

## Voedingsadviezen bij een heup- of knieoperatie

Binnenkort wordt u opgenomen in het ziekenhuis voor een heup- of knie operatie. Misschien heeft u de operatie ook al achter de rug als u dit leest. Bij een optimaal herstel speelt ook voeding een belangrijke rol. In deze folder vindt u enkele voedingsadviezen waarmee u het herstel positief kunt beïnvloeden. Met name zuivel bevat belangrijke voedingsstoffen die belangrijk zijn voor uw herstel.

### Wat is zuivel?

Zuivel is een verzamelnaam voor melk en alle producten gemaakt op basis van melk.

### Waarom zuivel?

Na de operatie zullen uw spieren en botten weer moeten herstellen. In zuivel zitten belangrijke stoffen die kunnen zorgen voor een goed herstel van het lichaam na een operatie. De belangrijkste voedingsstoffen in zuivel zijn eiwit en calcium.

### Eiwit

Eiwitten zijn van groot belang voor een goed herstel van uw lichaam na een knie- of heupoperatie. Eiwitten zijn onder andere nodig voor het opbouwen en het onderhouden van uw botten en spieren.

### Calcium

Calcium is het bekendste mineraal in melkproducten. Calcium zorgt onder andere voor sterke botten en tanden en een goede werking van de zenuwen en spieren. Een tekort kan leiden tot botontkalking, verminderde afweer en zwakkere spieren.

### Advies

Om voldoende eiwit binnen te krijgen wordt u geadviseerd om na de operatie zes maal per dag een portie zuivel te gebruiken. Dit wil zeggen zuivel bij zowel de hoofdmaaltijden als tussendoor. Hierbij kunt u denken aan melk, karnemelk, chocolademelk, kwark, vla of yoghurt. Er zijn enkele medicijnen die niet met melkproducten ingenomen mogen worden, in verband met een negatief effect op de opname van het medicijn. Let daarom op instructies van de apotheek.

### Vitamine D

Vitamine D is belangrijk voor een goede opname van calcium in de botten. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt. Daarnaast haalt het lichaam vitamine D uit de voeding, bijvoorbeeld uit volle zuivelproducten, boter, halvarine, margarine, vette vis, vlees en eieren. Als men ouder wordt gaat de aanmaak van vitamine D in de huid omlaag, vitamine D uit de voeding is dan onvoldoende waardoor suppletie (aanvulling) nodig kan zijn.

De gezondheidsraad adviseert een dagelijks supplement met 10 microgram vitamine D voor:

- personen die een donkere huidskleur hebben
- personen die onvoldoende buiten komen (minder dan 15 minuten per dag)
- personen die lichaamsbedekkende kleding dragen
- vrouwen tussen de 50 en 70 jaar

De gezondheidsraad adviseert een dagelijks supplement met 20 microgram vitamine D voor alle personen ouder dan 70 jaar.

### **Eetlust na de operatie**

Gaat na de operatie het eten langer dan twee dagen slecht, vraag dan via de verpleegkundige een diëtist in consult.

### **Vragen**

Heeft u vragen over voeding rond de geplande operatie, dan kunt u contact opnemen met de diëtist via telefoonnummer 0513 - 685 715 of per e-mail via [dietetiek@tjongerschans.nl](mailto:dietetiek@tjongerschans.nl).

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*