

# Adviezen vóór en na een darmoperatie

Fit(ter) worden én blijven door bewegen en  
goede voeding



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen

## Inleiding

U heeft van uw medisch specialist gehoord dat u een darmoperatie moet ondergaan.

Hoe beter uw conditie is op de dag van de opname voor de operatie, hoe groter de kans op een snel en volledig herstel na de operatie! Fit zijn verkleint ook de kans op complicaties tijdens en na een operatie.

Voldoende bewegen en goede voeding helpen om in een goede conditie te komen en te blijven.

In deze folder leggen wij uit wat u thuis vóór de opname in het ziekenhuis kunt doen om zo fit mogelijk te zijn voor de operatie. Ook staan in deze folder adviezen om u na de operatie weer zo snel mogelijk fit te voelen.

In het eerste deel van de folder staan tips van de fysiotherapeut voor bewegen en in het tweede deel geeft de diëtist u tips voor eten en drinken.

## Bewegen: tips van de fysiotherapeut

Naast de specialist en uw colonicare verpleegkundige is ook de fysiotherapeut betrokken bij uw begeleiding vóór en na de operatie.

Uw conditie vóór de operatie is belangrijk voor het herstel ná de operatie. Het belangrijkste doel van fysiotherapie is om te zorgen dat u zo fit mogelijk bent als u naar het ziekenhuis komt voor de operatie.

Na de operatie kunt u (tijdelijk) verschillende klachten hebben waardoor het bewegen soms moeilijker gaat. De fysiotherapeut ondersteunt u ook dan bij het bewegen.

## Vorbereiding vóór de operatie

### Wat doet de fysiotherapeut?

Voordat u naar het ziekenhuis komt voor de operatie heeft u een gesprek met de fysiotherapeut. U krijgt dan

- tips over bewegen voor en na de operatie;
- uitleg over de ademhaling;
- uitleg over hoe u na de operatie het beste uit bed kan komen.

### Wat doet u thuis?

Na dit gesprek gaat u thuis:

- uw conditie opbouwen en/of onderhouden;
- trainen met de volumetrainer (zie bij Ademhaling);
- het dagboekje dat u heeft gekregen bijhouden.

## Bewegen vóór de operatie

Voor een sneller en beter herstel na de operatie is het belangrijk om vóór uw opname fit te zijn.

Wat fit zijn is, is voor iedereen verschillend. Samen met de fysiotherapeut wordt er speciaal voor u een plan gemaakt om fit te worden en te blijven.

Het beste is om:



2,5 uur per week te bewegen, bijvoorbeeld fietsen of wandelen.



2x per week oefeningen te doen die uw spieren en botten versterken.

Het mag natuurlijk altijd meer!

Bewegen is goed, maar meer bewegen is beter!

Daarom is het goed om zo min mogelijk stil te zitten op een dag.

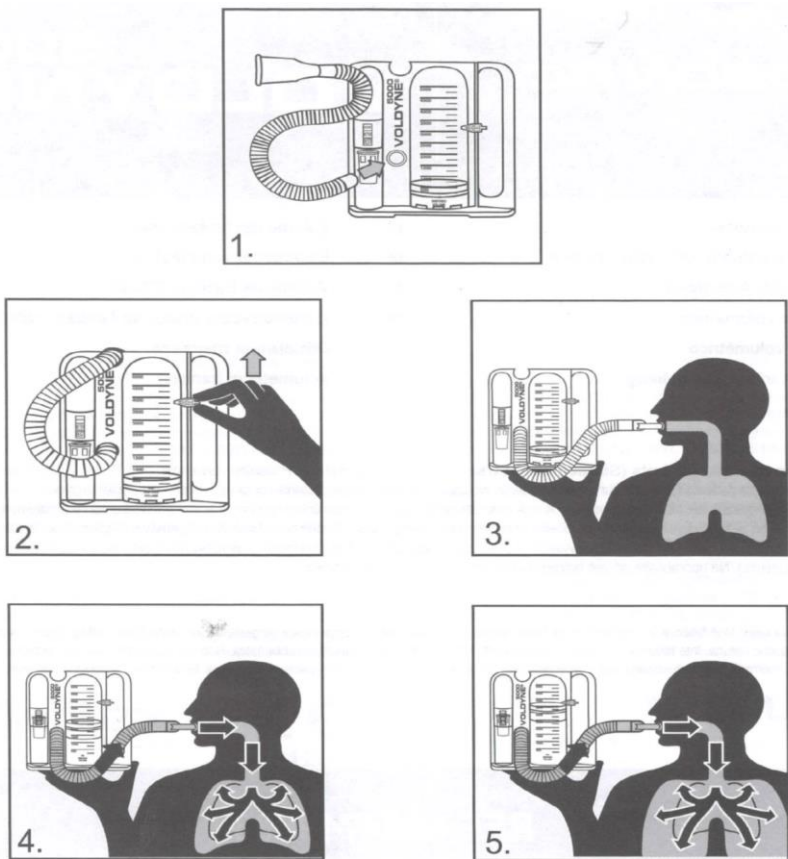
### **Ademhaling**

U krijgt van de fysiotherapeut een ademhalingsapparaat: de volumetrainer. Dit apparaat is bedoeld om te oefenen met de inademing, zodat u een goede longinhoud heeft voor de operatie (zie afbeeldingen hieronder). Dit is belangrijk om complicaties na de operatie te voorkomen.

Het is de bedoeling dat u thuis gaat oefenen met de volumetrainer:

- 2 keer per dag 5 keer diep inademen door het apparaat.

De fysiotherapeut vertelt u hoe diep u zou moeten kunnen inademen.



*Figuur 1: Instructie voor gebruik van de volumetrainer.*

## Invulschema

Vul hieronder de waardes in van de volumetrainer. Zo kunt u uw eigen vooruitgang zien. Begin hiermee zeven dagen voor de opnamedag.

Datum	Aantal ml
...../...../.....	ml
...../...../.....	ml
...../...../.....	ml
...../...../.....	ml
...../...../.....	ml
...../...../.....	ml
...../...../.....	ml

## Naar het ziekenhuis

- Neem uw eventuele hulpmiddelen mee naar het ziekenhuis, zodat u kunt lopen.
- Neem goede schoenen mee om op te lopen.
- **Neem de volumetrainer mee!**

### Na de operatie

Na uw operatie verblijft u op een van onze verpleegafdelingen. Hier werken ook fysiotherapeuten. Zij helpen u samen met de verpleegkundigen na de operatie weer op de been. Soms zal dit heel snel en voorspoedig gaan. Soms is dit nog pijnlijk en gaat het wat minder makkelijk.

De dag na de operatie komt een fysiotherapeut bij u op de verpleegafdeling langs om te zorgen dat u zo fit mogelijk bent als u weer naar huis mag.

U zult merken dat u in het ziekenhuis meer op bed ligt dan thuis. Toch raden wij u sterk aan om ook in het ziekenhuis zo veel mogelijk uit bed te zijn. Om dat te bereiken zijn de volgende adviezen belangrijk:

- Kom in elk geval een paar keer per dag uit bed. Daarbij geldt: liever vaker kort, dan één keer te lang.
- Oefen 3 keer per dag met de volumetrainer in het ziekenhuis zittend op de rand van het bed.

## Na de opname

Als u weer genoeg hersteld bent van uw operatie kunt u weer naar huis. In het algemeen is dat ongeveer de derde dag na de operatie als u ook weer genoeg mobiel bent om uzelf te redden in huis.

Maar u moet thuis natuurlijk nog wel verder op krachten komen. De meeste mensen hebben 6 tot 8 weken nodig om weer helemaal te herstellen. Uw kracht en uw conditie komen na 10-12 weken weer terug. De buikspieren blijven nog even gevoelig, maar u mag doen wat u aankunt. Blijf wel binnen de pijngrens.

### Tips om weer fit te worden en te blijven

- Zorg dat u zo min mogelijk op bed ligt, maximaal een middagdutje.
- Blijf bewegen, ook als u zich minder fit voelt. Probeer dagelijks tenminste één (korte) wandeling te maken. Zo zorgt u dat uw conditie weer wordt zoals die voorheen was.
- Liever vaker een korte inspanning dan één keer te ver.

## Voeding: tips van de diëtist

Voldoende energie en andere belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines en mineralen zijn belangrijk om uw lichaam in een goede conditie te brengen en weerstand op te bouwen. In onderstaande tabel kunt u aflezen wat en hoeveel een volwassene dagelijks moet eten en drinken om in een goede conditie te blijven.

	<b>19–50 jaar</b>	<b>51–69 jaar</b>	<b>&gt; 70 jaar</b>
Groente	250 gram	250 gram	250 gram
Fruit	2 porties	2 porties	2 porties
Brood	6-8 sneetjes	6-7 sneetjes	4-6 sneetjes
Aardappelen, rijst of pasta	4-5 stuks of opscheplepels	4 stuks of opscheplepels	4 stuks of opscheplepels
Zuivel	2-3 porties	3 porties	4 porties
Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
Vlees, vis, kip ei of peulvruchten	1 portie	1 portie	1 portie
Smeer- en bereidingsvetten	40-65 gram	40-65 gram	35-55 gram
Ongezouten noten	25 gram	25 gram	15 gram
Vocht	1,5 – 2 liter	1,5 – 2 liter	1,5 – 2 liter

*Tabel: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor volwassenen (algemeen)*

Het kan zijn dat het voor u moeilijk is om alles te eten en drinken wat in de tabel genoemd staat in de kolom onder uw leeftijd. Zorgt u dan dat u voldoende energierijke en eiwitrijke producten eet en drinkt.

In de volgende paragrafen leest u

- hoe u kunt zorgen dat u zin in eten /drinken krijgt en houdt;
- hoe u zorgt dat wat u eet en drinkt ook energierijk en eiwitrijk is.

## Algemene voedingsadviezen

- Eet kleinere porties. Een grote portie eten kan gaan tegenstaan. Schep het bord niet te vol of neem een kleiner bord. 6-7 kleine maaltijden verdeeld over de dag gaan daarom vaak beter dan 3 grote.
- Maak de maaltijd aantrekkelijk door te kiezen voor verschillende kleuren en zorg voor voldoende afwisseling. Een maaltijd in dezelfde kleur (bloemkool, aardappelpuree en vis) kan tegenstaan.
- Eet rustig en kauw goed. Neem tijdens het eten af en toe een pauze.
- Eet bij voorkeur om de twee uur.
- Een licht voorgerecht kan de eetlust opwekken. Neem bijvoorbeeld een half uurtje voor het eten een kopje bouillon.
- Neem bij een slechte eetlust frisse of zachtzure gerechten, zoals een slaatje of vruchtenmoes en juist niet sterk gekruide, vette, zure of zoute gerechten.
- Voldoende drinken is erg belangrijk. Als u te weinig vocht binnen krijgt kunt u misselijk worden. Drink echter niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan al vol, zodat u minder eetlust hebt.
- Het kan zijn dat u juist 's nachts trek hebt. Gebruik deze momenten dan ook om iets te eten of te drinken.

## Energierijke en eiwitrijke voeding

Met energie- en eiwitrijke voeding kunt u uw lichamelijke conditie verbeteren. Hierdoor voelt u zich beter en kunt u de kans op complicaties tijdens en na de operatie verkleinen.

### Adviezen voor energierijke en eiwitrijke voeding

- Gebruik ruim roomboter of (dieet)margarine.
- Gebruik ruim beleg op uw brood. Als u weinig of geen brood gebruikt, eet u dan een paar plakjes beleg apart. U kunt ook afwisselen met de wat vettere belegsoorten zoals paté, worstsoorten of volvette (smeer)kaas.
- Voeg extra suiker, honing of siroop toe waar mogelijk, maar pas op dat het niet te machtig of te zoet wordt en het u gaat tegenstaan.
- Kies voor volle zuivelproducten.
- In plaats van brood kunt u ook vla of pap eten. Daar kunt u wat niet-opgeklopte slagroom en eventueel extra suiker bij doen. De slagroom kunt u beter niet opkloppen omdat met opkloppen veel lucht in de slagroom komt. Dat geeft u een vol gevoel.
- In plaats van brood kunt u ook een pasteitje eten, of gevulde broodjes zoals satébroodje of worstenbroodje, of pannenkoek.
- Neem regelmatig iets tussendoor. Een schaalpje vla of kwark, roomijs met slagroom en/of vruchtjes, blokjes kaas, haring, gemengde noten,



slaatje, Franse (room)kaas, pannenkoek, roombroodje, croissant of een saucijzenbroodje, plak cake, ontbijtkoek met boter, Sultana of Evergreen, mueslireep zijn voorbeelden van energierijke tussendoortjes.

## **Dranken**

- Gebruik weinig water, thee en bouillon. Deze producten leveren geen energie en voedingsstoffen maar vullen wel uw maag.
- Gebruik bij voorkeur volle melk en volle melkproducten.
- Chocolademelk, yoghurt dranken of milkshakes leveren veel energie.
- Gebruik eventueel dubbeldrank of energierijke sportdrank.

## **Warme maaltijd**

- Gebruik liever geen soep voor de warme maaltijd. Dit vult de maag, maar levert niet veel energie.
- Gebruik aardappelen in de vorm van puree. Daaraan kunt u room, extra boter of margarine toevoegen.
- Gebruik de groente het liefst in gekookte vorm in plaats van rauw, aangezien rauwe groenten snel een vol gevoel geven. U kunt een sausje/boter/room bij de gekookte groenten doen.
- Kies voor de vettere vlees- en/of vissoorten. Heeft u geen zin in warm vlees? Dan kunt u koude vleeswaren bij de warme maaltijd gebruiken zoals rosbief, rollade of ham. Of verwerk vlees in een salade.

Kies als nagerecht voor bijvoorbeeld vla, pudding en pap of vruchten met slagroom. Vers fruit geeft snel een vol gevoel. Dit kunt u beter verwerken in een smoothie of eventueel als vruchtensap.

## **Maak dagelijks ruim gebruik van eiwitrijke voedingsmiddelen, bijvoorbeeld:**

- Melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, pap, vla, pudding, kwark, yoghurt drank. Eet/drink tenminste 3 á 4 porties of 500 ml zuivelproducten per dag.
- Kaas, smeerkaas, pindakaas. Het advies is om minimaal 2 plakken kaas per dag te eten.
- Vlees, vleeswaar, wild, gevogelte, vis, ei. Tenminste 125 gram per dag wordt geadviseerd.

Ook plantaardige voedingsmiddelen als brood, noten, pinda's bevatten veel eiwitten. De Gezondheidsraad adviseert om 15 gram noten per dag te eten.











Aanvullende adviezen:

- Eet dunne sneetjes brood met eiwitrijk dubbel beleg.
- Neem een stukje/plakje kaas uit het vuistje, een augurk gerold in vleeswaren of een cracker met kaas.

## **Wat kan een diëtist betekenen?**

Een diëtist kan u helpen om een volwaardige voeding te gebruiken voor en na een operatie. Hij of zij geeft tips om ondervoeding of gewichtsverlies tegen te gaan. Ook kan een diëtist advies geven bij klachten als gebrek aan eetlust, misselijkheid en diarree. Ten slotte kan een diëtist hulp bieden bij voedingsondersteunende middelen zoals drinkvoeding of supplementen.

## Neem voor de operatie dagelijks in ieder geval

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  5-7 bruine / volkoren boterhammen
-  3-4 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-4 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees (100-125 gram)
-  15 gram ongezouten noten
-  3-4 porties zuivel (450-600 ml)
-  40 gram kaas (2 plakken)
-  40 gram smeer- en bereidingsvetten  
(= 5 gram per snee brood en 1 eetlepel bereidingsvet)
-  1,5-2 liter vocht



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**ommelanderziekenhuis.nl**

T 088 - 066 1000

OZG (01-22) FYS 683