproduct: 6 gram eiwit
- 100 gram peulvruchten: 20 gram eiwit
- 1 handje noten: 5 gram

Ook brood bevat een kleine hoeveelheid eiwit (3 gram per snee).

Het lichaam heeft na de operatie 1.2 tot 1.5 gram eiwit per kg (ideaal) gewicht nodig.

Uw eiwitbehoefte = .....

### *Opbouwschema eten/drinken:*

#### Dag 0 (opnamedag):

- 2 à 3 kleine (brood)maaltijden. De zorgassistente en/of de verpleegkundige kan u hierbij adviseren.
- 4-6 kopjes/bekers melk, karnemelk, water, thee, vruchtensap, bouillon, koffie. Koffie heeft een positieve werking op het maagdarkanaal en wordt aanbevolen. Drinken is nodig om het lichaam voldoende vocht te geven, zodat het herstel zo goed mogelijk verloopt. Daarnaast worden de darmen gestimuleerd om weer op gang te komen.
- 1 glas nutridrink compact proteïn vermengd met melk of karnemelk (langzaam drinken)
- De maaltijden worden zoveel mogelijk aan tafel genuttigd.

#### Dagen na de opnamedag:

- 6 -8 keer per dag een kleine maaltijd. De zorgassistente en/of verpleegkundige kan u hierbij adviseren
- Minimaal 10 kopjes/bekers melk, karnemelk, water, thee, vruchtensap, koffie. Koffie heeft een positieve werking op het maagdarkanaal en wordt aanbevolen. De dranken kunt u zelf halen in de huiskamer
- 2 glazen nutridrink compact proteïn vermengd met melk of karnemelk (langzaam drinken)
- De maaltijden worden zoveel mogelijk aan tafel of in de huiskamer genuttigd

### **Voeding thuis**

In de herstelfase gedurende ongeveer 6 weken na operatie, is het belangrijk voldoende eiwitten en energie te blijven gebruiken. Blijf 3 keer per dag een hoofdmaaltijd en 3 x per dag een tussendoortje gebruiken (zie voor suggesties bijlage 1 eiwit- en energierijke tussendoortjes).

Afvallen als u geopereerd bent is ongewenst. Er wordt gesproken van ongewenst gewichtsverlies als het gewicht binnen één maand meer dan 3 kilo of binnen 6 maanden meer dan 6 kilo is gedaald.

Hierdoor wordt ook veel spiermassa afgebroken. Bij ongewenst afvallen is het belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en liefst weer enkele kilo's aan te komen. Valt u af neemt dan contact op met de diëtist.

De eerste 3 weken na de operatie kán het gebruik van producten/maaltijden die de darmwerking verhogen hinderlijk zijn. Is uw ontlasting nog erg dun of heeft u last van veel gasvorming dan kunt u het gebruik beperken van:

- gefrituurde en hard gebakken voedingsmiddelen
- scherpe kruiden en specerijen
- koolzuurhoudende dranken
- prei, uien, bruine/witte bonen, kapucijners, spruiten, koolsoorten
- grote, vetrijke maaltijden.

Na de herstelfase en als uw medische situatie is verbeterd (wond genezen, goede lichamelijke conditie, gewicht stijgt, geen nabehandeling) dan kunt u stoppen met het nemen van extra eiwitten en de eventuele tussendoortjes.

Het advies is dan een voeding te gebruiken volgens de richtlijnen "Gezonde Voeding". Zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### **Vergoeding medische drinkvoeding**

Mocht u thuis nog flesjes drinkvoeding nodig hebben dan regelt de diëtist de machtiging met uw zorgverzekeraar en krijgt u de drinkvoeding thuis afgeleverd via Eurocept of MediqTefa.

### **Telefonisch spreekuur**

Bij vragen/problemen met betrekking tot de voeding of bij ongewenst gewichtsverlies kan altijd gebruik gemaakt worden van het telefonisch spreekuur van de afdeling Diëtetiek. De diëtisten houden telefonisch spreekuur van maandag t/m vrijdag van 13.30 tot 14.00 uur.

Telefoonnummer: 0543 - 54 42 47

## **Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)

## Bijlage 1: Eiwit- en energierijke tussendoortjes

### Zuivel

<i>Product</i>	<i>Eiwit</i>	<i>Kcal</i>
1 schaaltje (vruchten)roomyoghurt	4	210
1 beker yoghurtdrink met vruchten	8	180
1 beker Milk & Fruit	6	170
1 beker volle chocolademelk	9	220
1 zakje Breaker high proteïn	12	170
1 schaaltje chocolademousse	4	200
1 schaaltje sKYR yoghurt (Arla)	14	115
1 schaaltje slagroomvla	5	180
1 schaaltje rijstepap	6	130
1 schaaltje (vanille)pudding	7	180
1 dessertgebakje Easy-to-Eat	8	135
1 schaaltje volle kwark	9	200

### Koek en snoep

<i>Product</i>	<i>Eiwit</i>	<i>Kcal</i>
1 gevulde koek	3	260
1 krentenbol + boter/margarine	4	165
1 pakje Liga Milkbreak (2 stuks)	4	180
1 Liga continue (4 stuks)	4	230
1 Twix (2 staafjes)	4	300
1 zakje M&M's pinda	5	230
1 stukje melkchocolade met noten	5	300
2 handjes chocoladepinda's	4	150
1 Bouwsteentje	8	206
1 eiwitreep (eat natural)	10	235
1 punt kwarktaart	7	250



## Hartig

Product	<i>Eiwit</i>	<i>Kcal</i>
1 bakje rundvleessalade	5	255
1 ham/kaas croissant	9	260
1 mueslibol	6	175
1 ham/kaas tosti	15	260
3 toastjes met brie	9	150
1 kaassoufflé	3	140
2 eetlepels noten/pinda's	7	200
4 blokjes kaas	10	150
1 kroket/frikandel	9	250
6 poffertjes	8	160
4 stukjes worst	6	150
1 Bifi worstje	7	128
3 knakworstjes	7	120
1 hamburger	16	180
1 haring	13	130
3 vissticks	11	175
1 lekkerbekje of portie kibbeling	33	300

## Overig

Product	<i>Eiwit</i>	<i>Kcal</i>
4 slagroomsoesjes	4	180
2 bolletjes roomijs	3	205
1 Cornetto	3	200
1 Magnum	3	260

De genoemde producten zijn slechts voorbeelden. U kunt andere producten nemen, echter belangrijk is dat u let op de hoeveelheid eiwit en energie. Op de website

[www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten](http://www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten) kunt u een uitgebreide lijst vinden met eiwit- en energierijke producten die geschikt zijn bij ondervoeding.

Bezoekadres:  
Beatrixpark 1  
7101 BN Winterswijk

Postadres:  
Postbus 9005  
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44  
F 0543 52 23 95  
[info@skbwinterswijk.nl](mailto:info@skbwinterswijk.nl)  
[www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)