

Dieetadviezen bij wondgenezing

Deze voedingsrichtlijn is niet geschikt voor mensen met nierfunctieproblemen of als u reeds bekend bent met een dieet- of voedingsadvies (bijvoorbeeld diabetes, hartfalen etc.). In deze situatie altijd een diëtist om advies vragen! Bij twijfel kunt u een diëtist of arts raadplegen.

Voeding bij wondgenezing

Een gezonde volwaardige voeding is altijd belangrijk. Voor het genezen van wonden is extra aandacht voor uw voeding noodzakelijk. U verbruikt namelijk extra energie (calorieën), eiwit en mogelijk extra vitaminen en mineralen. Daarnaast kan er bij wonden sprake zijn van verlies van eiwit en vocht via het wondvocht. Het is belangrijk deze verliezen door middel van de voeding aan te vullen.

Energie

Het genezen van wonden kost extra energie van het lichaam. U heeft meer energie nodig dan voorheen. Deze extra benodigde energie kan worden aangevuld door inname van voeding. Wanneer de inname van voeding onvoldoende is, is er geen balans tussen de energie die via de voeding wordt ingenomen en de energie die door het lichaam wordt verbruikt. Hierdoor kunt u afvallen. Door onder andere pijn en het gebruik van medicijnen kan uw eetlust verminderd zijn, waardoor het nog moeilijker is uw gewicht stabiel te houden.

Probeer uw gewicht stabiel te houden tijdens de periode van wondgenezing. Bij een laag lichaamsgewicht of bij meer dan 3 kg gewichtsverlies in 3 maanden of 6 kg in 6 maanden is gewichtstoename wenselijk.

We willen u adviseren om uzelf 1x per week te wegen om uw gewichtsverloop in kaart te brengen. Bij blijvend gewichtsverlies adviseren wij u contact op te nemen met een diëtist van Amphia.

Eiwit

Eiwit (of proteïne) is een bouwstof die gebruikt wordt bij de genezing van een wond. Daardoor is de eiwitbehoefte bij personen met wonden hoger. Eiwitrijke producten zijn kaas, melkproducten, vleeswaren, vlees, vis, ei of vleesvervangers. In plantaardige producten zoals aardappelen en brood is ook eiwit aanwezig, maar in een kleinere hoeveelheid. Een overzicht van de hoeveelheid eiwit in voedingsmiddelen vindt u op de volgende pagina. De hoeveelheid eiwit die u nodig is onder andere afhankelijk van de grootte van de wond en uw lichaamsgewicht. Uw diëtist bepaald hoeveel eiwit u nodig heeft. Bij u gaat het om een eiwitbehoefte van gram per dag.

Vocht

Een goede vochtbalans 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 1,5 - 2 liter vocht te gebruiken. Afhankelijk van de grootte van de wond ligt de vochtbehoefte hoger.

Vitaminen en mineralen

Naast voldoende energie, eiwit en vocht is het belangrijk dat de voeding voldoende voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen bevat. Vitaminen en mineralen zijn essentieel 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.

Aantal gram eiwit in voedingsmiddelen

Hieronder ziet u een overzicht van de hoeveelheid eiwit van een aantal voedingsmiddelen. Door middel van deze getallen kunt u een indruk krijgen van uw eiwitintake.

Product	gram eiwit
Boterham, 1 stuk	3
Beschuit/cracker, 1 stuk	1
Halvarine, margarine, roomboter	0
Zoet broodbeleg	0
Vleeswaren, 1 plak (15 gram)	3-4
Kaas, 1 plak (20 gram)	5
Soep, helder met vlees en groenten	3
Soep, gebonden met vlees en groenten	7
Aardappelen/rijst/pasta, 50 gram	1
Groenten, 50 gram	1
Vlees (gemiddeld), 75 gram gaar	1
Vis (gemiddeld, 100 gram)	20
Ei, 1 stuk	7
Melkproduct, 1 glas / schaalpje	5
Kwark, mager met vruchten	11
Kwark, mager zonder vruchten	15
Fruit, 1 portie	0
Vruchtensap, 1 glas	0
Koekje (klein) of een plak ontbijtkoek, 1 stuk	1
Noten, 1 eetlepel / 20 gram	5

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

In de tabel die hieronder volgt, kunt u zien welke voedingsmiddelen u op een dag nodig heeft en hoeveel wordt aanbevolen per dag te gebruiken. Het advies geldt zowel voor mannen als vrouwen.

Variatiemogelijkheden en suggesties voor extra energie en/of eiwit bij wondgenezing staan ook aangegeven.

Brood 3-8 sneetjes	Variatie mogelijkheden	Voor 1 snee brood kunt u ook 2 beschuiten/crackers, een plak ontbijtkoek of een portie muesli nemen.
	Suggesties voor extra energie en/of eiwit	Luxe broodsoorten leveren meer calorieën. Producten zoals worstenbroodjes of saucijzen broodjes bevatten naast calorieën ook meer eiwit
Aardappelen/rijst/pasta 3 tot 5 stuks of opscheplepels	Variatie mogelijkheden	Aardappelpuree, macaroni, spaghetti, rijst, brood
	Suggesties voor extra energie en/of eiwit	Door het toevoegen van een extra klontje dieetmargarine of olie kunt u de aardappelen of pasta calorierijker maken. Noten door de rijst mengen. Extra kaas over de pasta of door de aardappelpuree.
Groenten 250 gram	Suggesties voor extra energie en/of eiwit	Door het toevoegen van een extra klontje dieetmargarine of olie kunt u de groenten calorierijker maken. Gebruik een (kaas)sausje over de groenten.
Fruit 2 porties fruit	Variatie mogelijkheden	Voor 1 portie fruit kunt u ook 1 glas vruchtensap of een portie fruitmoes gebruiken (een kiwi of mandarijn is een ½ portie fruit). Denk ook aan een fruitsmoothie of bijvoorbeeld fruit vermengd met karnemelk of yoghurt.
Zuivel 2-4 porties	Variatie mogelijkheden	Suggesties: chocolademelk, drinkyoghurt, (vruchten) kwark, vla, (vruchten)yoghurt
	Suggesties voor extra energie en/of eiwit	Volle melkproducten leveren meer calorieën dan magere of halfvolle melkproducten. Kwark bevat meer eiwitten in vergelijking met yoghurt of vla.

Kaas 40 gram	Suggesties voor extra energie en/of eiwit	Bij wondgenezing wordt een dubbele plak kaas op de boterham of een extra stukje uit het vuistje geadviseerd. Geraspte kaas over de aardappelen, groenten of pasta kunnen een product smakelijk, calorieen eiwitrijker maken
Vlees, vis, ei of peulvruchten 1 portie	Variatie mogelijkheden	Als warm vlees tegenstaat, kunt u koud vlees of vleeswaren proberen te gebruiken als vervanging.
	Suggesties voor extra energie en/of eiwit	Vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers zijn producten met veel eiwitten. Bij wondgenezing is het raadzaam meer dan de aanbevolen hoeveelheid te gebruiken
Vleeswaar	Suggesties voor extra energie en / of eiwit	Bij wondgenezing wordt een dubbele plak vleeswaren op de boterham of een extra stukje uit het vuistje geadviseerd. Wilt u vooral extra eiwitten en liever niet te veel calorieën gebruiken, dan kunt u voor de magere vleessoort- en kiezen zoals kipfilet, rookvlees en rosbeef.
Smeer- en bereidingsvetten 35-65 gram	Suggesties voor extra energie en/of eiwit	De voorkeur gaat uit naar dieetmargarine. In dit product zit het goede soort vet voor het hart en bloedvaten. Tijdens de periode van wondgenezing gaat de voorkeur er naar uit om voor extra calorieën de dieetmargarine dik te smeren.
	Suggesties voor extra energie en/of eiwit	De voorkeur gaat uit naar dieetmargarine of olie voor de bereiding van de warme maaltijd. In deze producten zit het goede vet voor hart- en vaten. Voor extra calorieën kunt u een grotere hoeveelheid gebruiken

Vocht 1,5 - 2 Liter	Suggesties voor extra energie en/of eiwit	Als u extra calorieën nodig heeft, kunt u beter vruchtensap, limonade of siroop drinken in plaats van water, thee, koffie of bouillon. Melkproducten zoals melk, chocolademelk en yoghurt drank leveren naast extra energie ook eiwitten.
Ongezouten noten 15-25 gram		

Indien het voor u niet haalbaar is om bovenstaande hoeveelheden te eten, als uw lichaamsgewicht aan het dalen is of bij vragen over uw voeding, dan kunt u contact opnemen met een diëtist van Amphia.

Bereikbaarheid afdeling Diëtetiek

Telefoon: (076) 595 30 75

Algemeen nummer Amphia:
(076) 595 50 00

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek \(https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek)