Behandeling

Voeding voor de operatie

Het is erg belangrijk dat uw voedingstoestand goed is. Dan verloopt de operatie beter en herstelt u sneller na de operatie.

De operatie doet een beroep op de reserves van uw lichaam. Daardoor kan uw spiermassa afnemen. Om deze reserves op te bouwen is het belangrijk om in de periode rondom de operatie voldoende eiwitten (proteïnen) met de voeding binnen te krijgen. Deze voedingsadviezen gelden dan ook tijdelijk.

De hoeveelheid eiwit die u nodig heeft, wordt berekend op basis van een inschatting van uw huidige spiermassa. Uw lichaam kan de eiwitten het beste opnemen wanneer u porties van 20-30 g (gram) eiwit per maaltijd gebruikt.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe kunt u uw voeding samenstellen

Alle belangrijke informatie op een rij

Voeding met voldoende eiwitten samenstellen

Uw dagelijkse eiwitbehoefte

Uw dagelijkse eiwitbehoefte is ongeveer ..... gram in de periode rondom de operatie.

Als u herstelt bent van de operatie adviseren we u om een gezonde en gevarieerde voeding te gebruiken. U hoeft dan geen eiwitverrijkte voeding meer te gebruiken

Eiwitbehoefte en voeding

In de bijlage vindt u een voorbeeld van hoe u uw voeding kunt samenstellen. Daarmee kunt ervoor zorgen dat u voldoende eiwitten binnenkrijgt. Het is de bedoeling dat u dit menu in de periode rondom de operatie probeert te volgen, vanaf 4 weken voor tot 4 weken na de operatie. Dit menu is bedoeld als minimale hoeveelheid. Het is prima om grotere porties aan te houden als u dit gewent bent.

Als het u niet lukt om de hoeveelheid voeding in het menu binnen te krijgen, kijk dan naar de variatielijst. Hierin staan voorbeelden van eiwitrijke voedingsmiddelen, die vaak in een kleine portie een grote hoeveelheid eiwit leveren.

Komt u toch niet aan uw eiwitbehoefte? Neem dan contact op met een diëtist van de thuiszorg of een zelfstandig gevestigde diëtist (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/bent-u-doorverwezen-naar-een-dietist). Deze diëtist kan u verdere adviezen geven. U heeft hiervoor geen verwijzing van uw huisarts nodig.

Heeft u diabetes en gebruikt u insuline? Overleg dan met uw diabetesverpleegkundige voordat u uw voeding gaat aanpassen.

Vitamines en mineralen

Als u een gezonde en afwisselende voeding gebruikt kunt u voldoende vitaminen en mineralen uit uw voeding halen. Een uitzondering hierop kan zijn vitamine D.

- Bent u een vrouw van boven de 50 jaar? Gebruik dan dagelijks 10 microgram vitamine D.
- Bent u boven de 70 jaar (man of vrouw)? Gebruik dan dagelijks 20 microgram vitamine D.

Is er onvoldoende variatie in uw voeding of eet u een langere periode minder dan normaal? Dan kunt u ook een aanvullend multivitaminesupplement gebruiken. Kies dan een multivitaminesupplement met maximaal 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (maximaal 100% ADH).

Meer informatie over voeding en eiwit

- Voedingscentrum (https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/), hier kunt u de voedingsstoffen in uw voeding berekenen en zien hoeveel eiwit u dagelijks binnen krijgt.
- YouTube, zoals de video's: 'Wat zijn eiwitten?' (https://www.youtube.com/watch?v=zzsmpB5xIR4) van Stichting Gezondheid en 'Goed gevoed uw behandeling tegemoet!' (https://www.youtube.com/watch?v=60EdLvqrec4) van het UMC Utrecht.

Combineer goede voeding met voldoende beweging

Het combineren van goede voeding met voldoende beweging voor de operatie, is belangrijk voor uw lichamelijke conditie. Probeer na lichamelijke activiteit een eiwitrijke (tussen)maaltijd te gebruiken. Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in het spierweefsel. Direct na training worden méér eiwitten omgezet in spieren, dit helpt uw reserves te behouden en op te bouwen.

Nederlandse norm gezond bewegen

Beweegadviezen voor volwassenen en ouderen

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten (2 ½ uur) per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over verschillende dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Vragen

Heeft u nog tips of vragen? Dan kunt bellen naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code DIE-067

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis