

Blaasoperatie

Voedingsadvies



INHOUD

1	Welke voeding is toegelaten en wat vermijd je beter	4
2	Voedingsschema	10
	2.1 Twee dagen voor je operatie	10
	2.2 De dag voor je operatie	12
	2.3 Na je operatie	13
	Contactgegevens	15

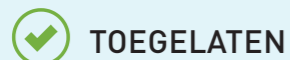
Beste patiënt

Binnenkort word je in ons ziekenhuis verwacht voor een blaasoperatie. Als voorbereiding op deze operatie moet je vanaf twee dagen voor de ingreep **restenarme voeding** innemen. We leggen je in deze brochure uit wat dat praktisch allemaal inhoudt.

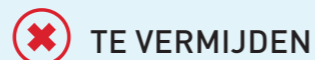
Heb je toch nog vragen of nood aan ondersteuning? Neem dan contact op met onze diëtisten. Zij helpen je graag verder.

Team diëtisten

1 Welke voeding is toegelaten en wat vermijd je beter



TOEGELATEN



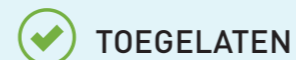
TE VERMIJDEN

GROENTEN, FRUIT EN AARDAPPELEN

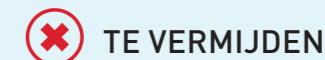
- **GEEN groenten en soep, fruit en fruitsappen, aardappelen en afgeleiden (puree, chips, frieten ...) en noten en zaden meer vanaf twee dagen voor de ingreep!**

BROOD, ONTBIJTGRANEN, GRAANPRODUCTEN EN GEBAK

- witte beschuiten, witte cracottes
- (geroosterd) wit brood, witte pistolet
- droge koekjes (geen volkoren soorten, geen chocolade), bv. boudoir, mariakoekjes, madeleine, letterkoekjes
- ontbijtgranen: maïsvlokken, bv. klassieke cornflakes
- witte deegwaren: macaroni, spaghetti, spirelli
- witte rijst
- geraffineerde bindmiddelen: witte bloem, maïzena, aardappelbloem
- dessertpoeders zonder stukjes (geen chocoladesmaak), bv. Imperial
- volkoren of bruine broodsoorten
- boterkoeken, brioches, sandwiches, piccolo's, mastellen, melkbrood, rozijnenbrood, suikerbrood
- muesli en andere ontbijtgranen
- alle gebak, pannenkoeken en wafels
- haverhout
- alle bruine of volkoren soorten deegwaren en rijst, producten met granen erin



TOEGELATEN



TE VERMIJDEN

MELK EN MELKPRODUCTEN

- magere of halfvolle melk en melkproducten zonder fruit, pitjes of granen: platte kaas, yoghurt, melk, yoghurtdrink, karnemelk
- sojadeserts zonder stukjes, granen of chocolade
- sojamelk natuur (gewoon of light)
- volle melk en volle yoghurt
- alle yoghurt of melkdesserts met fruit of granen
- chocolademelk, volle melkpoeder, chocolade-pudding of -mousse
- slagroom
- sojaproducten met stukjes, granen of chocolade

KAAS

- magere smeerkaas, magere fonduesneetjes en magere platte kaas zonder kruiden
- magere vaste kaas
- cottage cheese natuur
- vette smeerkaas en vette fonduesneetjes
- vette witte kaas en witte kaas met fruit of kruiden
- vette en gegiste kaas: jonge en belegen Gouda, Brie, Camembert, Roquefort
- kaasfondue

MAX. 20g VET PER 100g





TOEGELATEN



TE VERMIJDEN

VETTEN

- alle soorten zachte margarines en minarines
- plantaardige olie (behalve de twee soorten bij te vermijden)

kleine hoeveelheden gebruiken!

- harde margarine en bak- en braadvet
- boter, reuzel
- kokosnootolie, palmpitolie



EIEREN

- zacht gekookt ei, zacht gepocheerd ei, roerei, eierflan

- hard gekookt ei, spiegelei, omelet, uitsmijter

ZOET BELEG EN SUIKERWAREN

- confituur zonder pitjes of velletjes, gelei, honing
- alle soorten suiker (wit, bruin, kandisuiker, rietsuiker ...)

