

## Voedingsadviezen bij wondbehandeling

### Paramedische Zorg / Diëtetiek

#### Inleiding

Voeding speelt een belangrijke rol bij het genezen van wonden. Bij wonden heeft het lichaam een verhoogde behoefte aan eiwit, energie (calorieën), vitaminen en mineralen. Daarnaast kan er bij wonden sprake zijn van een verlies van eiwit en vocht via het wondvocht. Het is voor de wondgenezing belangrijk om deze verhoogde behoefte aan voedingsstoffen aan te vullen. In deze brochure worden adviezen gegeven over voeding bij wondgenezing.

#### Energie

Voeding is brandstof voor het lichaam, het levert de energie voor al onze activiteiten: van ademen tot sporten. De hoeveelheid energie die voeding levert wordt uitgedrukt in calorieën. Bevat uw voeding te weinig calorieën, dan kan het lichaam spiereiwitten gaan afbreken om zoveel mogelijk aan de energiebehoefte te voldoen. In de voeding komen drie voedingsstoffen voor die energie kunnen leveren. Dit zijn eiwitten, koolhydraten (suikers en zetmeel) en vetten.

Bij ziekte en herstel verbruikt het lichaam meer energie (= calorieën) en eiwit dan normaal. Door bijvoorbeeld verminderde eetlust, misselijkheid, emoties en benauwdheid is eten vaak moeilijk, waardoor de inname aan voedingsstoffen minder kan worden terwijl uw lichaam juist meer energie- en eiwit nodig heeft.

#### Gewicht

Uw gewicht is een goede graadmeter om te kijken of u voldoende eet. Indien u gewicht verliest, kan dat een teken zijn dat uw lichaam meer voedingsstoffen nodig heeft. Weeg uzelf 1 maal per week. Bij meer dan 3 kg ongewenst gewichtsverlies in de afgelopen maand of 6 kg in 6 maanden, adviseren wij u contact op te nemen met uw behandelaar.

#### Eiwit

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Eiwit is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks veel lichaamscellen worden vervangen. Daarvoor is iedere dag eiwit nodig. Het lichaam kan namelijk geen reservevoorraad van eiwit aanleggen. Bij wonden is de behoefte aan eiwit extra verhoogd. Zorg daarom voor een goede hoeveelheid eiwit in de voeding. Naast de juiste hoeveelheid eiwit is het ook belangrijk dat u voldoende energie (calorieën) gebruikt. Alleen dan kan het eiwit ook als bouwstof voor de lichaamscellen gebruikt worden.

Producten die veel eiwit bevatten zijn: melkproducten (zoals melk, kwark, yoghurt, pap, skyr, etc.), ei, kaas, vleeswaren, vlees, vis, kip, vleesvervangers, sojaproducten, peulvruchten, noten en pinda's en eiwitverrijkte zuivelproducten (zoals high protein yoghurt en yoghurtdrink).

### Hoeveel eiwit heeft u nodig?

De eiwitbehoefte is afhankelijk van uw gewicht. Zie onderstaande tabel. Mocht er sprake zijn van een te laag of hoog gewicht kan het zijn dat de hoeveelheid eiwit afwijkt van onderstaande tabel. De diëtist geeft hierover individueel advies. In bijlage 1 staat een invultabel waarmee u zelf de hoeveelheid eiwit in uw voeding kan berekenen.

Gewicht	Hoeveelheid eiwit die u nodig heeft
50 kg	75 gram
60 kg	90 gram
70 kg	105 gram
80 kg	120 gram
90 kg	135 gram
100 kg	150 gram

### Adviezen om extra eiwit toe te voegen voor de broodmaaltijd

Eet brood met royaal eiwitrijk beleg, bijvoorbeeld:

- Dubbele hoeveelheid kaas en/of vleeswaren.
- Gekookt of gebakken ei of omelet op het brood.
- Vis, zoals zalm, tonijn, makreel, sardientjes (evt. uit blik), haring, rolmops, paling, makreel of gebakken vis of kibbeling
- Eiersalade, kipsalade, vissalade
- Een tosti met ham en kaas
- Gebruik een melkproduct bij de broodmaaltijd, zoals: kwark, yoghurt, vla, melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurtdrink, pap en skyr.

### Adviezen om extra eiwit toe te voegen voor de warme maaltijd

- Gebruik een grote portie vlees, vis of kip. Minimaal 150 gram
- Als u geen vlees wilt eten neem dan een vleesvervanger zoals; eieren, kaas, vegetarische vleesvervangers, sojabrokjes, tahoe, tempé, noten en peulvruchten.
- Als warm vlees u tegenstaat, kunt u plakjes koud vlees zoals rosbeef, fricandeau, rollade of ham proberen
- Gebruik melkproducten bij de maaltijd; melk, karnemelk, chocolademelk of yoghurtdrink
- Gebruik na de maaltijd een nagerecht, zoals: kwark, yoghurt, vla, pap en skyr.

### Tussendoortjes met eiwit

- Een glas (chocolade)melk, yoghurtdrink, of warme melk met (oplos)koffie of milkshake.
- Een schaalte vla, (vruchten)kwark, Skyr, Griekse of Turkse yoghurt, eiwitrijke pudding
- Nootjes of pinda's.
- Blokjes kaas, worst of rolletje vleeswaren
- Een sneetje brood, beschuit, cracker of knäckebröd met kaas of vleeswaren of vis- of eiersalade of pindakaas
- Croissant met ham/kaas of saucijzenbroodje of worstenbroodje
- Toastjes met (Franse)kaas, paté, vis- of eiersalade
- Gebakken vis, kibbeling, haring, rolmops, paling, makreel evt. met toast/brood.
- Tosti met ham en kaas
- Soep met veel klein gesneden vlees, kip of kleine gehaktballetjes
- Speciale eiwitverrijkte zuivelproducten. Op de verpakking staat dan vermeld: extra eiwit, proteïne e.d. Deze worden in elk supermarkt verkocht o.a. Hipro en melkunie, maar ook eigen merk

### Vocht

Volgende vocht is van belang bij de genezing van wonden. Een droge huid verkleint de kans op wondgenezing. Bij grote open wonden is er ook sprake van verlies van wondvocht. In beide gevallen dient het vocht via de voeding te worden aangevuld. De aanbeveling is om per dag 2 - 2,5 liter vocht te gebruiken, tenzij anders wordt geadviseerd door uw behandelaar. Afhankelijk van de grootte van de wond ligt de vochtbehoefte hoger.

## Vitamines en mineralen

Naast voldoende energie, eiwit en vocht is het belangrijk dat de voeding voldoende voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen bevat. Vitamines en mineralen zijn belangrijk bij de wondgenezing. Als u de voedingsmiddelen volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eet en daarbinnen varieert (bijvoorbeeld kippenvlees afwisselen met rundvlees en vis, diverse soorten groenten en broodbeleg variëren), dan krijgt u voldoende vitamines en mineralen met de voeding binnen. Afhankelijk van de grote van de wond kan eventueel het gebruik van een vitamine-mineralen-preparaat geadviseerd worden.

## Drinkvoeding en andere diëtproducten

Als het met de gewone voeding niet lukt om voldoende energie en eiwit binnen te krijgen, dan kan drinkvoeding of een aanvullend voedingspreparaat een goede oplossing zijn. Drinkvoeding is een drank die, behalve veel calorieën en eiwit, ook vitamines en mineralen bevat. Er zijn verschillende smaken drinkvoeding.

De diëtist zal u adviseren over het gebruik van drinkvoeding en andere diëtproducten

## Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

## Aanvullende informatie

Meer informatie over gezonde voeding vindt u bijvoorbeeld op de websites:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)
- Met de gratis app *Mijn Eetmeter* van het Voedingscentrum kunt u de hoeveelheid eiwit in uw voeding berekenen

## Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Na het lezen van de maaltijdsuggesties zult u zich misschien afvragen of het wel gezond is zoveel margarine, slagroom, suiker en eieren te eten. Vet is toch slecht voor hart en bloedvaten? Dat is inderdaad het geval als u dag-in-dag-uit, jaar-in-jaar-uit te veel vet en cholesterol gebruikt. Het is niet bezwaarlijk als het wat ruimere gebruik van eieren en vette en/of suikerrijke producten beperkt blijft tot een periode van ziekte en herstel. Juist dan heeft het lichaam extra eiwit en energie nodig en komen die "ongezonde" producten goed van pas. Eet er dus met een gerust geweten van in deze periode waarin u moet aansterken.

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: \_\_\_\_\_
- Datum: \_\_\_\_\_
- Naam diëtist: \_\_\_\_\_

**Bijlage 1. Tabel voor het zelf bijhouden van de hoeveelheid eiwit**

	Voedingsmiddel	Aantal stuks		eiwit per portie (gram)	=	Totale hoeveelheid eiwit
Broodmaaltijd	Snee brood, roggebrood of krentenbol		x	3	=	
	Beschuit, cracker of ontbijtkoek		x	1	=	
	Plak kaas of een gekookt ei		x	5	=	
	Plakje vleeswaren		x	3	=	
	Smeerkaas of pindakaas		x	3	=	
	Salade (zoals eier-, zalm- en tonijnsalade)		x	4		
	Zoet beleg		x	0	=	
	Boter of margarine		x	0	=	
	Schaaltje yoghurt met cruesli, muesli of cornflakes		x	9	=	
	glas thee, koffie, ranja, vruchtensap, bouillon		x	0	=	
	Omelet		x	8	=	
	Zoute haring, kibbeling, gebakken vis, rolmops, paling, makreel		x	15	=	
	Tosti met ham en kaas		x	15	=	
Warme maaltijd	Portie van 100 gram vlees, vis, kip of vleesvervanging		x	20	=	
	Portie aardappelen, pasta of rijst		x	2	=	
	Portie groente of rauwkost		x	3	=	
	Portie stampot		x	5	=	
Melkproducten Per 150 ml	Schaaltje yoghurt, vla of pap		x	5	=	
	Magere kwark		x	13	=	
	Skyr		x	16		
	Glas melk, karnemelk, chocolademelk of drinkyoghurt		x	5	=	
	Eiwitverrijkte (protein) desserts/drinks * zie verpakking voor eiwitgehalte per portie		x	*	=	
Tussendoor	Blokje kaas		x	3	=	
	Rolletje vleeswaar		x	3	=	
	Gemengde noten, per eetlepel		x	5	=	
	Gekookt ei		x	6	=	
TOTAAL						

\*zie verpakking