



Vérian

Eiwit verrijkte voeding

De folder is bedoeld voor cliënten met een wond, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

Invloed van voeding op de wondgenezing

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 vitamines 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 voeding aan te vullen. Een diëtist kan u hierbij helpen.

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.

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.

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 is ook eiwit aanwezig, maar in een kleinere hoeveelheid dan in dierlijke producten. Plantaardige eiwitbronnen zijn noten, pinda(kaas), zaden, pitten, peulvruchten zoals linzen, kidneybonen, bruine bonen, soja (tofu/tempeh) en aardappelen en brood. Het is goed om dagelijks, verspreid over de dag, zowel dierlijke als plantaardige eiwitbronnen te eten.

Een overzicht van de hoeveelheid eiwit in voedingsmiddelen vindt u op de volgende pagina. De hoeveelheid eiwit die u nodig heeft is onder andere afhankelijk van de grootte van de wond en uw lichaamsgewicht. Een diëtist kan bepalen hoeveel eiwit u nodig heeft.

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 vitamines en mineralen bevat. Vitamines en mineralen zijn essentieel bij de wondgenezing. Als u de voedingsmiddelen volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eet en daarbinnen varieert (bijvoorbeeld vlees afwisselen met ei en vis, verschillende soorten groenten, fruit en broodbeleg variëren), dan krijgt u voldoende vitamines en mineralen met de voeding binnen.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

In onderstaande tabel kunt u zien welke voedingsmiddelen u op een dag nodig heeft, voor zowel mannen en vrouwen, en hoeveel wordt aanbevolen per dag te eten/ drinken.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

Mannen:

	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	6-8	6-7	4-6
Opscheplepels volkoren graan-producten of kleine aardappelen	4-5	4	4
Porties vlees	100 gram	100 gram	100 gram
Gram ongezouten noten	25	25	15
Porties zuivel	2-3	3	4
Gram kaas	40	40	40
Gram smeer- en bereidingsvetten	65	65	55
Liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2

Vrouwen:

	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	4-5	3-4	3-4
Opscheplepels volkoren graan-producten of kleine aardappelen	4-5	3-4	3
Porties vlees	100 gram	100 gram	100 gram
Gram ongezouten noten	25	15	15
Porties zuivel	2-3	3	4
Gram kaas	40	40	40
Gram smeer- en bereidingsvetten	40	40	35
Liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2

Aantal gram eiwit in voedingsmiddelen

Onderstaand een overzicht van de hoeveelheid eiwit van een aantal voedingsmiddelen. Door middel van deze getallen kunt u een indruk krijgen van uw eiwit-inname.

Product	Gram eiwit	Product	Gram eiwit
1 schaalpje pap, vla; of toetje (200 ml)	8	Boterham, 1 stuks	3
1 schaalpje halfvolle kwark (150 gram)	14	Beschuit/cracker, 1 stuks	1
1 beker drinkyoghurt, chocolademelk, karnemelk of een milkshake	7	1 krentenbol	4
1 ei	7	Halvarine, margarine, roomboter	0
Aardappelen/rijst/pasta, 50 gram	1	Zoet broodbeleg	0
Vlees (gemiddeld, 75 gram gaar)	20	Vleeswaren, 1 plak (15 gram)	3-4
Vis (gemiddeld, 100 gram)	22	Kaas, 1 plak (20 gram)	5
Groenten, 50 gram	1	1 croissant ham/kaas	9
Soep, helder met vlees en groenten	3	1 broodje met makreel of tonijn	11
Soep, gebonden met vlees en groenten	7	1 koffiebroodje	5
1 stuks fruit	0	1 worstenbroodje	9
1 stukje (Franse) kaas (20 gram)	5	1 bolletje ijs (50 g)	2
1 stukje droge worst (25 gram)	5	1 plak cake of een koek	2
1 kroket	7	1 gevulde koek	3
1 eetlepel nootjes of pinda's (20 gram)	5	1 eierkoek	2
1 punt kwarktaart	6	Koekje (klein) of een plak ontbijtkoek	1

Deze folder is enkel een hulpmiddel. Bij specifieke voedingsproblemen, nierfunctieproblemen, ongewenst gewichtsverlies en uitblijvende gewichtstoename is het sterk aan te raden contact op te nemen met een diëtist.

Diëtist

In de volgende situaties kan het verstandig zijn een diëtist te raadplegen:

- Bij (ernstig) over- en ondergewicht;
- Bij moeizame wondgenezing;
- Bij ongewenst gewichtsverlies;
- Bij nierfunctieproblemen;
- Bij advies over multivitaminenpreparaten;
- Bij advies over eiwitrijke producten;
- Bij advies over voeding en diabetes;
- Bij advies over gebruik drinkvoeding.

Vérian heeft een professioneel team van diëtisten in dienst. Zij houden iedere werkdag spreekuur op locaties in Apeldoorn, Beekbergen, Brummen, Eerbeek, Epe, Emst, Hattem, Heerde, Klarenbeek, Terwolde, Twello, Vaassen, Wapenveld en Wezep. De spreekuren zijn zowel overdag als 's avonds. Bent u wegens ziekte of handicap niet in staat om naar het spreekuur te komen? Dan kunnen zij u ook aan huis bezoeken. Informeer altijd bij uw zorgverzekeraar voor de vergoeding van dieetadvies.

Wat kunt u van het wondteam en de wondverpleegkundige verwachten?

De wondverpleegkundige zal de voortgang van de wondgenezing monitoren. Zij geeft u tevens advies en voorlichting en kan u doorverwijzen.

Contact opnemen met de wijkverpleging, diëtist of wondverpleegkundige?

Dit kan door naar de zorglijn te bellen op nummer: 088 – 126 3 126 of mailen naar dietist@verian.nl



Wondteam Vèrian

Jean Monnetpark 1

7336BA Apeldoorn

Teamwondzorg@verian.nl

Bereikbaar: op werkdagen van 08:00 tot 16:30