

PRE-OPERATIEVE ADVIEZEN

VOEDING EN BEWEGING

Inleiding

In deze folder wordt uitgelegd hoe u zich door goede voeding en beweging optimaal kunt voorbereiden op uw operatie en uw ziekte. Wanneer u, voorafgaand aan de operatie, in goede lichamelijke conditie bent, dan verloopt het herstel sneller en gemakkelijker. Hebt u de diagnose darmkanker gekregen? Dan is het belangrijk dat u uw conditie en uw voedingstoestand op peil houdt en/of verbetert. In het eerste deel van deze folder leest u hoe u uw voeding kunt aanpassen. In het tweede deel leest u welke vormen van beweging uw conditie kunnen verbeteren.

DEEL I: VOEDING

Bent u goed gevoed?

Ter voorbereiding op de operatie is het belangrijk dat u voldoende reserves heeft. Dit betekent niet alleen een gezond gewicht, maar ook dat u in goede conditie bent en genoeg spiermassa behoudt. Het verloop van uw gewicht kan al een aanwijzing geven of u voldoende reserves heeft. Als u de laatste maanden onbewust bent afgevallen, heeft u uw reserves al aangesproken. Dit kan ook zijn als u overgewicht heeft. Het hebben van overgewicht zegt namelijk iets over uw vetreserves. Een goede conditie bereikt u door een gezonde voeding te gebruiken en voldoende te bewegen.

Ondervoeding

Zieke mensen hebben meer energie nodig dan gezonde mensen. Het lichaam vecht tegen de ziekte en dat kost veel energie.

Als u minder eet dan u nodig heeft, haalt het lichaam ergens anders energie vandaan. Deze is afkomstig uit vet en spieren. De spieren worden (net als vet) afgebroken, om zo het lichaam alsnog van energie te kunnen voorzien. Dit heeft als gevolg dat uw conditie en weerstand achteruit gaan. Om dit te voorkomen is het naast het eten van voldoende energie ook erg belangrijk om voldoende eiwitten te gebruiken. Dit zorgt er namelijk voor dat uw lichaam de spieren weer kan opbouwen.

Er is een handige en snelle manier om vast te stellen of u risico loopt op ondervoeding. Het belangrijkste signaal van (dreigende) ondervoeding is gewichtsverlies.

Ongewenst gewichtsverlies van:

- meer dan drie kilo in één maand, of;
- zes kilo in zes maanden,

kan op ondervoeding duiden. Het is dan belangrijk extra aandacht aan uw voeding te besteden.

Richtlijnen gezonde voeding

In de schijf van vijf staan vijf vakken. Ieder vak bevat een groep voedingsmiddelen. Samen vormen deze vakken de basis voor een gezonde voeding. Gebruik daarbij de vijf regels van de schijf van vijf als leidraad:

1) *Eet gevarieerd.* Wie gevarieerd eet, krijgt alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn. U eet gevarieerd als u dagelijks eet uit ieder vak.

2) *Eet niet te veel en beweeg.* Eet met mate. Streef naar een gezond gewicht. Zorg voor voldoende beweging, tenminste dertig minuten per dag.

3) *Eet minder verzadigd vet.* Verzadigd vet is verkeerd vet. Onverzadigd vet is goed vet! Als u veel verzadigd vet eet, dan verhoogt dat het risico op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet komt met name voor in volle melk en volle melkproducten, kaas, vet vlees en vette vleeswaren. Onverzadigd vet zit vooral in vette vis, vloeibare vetten, olie, pinda's en noten.

4) *Eet veel groente, fruit en brood.* Van groenten, fruit en brood kunt u ruime hoeveelheden eten. Ze bevatten veel voedingsvezels, wat een goede stoelgang bevordert. Verder verlaagt een ruime consumptie van groente en fruit de kans op chronische ziekten.



5) *Veilig*. Voorkom een voedselinfectie door te zorgen voor hygiëne tijdens het bewaren en bereiden van voedingsmiddelen in de keuken.

Gemiddelde aanbevolen hoeveelheden per dag voor volwassenen

	19 - 50 jaar	51 - 70 jaar	70 jaar en ouder
Groente	200 gram 4 opscheplepels	200 gram 4 opscheplepels	150 gram 3 opscheplepels
Fruit	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks
Brood	210 - 245 gram 6 - 7 sneetjes	175 - 210 gram 5 - 6 sneetjes	140 - 175 gram 4 - 5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200 - 250 gram 4 -5 aardappels	150 - 200 gram 3 - 4 aardappels	100 - 200 gram 2 - 4 aardappels
Melk(producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1 ½ plak (30 gram)	1 ½ plak (30 gram)	1 plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 gram	100 - 125 gram	100 - 125 gram
Halvarine	30 - 35 gram 5 gram per snee	25 - 30 gram 5 gram per snee	20 - 25 gram 5 gram per snee
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 gram 1 eetlepel	15 gram 1 eetlepel	15 gram 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ - 2 liter	1 ½ - 2 liter	1 ½ - 2 liter

© Voedingscentrum

Extra aanvullingen

Soms is het niet mogelijk voldoende energie en/of eiwitten via de gewone voeding binnen te krijgen. Als u merkt dat u voldoende eet, maar toch gewicht verliest of dat u minder eetlust heeft, dan is het verstandig om dit aan te geven bij uw arts of verpleegkundige. Zij kunnen u doorverwijzen naar de diëtist. De diëtist kan met u de voeding doornemen en u

adviezen geven over uw voeding en gewicht. Zo nodig kan zij u aanvullende drinkvoeding adviseren.

Vragen

Indien u vragen heeft over de voeding dan kunt u deze stellen aan de diëtist. Het telefoonnummer is 010 - 461 6547. Indien u een uitgebreid advies nodig heeft in verband met ondervoeding of aanvullende voeding, vraag dan een verwijsbrief aan uw arts.

Wilt u meer informatie?

Wanneer u meer wilt weten over gezonde voeding dan kunt u informatie krijgen bij het Voedingscentrum. Kijk op de website www.voedingscentrum.nl of bel de Voedingstelefoon: 070 - 306 8888.

DEEL II: BEWEGEN

Zowel uw behandeling, zoals een operatie, chemotherapie en bestraling, als de ziekte zelf kunnen aanleiding geven tot langdurige vermoeidheid en conditieverlies.

De afgelopen jaren is duidelijk geworden dat veel rusten niet helpt. Bewegen heeft juist een positief effect op vermoeidheid en conditieverlies. Wij raden u aan om lichamelijk actief te worden of te blijven tijdens de periode dat u moet wachten voor de operatie. Hiervoor hoeft u niet intensief te sporten. Wandelen en fietsen in een stevig tempo zorgen al voor de juiste lichamelijke inspanning.

U ontvangt van de verpleegkundige advies en instructies over bewegen tijdens uw behandeling. De bedoeling is dat u uiteindelijk vier tot zes keer per week een half uur matig intensief beweegt. Er wordt rekening gehouden met uw persoonlijke situatie. U kunt het bewegen zelf plannen, in uw eigen omgeving en op een moment dat voor u goed uitkomt.

Bewegen tijdens de behandeling

Het is belangrijk om het enkele dagen na de operatie rustiger aan te doen, maar te weinig activiteit kan leiden tot minder kracht en energie. Dit leidt vaak weer tot vermoeidheid,

waardoor u zich niet in staat voelt om actief te worden. Dit voorkomt u door matig intensief te bewegen, wat u helpt om sneller te herstellen.

Belang van lichamelijke activiteit

- Het aantal complicaties na de operatie kan verminderen
- Het kan helpen om na de operatie sneller op krachten te komen
- Het kan helpen om u minder vermoeid te voelen
- Het helpt om beter te slapen
- Het kan uw zelfvertrouwen vergroten en concentratie verbeteren
- Spiermassa wordt opgebouwd en u vermindert de kans op osteoporose
- Het heeft een positieve invloed op uw gemoedstoestand (minder angstige en depressieve gevoelens)

Welke activiteit past bij u?

Verschillende vormen van lichamelijke activiteit zijn voor en na de operatie mogelijk. De meest toegepaste activiteiten zijn wandelen en fietsen. Het is belangrijk dat u een activiteit kiest die bij u past en die u prettig vindt, zodat u het volhoudt. U kunt ook kiezen voor een combinatie van verschillende bewegingsvormen. Kies een bewegingsvorm die goed is voor de conditie (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren en huishoudelijke activiteiten) in plaats van een bewegingsvorm die goed is voor de spierkracht.

Opbouwen van activiteit

Het startpunt van lichamelijke activiteit vóór de operatie is voor iedereen anders. Het is de bedoeling dat u de lichamelijke activiteit langzaam opbouwt naar 30 minuten (vier tot zes keer per week). Iedere keer dat u beweegt, kunt u het best starten met een warming-up. Een warming-up is een voorbereiding voor uw hart en spieren op de lichamelijke activiteit. Dit betekent in een relatief langzaam ontspannen tempo bewegen gedurende 5 minuten. Na de warming-up gaat u over tot bewegen in stevig tempo. Wanneer u voor het eerst traint, begint u met 10 minuten. U breidt dit langzaam uit naar 20 tot 30 minuten. Stevig bewegen is intensiever dan normaal. U kunt het vergelijken met het lopen in een pittig tempo wanneer u

bijvoorbeeld de bus wilt halen. Het is raadzaam de lichamelijke activiteit af te sluiten met een cooling-down. Dit betekent 5 minuten in een ontspannen tempo bewegen. U stelt uw hart in staat om zich aan te passen aan een lager tempo en u spieren kunnen ontspannen.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen realiseert hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft. Als u bijvoorbeeld met een partner traint, dan moet u in staat zijn af en toe te praten zonder kortademig te worden.

Als u zich na afloop langer dan een uur moe voelt, dan trainde u te hard. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na de training. Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe voelt, stop dan.

Intensiteit van de lichamelijke activiteit

Om de intensiteit van de lichamelijke activiteit te bepalen, wordt er gebruikt gemaakt van de 'Borgschaal voor ervaren inspanning'. Hierop geeft u aan hoe u zich voelt tijdens de lichamelijke activiteit. Als u de training begint is 12-13 een goede waarde. Probeer dit langzaam te verhogen tot 14. Een hoger niveau is niet nodig. Als u merkt dat de lichamelijke activiteit een beetje zwaar is, dan beweegt u op waarde 13. Zucht of steunt u tijdens de lichamelijke activiteit? Dan beweegt u op een waarde van 17. Zie de tabel.

Waarde voor de ervaren inspanning	Beschrijving
6	Heel erg licht
7	
8	
9	Erg licht
10	
11	Tamelijk licht
12	
13	Een beetje zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Erg zwaar

18	
19	Heel erg
20	zwaar

Tips voor succes

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de periode die men moet wachten voor de operatie en voelen zich beter. Wel is het soms lastig om met bewegen door te gaan. Hieronder enkele tips om lichamelijk actief te blijven:

- Rust even uit als het te inspannend wordt en forceer niets
- Varieer, zodat u verveling voorkomt
- Het half uur voor en na de lichamelijke inspanning doet u het rustig aan
- Laat de lichamelijke activiteiten onderdeel zijn van uw dagelijkse bezigheden. Vraag eventueel iemand anders om met u mee te trainen
- Drink voldoende bij warm weer
- Verdeel de lichamelijke activiteit over de hele dag. Drie keer 10 minuten is net zo goed als één keer dertig minuten.
- Grijp elke kans om te bewegen:
 - Neem de trap in plaats van de lift
 - Stap een halte eerder uit de bus
 - Maak een wandeling tijdens de lunch

Wanneer stoppen met bewegen?

Wees alert op alarmerende signalen die ontstaan in uw lichaam tijdens de inspanning:

- Pijn op uw borst en pijn in uw arm
- Onregelmatige hartslag
- Gevoel van duizeligheid
- Misselijkheid
- Kortademigheid

Als u één van deze klachten voelt, stop dan met de lichamelijke inspanning. Als u niet kunt verklaren waarom u de inspanning niet volhoudt, geeft u dit dan door aan de arts of de verpleegkundige. Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten sneller vermoeid bent.

Er zijn mogelijkheden om te trainen onder begeleiding. Als u hier meer over wilt weten kunt u dit vragen aan de verpleegkundigen.

Ademhaling

Het voordeel van stevig bewegen is dat u hierbij uw ademhaling intensiveert en uw buikspieren gebruikt. Buikspieren heeft u nodig bij het hoesten. Na de operatie is het belangrijk dat u krachtig kunt hoesten om achterblijvend slijm te verwijderen en uw luchtwegen schoon te houden. Dan heeft u er voordeel van als de buikspieren in goede conditie zijn. Na de operatie kan dit hoesten wat pijnlijk zijn, vanwege de wond. U kunt dan de wond steunen met uw handen. Het is aan te raden vooraf al met de ademhaling te oefenen.

Oefening 1

- Leg uw handen links en rechts op de onderzijde van de ribbenkast tegen de buik aan.
- Voel hoe de handen schuin naar boven bewegen bij de inademing.
- Probeer nu eens zo diep mogelijk in te ademen en de ademhaling drie seconden vast te houden.
- Laat dan weer los en voel de ribben onder uw handen weer naar beneden gaan.
- Doe dit drie keer achter elkaar. Adem daarna weer normaal.

Oefening 2

Adem diep in en zucht door open mond krachtig en snel uit. Dit noemen we 'huffen'. U zult merken dat u hierbij uw buikspieren nodig heeft. Deze techniek is ideaal om slijm uit de luchtwegen naar boven te verplaatsen.