- confituur met pitjes of velletjes
- peperkoek, speculoos, pindakaas
- alles met chocolade
- alle snoep



TOEGELATEN



TE VERMIJDEN

DRANKEN

- lichte koffie en thee
- magere, ongekruidde bouillon: van vetarm blokje of elfgemaakt (ontvet en gezeefd)
- niet bruisend water



- sterke koffie of thee, espresso
- bruisende dranken
- alcoholische dranken,
- vette of gekruide bouillon
- soep
- vruchtensappen

VIS

- magere visfilet zonder vel: kabeljauw, tong, schol, tarbot, rog, pladijs, koolvis, poon, tonijn, inktvis ...
- matig vette vis zonder vel: bot, brasem, forel, zalmforel, heilbot, karper, verse roze zalm, makreel, zalm in blik op water

- vette vis: ansjovis, sprot, haring, paling, maatjes, rolmops, vis in olie, sardienen, vissalades
- alle gerookte vissoorten (zalm, makreel, heilbot ...)
- schelp- en schaaldieren: garnalen, langoest, kreeft, krab, oester, mosselen ...





TOEGELATEN



TE VERMIJDEN

VLEES

- mager vlees of gevogelte: rosbeef, gebakken filet américain natuur, magere filetkotelet, biefstuk, varkensgebraad, varkenshaasje, varkensmignonnette, kipfilet zonder vel, kalkoen
- magere vleeswaren: kalkoenfilet, kalkoenham, ontvette gekookte achterham, filet américain natuur, rosbeef ...
- vegetarisch: seitan
- vet vlees: gehaktsoorten, vleesgerecht in saus, wild, gepaneerde vleessoorten
- gevogelte: gans, eend, soepkip
- vette vleeswaren: rauwe ham, worstsoorten, pastei, salami, vleessalades ...
- orgaanvlees: lever, nier, hersenen ...
- gebruiksklare vleesgerechten: lasagne, pizza, gerechten met kaassaus ...
- vegetarisch: tofu, tempeh, mycoproteïne (merknaam Quorn®), alle gepaneerde soorten, peulvruchten en bonen, zeewier, sesam- of notenpasta, groentenspreads



TOEGELATEN



TE VERMIJDEN

SAUZEN

- groentevocht, magere melk of vleesjus gebonden met maïszetmeel
- sauzen op basis van een roux
- saus in pakjes
- Worcestershiresauce, Tabasco, ketchup, sojasaus, mayonaise of sausjes op basis van mayonaise

KRUIDEN, SPECERIJEN EN SMAAKSTOFFEN

- zout
- magere bouillonblokjes
- vanillestok, kaneelstok
- peper en alle andere kruiden en specerijen
- mosterd, pickles, zure uitjes, augurken, kappertjes, azijn



Als voorbereiding op je blaasoperatie is het belangrijk dat je je darmen zo leeg mogelijk maakt. Beperk 2 dagen voor de ingreep plantaardige vezels (groenten, fruit, aardappelen, bruine graansoorten, bruin of volkorenbrood) en vetten tot het minimum, en vermijd zichtbare pitjes of velletjes.

2 Voedingsschema

Om een idee te krijgen over de nodige porties, geven we een dagschema voor de laatste twee dagen voor je ingreep mee. Pas deze porties aan volgens je eigen behoefte, maar zorg er zeker voor dat je regelmatig iets eet of drinkt. Voeding is toegelaten tot de avond voor de ingreep, tenzij anders vermeld door de arts.



JOUW INGREEP GAAT DOOR OP / / OM UUR

2.1 Twee dagen voor je operatie >> DIT IS VOOR JOU OP / /

ONTBIJT

- 3 witte beschuiten of wit (geroosterd) brood met minarine
- beleg: confituur (zonder pitjes), gelei/honing/suiker, magere kaas (vaste kaas of smeerkaas)
- drank: koffie of thee (eventueel met suiker, honing en/of magere melk)

TUSSENDOOR

- Restenarme bijvoeding (zie kader p.13), magere drinkyoghurt zonder pitjes, witte sojamelk

MIDDAGMAAL

- Vetarme bouillon (o.b.v. een vetarm bouillonblokje of zelfbereide, ontvette bouillon)
- Portie witte rijst of deegwaren (150 tot 200 g, gekookt)
- Portie mager vlees, magere vis of seitan (120 tot 150 g)
- Bereidingsvet: 1 eetlepel olie of zachte bak- en braadmargarine
- Saus: op basis van magere melk, vlees- of visjus, eventueel gebonden (maar zonder groenten of fruit)
- Dessert: pudding (o.b.v. magere melk, puddingpoeder en suiker, maar zonder fruit)
- drank: koffie of thee (eventueel met suiker, honing en/of magere melk)

TUSSENDOOR

- Vetarm koekje (petit beurre, madeira, boudoir, madeleine, amico, meringue)
- Drank: koffie of thee (eventueel met suiker, honing en/of magere melk)

AVONDMAAL

- 4 witte beschuiten of wit (geroosterd) brood met minarine
- 60 g magere vleeswaren, 80 g magere vis of magere kaas (vaste kaas of smeerkaas)
- drank: koffie of thee (eventueel met suiker, honing en/of magere melk)
- dessert: magere (gesuikerde) natuuryoghurt

LAATAVOND

- Restenarme bijvoeding (zie kader p.13), magere drinkyoghurt zonder pitjes, witte sojamelk

2.2 De dag voor je operatie ➤➤ DIT IS VOOR JOU OP / /


De dag voor je operatie word je in ons ziekenhuis opgenomen. Je zal er ook restenarme voeding krijgen die je tot 's avonds mag nemen.

De periode dat je nuchter moet zijn voor een blaasoperatie wordt zo kort mogelijk gehouden omdat dit over het algemeen gunstiger is voor het herstel. Deze voedingsmiddelen zijn nog toegestaan na het avondmaal op de dag voor de ingreep:

- Tot drie uur voor de verdoving: heldere, restenarme bijvoeding (zie kader hiernaast)
- Tot twee uur voor de verdoving: restenarme (koolhydraatrijke) drank zonder bruis. In ons ziekenhuis zijn volgende soorten verkrijgbaar:
 - heldere sportdranken (bv. Aquarius, geen felle kleuren zoals blauw of rood)
 - thee met suiker en/of citroen
 - koffie met suiker (geen melk of room!)
 - helder appelsap zonder pulp
 - heldere bouillon

Ook plat water is tot dan nog toegestaan.

- Bij een vroeg geplande operatie zal je bijvoorbeeld vanaf 5 uur 's ochtends niets meer mogen eten of drinken.



Bespreek goed met de verpleegkundige wat je de laatste uren voor de ingreep nog inneemt. Zo vermijd je dat de voorbereiding op de ingreep niet correct verloopt.

➤➤ BIJVOEDING

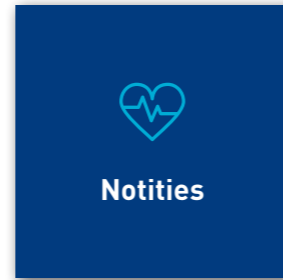
Door restenarme voeding krijgt je lichaam sommige voedingsstoffen slechts in beperkte mate aangereikt. Daarom kan de diëtist aanraden om tijdens de twee dagen voor je ingreep bijvoeding te nemen. Dit wordt tijdens de eerste consultatie beslist. Bijvoeding is verkrijgbaar bij de apotheker. Volgende soorten mag je twee dagen voor de ingreep nemen:

- **NESTLÉ**
Resource Fruit: 300 kcal per portie
Smaken: appel, sinaasappel, peer-kers, framboos-zwarte bes
- **NUTRICIA**
Fortimel Jucy: 300 kcal per portie
Smaken: appel, sinaasappel, aardbei, bosvruchten
- **FRESENIUS**
Fresubin Jucy: 300 kcal per portie
Smaken: appel, sinaasappel, kers, zwarte bessen, ananas

2.3 Na je operatie

Om de darmwerking snel op gang te brengen, krijg je na de ingreep eerst wat kauwgom (is voorzien in ons ziekenhuis). De dag na de ingreep wordt geleidelijk gestart met dranken en lichte maaltijden. Neem in het begin steeds kleine hapjes en slokjes, bouw rustig op volgens je eigen tempo.





Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

➤ Diëtisten

Caroline Vandoninck	09 246 93 42
Sofie Schelfaut	09 246 93 37
Sofie Kindt	09 246 93 38
Rosy Coppens	09 246 93 34

GEZONDHEIDSZORG MET EEN ZIEL



Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be