

Eiwitrijke voeding bij voorbereiding op een operatie (prehabilitatie)

Een operatie vraagt veel van uw lichaam. Met een goede conditie en spiermassa herstelt u sneller en heeft u minder kans op problemen. Hiervoor zijn beweging én eiwitten belangrijk.

Hoeveelheid eiwitten

Tijdens prehabilitatie heeft u extra eiwitten nodig. Eiwitten zijn bouwstoffen voor uw lichaam. Ze helpen bij opbouw en herstel van spieren, behouden van spierkracht, genezen van wonden en een goede weerstand. Ze zitten in vis, vlees, eieren, melkproducten, kaas, noten, peulvruchten en vegetarische vleesvervangers op basis van soja (tofu, tempé en sojadrink).

Eiwitten worden het beste door de spieren opgenomen als eiwitten in grotere hoeveelheden tegelijkertijd gegeten worden. Daarom kunt u het beste **20-30 gram eiwit per hoofdmaaltijd** nemen.

Beweging helpt uw spieren om eiwitten beter op te nemen. Als u **binnen een uur na training 20-30 gram eiwit** eet, worden ze sneller omgezet in spieren. Zo heeft uw training meer effect.

's Nachts gaat spieropbouw door. Neem daarom **een half uur voor het slapen een (kleine) maaltijd met 20-30 gram eiwit**.

Tips eiwitrijke voeding

- Gebruik eiwitrijke producten zoals kwark, skyr, pap, vlees(waren), kaas, vis, ei, (karne)melk, yoghurt, chocolademelk, handje noten of pinda's.
- Gebruik een melkproduct bij elke maaltijd, zoals een glas (soja)melk, karnemelk of yoghurt bij het brood en een schaaltje (soja)vla, yoghurt of kwark bij de warme maaltijd.
- Let bij plantaardige zuivel extra op het eiwit (proteïne) gehalte.
- Kies hartig beleg zoals (smeer)kaas, vleeswaren, paté, vis, salades, pindakaas, notenpasta, ei, hummus.
- Neem bij de warme maaltijd vlees, vis of een vleesvervanger zoals ei, noten of peulvruchten.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- Gebruik eiwitrijke tussendoortjes zoals een schaaltje skyr of een high proteïne knijpyoghurt.
- Voeg voor extra eiwit een handje noten of geraspte kaas toe aan gerechten.
- Kies voor producten waaraan extra eiwit (proteïne) is toegevoegd, zoals kwark, yoghurt, pudding, shakes en repen.
- Soms is medische voeding of een eiwitsupplement nodig om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Uw diëtist kan u hierover advies geven en legt dit verder uit.

In onderstaande tabel kunt u zien hoeveel eiwit elk product bevat.

Voedingsmiddelen	Hoeveelheid eiwit per portie
100 gram vlees/vis/kip (rauw gewicht)	20 gram
75 gram tahoe/tofu/tempeh	10 gram
1 opscheplepel peulvruchten	4 gram
1 ei	7 gram
1 plak kaas	5 gram
1 broodbeleg hummus	2 gram
1 broodbeleg zalmzalade/eiersalade	2 gram
1 snee bruin brood	3 gram
1 mueslibol	7 gram
1 schaaltje kwark of Skyr (150 ml)	17 gram
1 schaaltje pap (250 ml)	10 gram
1 schaaltje hangop (150 gram)	15 gram
1 schaaltje magere yoghurt (150 ml)	6 gram
1 glas (karne)melk/chocolademelk	5 gram
1 handje noten en pinda's	5 gram

Eiwitrijke maaltijden

Onderstaande maaltijden leveren 20-30 gram eiwit:

Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
2 sneetjes brood met halvarine	6 gram
1 plak kaas	5 gram
1 beleg tonijn uit blik	10 gram
1 glas melk	5 gram
1 kop thee	0 gram
Totaal	26 gram
Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
2 sneetjes brood met halvarine	6 gram
omelet van 1 ei	7 gram
1 plak kaas	5 gram
1/2 tomaat	0 gram
1 glas (soja)melk	5 gram
Totaal	23 gram
Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
1 bord pap (250 ml)	10 gram
1 gekookt ei	7 gram
1 kop thee	0 gram
1 glas karnemelk	5 gram
Totaal	22 gram
Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
1 schaaltje Skyr (250 ml)	28 gram
granola (45 gram)	4 gram
Totaal	32 gram

Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
3 sneetjes brood met halvarine	9 gram
1x jam	0 gram
hüttenkäse	2 gram
2x kaas	10 gram
1 glas chocomelk	5 gram
Totaal	24 gram
Voorbeeld lunch of warme maaltijd	Hoeveelheid eiwit per product
volkoren wrap	7 gram
gebakken kipfilet (75 gram onbereid)	21 gram
½ avocado	2 gram
creme fraiche (1 eetlepel)	1 gram
Totaal	31 gram

De diëtist zal u vertellen hoeveel eiwitten u totaal per dag nodig heeft. Wilt u weten of u voldoende eiwitten binnenkrijgt? U kunt uw voeding bijhouden met de Eetmeter-app van het Voedingscentrum of de EiFit-app. Deze apps kunt u gratis downloaden in de Play Store (Android) en in de App Store (Apple).

Vitamine D

Vitamine D helpt voor sterke spieren. Soms is een supplement nodig:

- Mannen en vrouwen vanaf 70 jaar: 20 microgram per dag
- Vrouwen 50-69 jaar: 10 microgram per dag
- Donkere huid of weinig buiten: 10 microgram per dag

Vragen?

Heeft u nog vragen over de voeding na het lezen van deze informatie? Neem dan via het secretariaat contact op met uw diëtist.

T: 040 – 8889040

Dietetiek@mmc.nl