



Patiënteninformatie

Voedingsadvies bij orthopedische ingrepen

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inhoud

Inhoud	3
Belang van een goede preoperatieve voeding	5
Voordelen van een goede voedingsstatus	5
Sneller herstel	5
Sterker immuunsysteem	5
Behoud van spiermassa	5
Minder risico op complicaties	5
Eiwitrijke voeding	6
Eiwitbronnen	6
Tips om voeding te verrijken met eiwitten	6
Vitamine C en D	6
Vitamine C	6
Vitamine D	7
Wat kan je doen voor de operatie?	9
3 maanden voor de ingreep	9
2 weken voor de ingreep	9
De dag vóór de operatie	9
De dag van de operatie	9
Uitzonderingen	10
Bewegen voor de operatie	10
Waarom is beweging belangrijk?	10
Tot slot	10
Wie contacteren bij vragen of problemen?	11
Persoonlijke notities/vragen	11

Belang van een goede preoperatieve voeding

Een orthopedische ingreep zoals een knie-, schouder- of heupoperatie, vraagt veel van jouw lichaam. Een goede voedingstoestand helpt niet alleen bij een voorspoedig herstel, maar verkleint ook de kans op complicaties.

In deze brochure vind je meer informatie en tips over hoe je - met de juiste voedingsvoorbereiding - je het best kunt voorbereiden op de ingreep.

Voordelen van een goede voedingsstatus

Sneller herstel

Een lichaam in goede voedingsconditie heeft voldoende bouwstoffen zoals eiwitten, aminozuren, vitamines en mineralen om weefsels te herstellen en wonden te genezen.

Sterker immuunsysteem

Goede voeding versterkt het afweersysteem, waardoor je beter beschermd bent tegen infecties. Dit is extra belangrijk bij een operatie waar het risico op infecties iets verhoogd is, zoals na het plaatsen van een knieprothese, een heupprothese of een schouderprothese.

Behoud van spiermassa

Eiwitrijke voeding helpt spieraafbraak te voorkomen, vooral als je na de ingreep tijdelijk minder actief bent. Sterke spieren ondersteunen je gewrichten en bevorderen een snellere mobiliteit.

Minder risico op complicaties

Een goede voedingstoestand verlaagt het risico op complicaties zoals slechte wondgenezing, bloedarmoede of een vertraagd herstel. Dit maakt de operatie en het herstel veiliger.

Eiwitrijke voeding

Eiwitten zijn essentieel voor ons lichaam omdat ze veel functies vervullen. Ze dienen als bouwstenen voor cellen en weefsels. Dat betekent dat ze nodig zijn voor de groei, het herstel en het onderhoud van spieren, huid, botten en andere weefsels. Dat is belangrijk voor fysieke activiteit en oefeningen en het voorkomen van spieraafbraak.

Eiwitbronnen

- Producten van dierlijke oorsprong: vlees, vis, ei, kaas, melk en melkproducten.
- Plantaardige producten: champignons, noten en pitten, linzen, witte bonen.
- Vegetarische producten zoals tofu, quorn, seitan, kaasburgers, ...

Tips om voeding te verrijken met eiwitten

- Probeer dagelijks vlees, vis of een plantaardig alternatief te eten.
- Beleg de boterham dubbel met vleeswaren, kaas of vegetarisch beleg.
- Neem blokjes salami, kaas uit het vuistje.
- Kies geregeld voor een eiergerecht bij de broodmaaltijd. Je mag per week tot 6 eieren nemen.
- Eieren kunnen als verrijking ook toegevoegd worden aan puree.
- Voeg linzen, kikkererwten of witte bonen toe aan de soep.
- Een handje nootjes, studentenhaver kan je als tussendoortje nemen en zijn bovendien ook een goed plantaardig alternatief.
- Drink en eet vaker melk, kazen, yoghurt, chocolademelk, pudding en room.
- Zet af en toe eens groenten met een witte saus of kaassaus op het menu.

Vitamine C en D

Vitamine C

Vitamine C is een wateroplosbaar vitamine. Het is een belangrijke antioxidant en is belangrijk bij het herstel van botten, gewrichten en spieren. Het ondersteunt verschillende functies:

- Snellere wondgenezing: helpt bij de aanmaak van collageen, bindweefsel en bloedvaten.
- Sterker immuunsysteem: versterkt uw afweer en verkleint het risico op infecties.
- Gezondere botten en gewrichten: draagt bij aan de opbouw van bot- en kraakbeenweefsel, wat belangrijk is voor het herstel na een operatie.

Waar zit vitamine C in?

- Verse groenten zoals paprika, broccoli en spruitjes.
- Kies voor fruit zoals sinaasappels, kiwi's, aardbeien en pompelmoes.
- Ook aardappelen zijn een bron van vitamine C.

Let op

Bij het koken van groenten in water gaat veel vitamine C verloren. Vitamine C is ook lichtgevoelig. Deze tips helpen je om zoveel mogelijk van het vitamine te behouden:

- Kook met weinig water en snijd groenten/aardappelen in grote stukken.
- Stomen van de groenten is de beste manier om vitamine C te behouden.
- Bescherm gesneden of uitgeperste producten tegen licht en lucht.

Vitamine D

Vitamine D is een vetoplosbaar vitamine die essentieel is voor sterke botten en spieren. Het speelt een zeer belangrijke rol bij het herstel na een orthopedische ingreep en ondersteunt:

- Botgezondheid
Vitamine D bevordert de opname van calcium en fosfor. Dat is nodig voor stevige botten en een goed herstel na een operatie.
- Spierfunctie
Vitamine D helpt bij het behoud van sterke spieren. Dat is belangrijk is voor de beweeglijkheid na een operatie.
- Immuunsysteem
Vitamine D ondersteunt de afweer en verkleint het risico op complicaties.
- Het is in wetenschappelijke studies aangetoond dat voldoende vitamine D belangrijk is voor betere resultaten na operaties, in het bijzonder bij schouderpeesoperaties.

