

# Voedingsadviezen na een kijkoperatie bij een middenrifbreuk

## Inleiding

In deze folder vindt u adviezen over de voeding na een kijkoperatie in verband met een middenrifbreuk.

## Vloeibaar/gemalen voeding

### • Algemene richtlijnen

- De voeding dient vloeibaar/gemalen te zijn.
- Zorg voor voldoende afwisseling in smaken en kleur. Neem steeds andere smaken, wissel zoet met hartig af.
- Streef naar het gebruik van verse producten, bijvoorbeeld uitgeperst sinaasappelsap, rijpe banaan, verse aardbeien of ander zacht fruit.
- Voor een gemalen warme maaltijd kunnen normale porties genomen worden.
- De voeding kan energierijker gemaakt worden door toevoeging van een klontje dieetmargarine of koffieroom.
- Ga steeds uit van volvette producten bijvoorbeeld volle melkproducten, margarine in plaats van halvarine.
- Eet minimaal zes keer per dag.

### • Bereiding gemalen voeding en mixvoeding

- Erg handig in gebruik zijn een shaker, liquidizer, staafmixer of een keukenmachine.
- Zorg voor zachte of goed gare ingrediënten. Enkele groentesoorten zijn minder geschikt zoals zuurkool, witlof, asperges, peulvruchten.

- De aardappelen fijnprakken voordat u ze gaat pureren. Gekookte rijst en deegwaren kunnen ook gebruikt worden, maar geven bij een grotere hoeveelheid een melige smaak aan de gemalen voeding.
- Vlees moet niet te draderig zijn want dat is moeilijk te malen. Zacht gaar vlees zoals tartaar, gehakt en kippenvlees kan goed gemalen worden. Lever kan een bijkomende smaak geven die niet iedereen waardeert. In plaats van vlees zijn gekookte eieren, vis zonder graten en geraspte kaas ter variatie ook geschikt.
- Maal de voedingsmiddelen en voeg indien nodig meer vocht toe. Bij mixvoeding worden de voedingsmiddelen bij elkaar gevoegd en daarna verdund met vocht (bijvoorbeeld bouillon of volle melk).

De gemalen voeding of mixvoeding kan het beste op smaak gebracht worden wanneer deze op de gewenste dikte is. Goede smaakmakers zijn zout, specerijen, kruiden, ketjap, mosterd, tomatenpuree, tomatenketchup, worchestersaus, jus, juspoeder enzovoorts.

### **Uitbreiden naar normale voeding**

Op dag tien na de operatie mag u gaan uitbreiden naar normale voeding.

- **Algemene richtlijnen**
  - Eet rustig en kauw goed.
  - Eet regelmatig en verdeel zo nodig de maaltijden (in het begin) in bijvoorbeeld zes porties over de dag. Na verloop van tijd kunt u weer naar uw gebruikelijk voedingspatroon.
  - Ga rechtop zitten bij de maaltijd en blijf ook na de maaltijd nog even rustig zitten
- **Richtlijnen voor broodmaaltijden**
  - Begin met een beschuit met vloeibaar beleg zoals jam, stroop, paté of smeerkaas.
  - De lunch kunt u al een snee bruin brood nemen met vleeswaren en/of kaas.
  - Wit brood kan een deegbal vormen en wordt afgeraden.
- **Richtlijnen voor de warme maaltijd**
  - De warme maaltijd wordt geadviseerd niet meteen grote porties te gebruiken.
  - Snij de gerechten klein, u hoeft het niet te malen.
  - Vleessoorten welk geschikt zijn: kipfilet, gehakt en mager varkensvlees. In plaats van vlees zijn en omelet en vis ter variatie ook geschikt.
  - Neem de eerste dagen geen draderig vlees zoals runderlappen.
  - Gekookte groenten worden in de eerste dagen beter verdragen dan rauwkost.
  - Draderige groenten kunt u beter pas na enkele dagen gaan gebruiken en deze dwars klein snijden zoals zuurkool, bleekselderij, asperges.
- **Richtlijnen voor gebruik van fruit**
  - U kunt beter starten met rijp zacht fruit zoals banaan, aardbeien, perzik, zachte peer, meloen enzovoorts.
  - Wanneer dit goed gaat kunt u ook hardere fruitsoorten proberen. Mocht dit klachten geven dan weer herintroduceren na enkele dagen/weken.

### **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling diëtetiek.

## Telefoonnummers en adressen

### Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: [die@elkerliek.nl](mailto:die@elkerliek.nl)

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

