

Prehabilitatie betekent *zo fit mogelijk de operatie ingaan*.

Onderzoek laat zien dat mensen met een goede conditie sneller herstellen na de operatie. Ze hebben ook minder kans op complicaties. Goede voeding helpt om de conditie te verbeteren of te behouden.

Eiwit

Eiwit is belangrijk om uw spieren sterk te houden en op te bouwen. Als u genoeg eiwit eet én traint, groeien uw spieren en blijven ze sterk.

- Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, kip, ei en zuivelproducten.
- Plantaardige eiwitten zitten vooral in peulvruchten, tofu, tempé, noten en plantaardige zuivel, zoals sojaproducten en havermelk.

Hoeveel eiwit heeft u nodig?

Tijdens prehabilitatie heeft u 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig.

Voorbeeld: weegt u 70 kilo? Dan heeft u $1,5 \times 70 = 105$ gram eiwit per dag nodig.

Heeft u overgewicht? Dan krijgt u een persoonlijk advies van de diëtist.

Adviezen om meer eiwit te eten

- Beleg uw brood ruim met hartig beleg, zoals kaas, vleeswaren, vissalade, ei of pindakaas.
- Neem bij elke maaltijd een zuivelproduct, zoals melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, vla, kwark, skyr of plantaardige zuivel.
- Geen trek in brood? Kies dan voor pap.
- Eet meerdere eiwitrijke tussendoortjes, zoals:
 - Een schaaltje kwark of yoghurt
 - Blokjes kaas of vleeswaren
 - Een glas melk, karnemelk of chocolademelk
 - Een milkshake
 - Een handje pinda's of noten
 - Een eiwitrijke mueslireep of notenreep
 - Een smoothie op basis van zuivel

Wanneer eet u eiwitten?

Het moment waarop u eiwitten eet, heeft invloed op de spieropbouw. Houd het volgende aan om het meeste uit de eiwitten te halen:

- Eet minimaal 4 maaltijden per dag.
- Zorg dat elke maaltijd 20 tot 30 gram eiwit bevat.
- Neem 30 minuten voor het slapen nog een maaltijd met 20 tot 30 gram eiwit.
- Doet u krachttraining? Eet dan binnen 30 tot 60 minuten daarna nog een maaltijd met 20 tot 30 gram eiwit.

Kort samengevat: eet 20 tot 30 gram eiwit bij het ontbijt, de lunch, het avondeten en voor het slapen. Doet u krachttraining? Dan eet u nog een extra maaltijd. Wilt u meer? Dan kunt u ook nog tussendoortjes nemen.

Vitamine D

Vitamine D helpt om uw spieren sterk te houden en ondersteunt uw afweer.

Sommige mensen krijgen genoeg vitamine D binnen via de zon en voeding.

Het advies is om in de lente, zomer en herfst elke dag 15 tot 30 minuten in de zon te zijn.

Doe dit tussen 11.00 en 15.00 uur, met onbedekt hoofd en handen.

In de winter is de zon te laag. Dan wordt de voorraad vitamine D die al in uw lichaam zit, gebruikt. Sommige mensen hebben elke dag extra vitamine D nodig. Zie hieronder:

Doelgroep	Vitamine D per dag
Volwassenen met een getinte/donkere huid	10 microgram
Volwassenen die weinig buiten komen (minder dan 15-30 minuten per dag)	10 microgram
Zwangeren	10 microgram
Vrouwen van 50 tot 69 jaar	10 microgram
Mannen en vrouwen ouder dan 70 jaar	20 microgram

Kies bij voorkeur voor vitamine D3. Dat staat op het etiket van het supplement.

Goedkope en dure supplementen werken even goed.

Hulp van de diëtist

Lukt het niet om deze adviezen op te volgen? Of merkt u dat u afvalt of minder kracht heeft? Neem dan contact op met een diëtist in de buurt.

Een diëtist geeft persoonlijk advies. Bijvoorbeeld over speciale voeding, zoals drinkvoeding of eiwit-supplementen.

U heeft geen verwijzing van de arts nodig. Kijk voor een diëtist in uw buurt op www.zorgkaartnederland.nl. Vaak werkt er ook een diëtist in de huisartsenpraktijk.