Waar zit vitamine D in?

Algemeen zit er weinig vitamine D in de voeding. Hieronder vindt u enkele voedingsproducten waar toch vitamine D in zit.

- Vette vis: zalm, makreel, haring.
- Eidooiers.
- Verrijkte producten: margarine, sommige zuivelproducten.

Opmerking: je lichaam maakt zelf vitamine D aan. Daarvoor heeft je lichaam zonlicht nodig.

Tips voor voldoende vitamine D

- Zorg voor dagelijkse blootstelling aan zonlicht (15-30 minuten).
- Volg een dieet rijk aan vitamine D.
- Voor de schouderpeesoperatie wordt uw vitamine D spiegel bepaald via een bloedwaarde. Afhankelijk van deze waarde kan een supplement geadviseerd worden.

Wij streven naar een Vitamine D spiegel van minstens 30 ng/ml (microg/L) op de dag van de ingreep.

Dit kan bekomen worden door volgend schema:

- Bij een ernstig tekort aan vitamine D in het bloed (<10 ng/ml):
 - dosis van 50.000 IU/week (te starten 4 weken voor de ingreep) en 2000IE/dag na de ingreep.
- Bij laag vitamine D gehalte in het bloed (10-19 ng/ml):
 - Verdubbel de dosis vit D die u voordien al innam of
 - 50.000IE/week (te starten 4 weken voor ingreep) indien u dit nog niet nam
- Bij gemiddeld gehalte aan vitamine D in het bloed (20-30 ng/ml):
 - Verdubbel de dosis vit D die u voordien al innam of
 - 25.000IU/week (te starten 4 weken voor ingreep) indien u dit nog niet nam

De aanbevolen dosis vitamine D bij gezonde volwassenen boven de 65 jaar is 2000 IE/dag.

Wat kan je doen voor de operatie?

Om je lichaam zo goed mogelijk op de operatie voor te bereiden, is het belangrijk om je voeding aan te passen.

Hieronder stellen we je graag de wetenschappelijke richtlijnen voor. Verder stellen we ook twee bijvoedingen voor om je lichaam zo goed mogelijk klaar te maken voor een operatie. Het is uiteraard uw eigen keuze of u ons voorstel wenst te volgen.

3 maanden voor de ingreep

Volg een eiwitrijk dieet volgens de richtlijnen in deze brochure (zie pagina 2). Eiwitten zijn essentieel voor het herstel en de opbouw van weefsels. Dat helpt je lichaam om zich op de operatie voor te bereiden.

2 weken voor de ingreep

Neem elke dag 1 flesje eiwitrijke bijvoeding (Fortimel Jucy Plus). Deze drank bevat extra eiwitten, energie en voedingsstoffen om je lichaam optimaal voor te bereiden. In totaal neem je 12 flesjes over deze periode.

De dag vóór de operatie

Drink 3 flesjes koolhydraatrijke bijvoeding (preOp) verspreid over de dag. Dit zorgt ervoor dat je lichaam voldoende reserves heeft voor de ingreep.

De dag van de operatie

Neem 1 flesje PreOp ten laatste 2 uur vóór de geplande ingreep. Dit zorgt ervoor dat je lichaam over voldoende energie beschikt om de operatie goed door te komen. Dit helpt om misselijkheid tegen te gaan en houdt je insulinespiegel stabiel. Dat helpt om je lichaam sneller te herstellen na de ingreep.

Door deze stappen te volgen, zorg je ervoor dat je lichaam optimaal is voorbereid op de ingreep en dat het herstel zo soepel mogelijk verloopt.

Uitzonderingen

- Indien je Ozempic, Mounjaro of aanverwante medicatie neemt, mag je de PreOp drankjes de avond voor en de ochtend van de ingreep NIET innemen. We raden de PreOp drankjes ook af bij diabetespatiënten en patiënten die een maagverkleiningsoperatie hebben laten uitvoeren.
- Diabetespatiënten EN chronische nierpatiënten (eGFR<45ml/min) nemen best contact op met hun gespecialiseerde diëtist als voorbereiding op deze ingreep.

Bewegen voor de operatie

Beweging speelt een belangrijke rol bij het herstel na een orthopedische ingreep. Door actief te blijven vóór en na de operatie, help je jouw lichaam sterker te maken en het genezingsproces te versnellen.

Waarom is beweging belangrijk?

Voor de operatie:

- Helpt je spieren en gewrichten sterker en soepeler te maken
- Zorgt voor een sneller en makkelijker herstel

Na de operatie:

- Voorkomt stijfheid en bevordert soepel bewegen
- Ondersteunt het geopereerde gewricht door spierkracht op te bouwen
- Stimuleert de doorbloeding, wat genezing versnelt

Heb je vragen over welke oefeningen voor u geschikt zijn? Bespreek dit met je arts of kinesist. Samen zorgen we voor een optimaal herstel!

Tot slot

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kan je terecht bij jouw behandelend arts. Wij hopen van harte dat deze

brochure je meer duidelijkheid heeft gegeven over hoe je met
aangepaste voeding jouw herstel beter en sneller kan laten verlopen.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Specifieke vragen en/of problemen bespreken wij graag met je
persoonlijk. Je kan de diëtisten bereiken op het nummer 014 40 69 84,
elke weekdag tussen 8 uur en 16.30 uur.

Persoonlijke notities/vragen

Als je vragen of opmerkingen hebt, kan je die hier noteren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout