



Kostens betydning

i forbindelse med operation

For ikke at miste kræfter i forbindelse med en større operation er det vigtigt, at du får en kost med ekstra proteiner og ekstra energi i.

Hvis du taber dig i forbindelse med operationen, er det muskelvæv du taber og det vil derfor tage ekstra tid, før du genvinder dine kræfter og kommer dig igen.

Du har brug for proteiner, som er en del af kroppens byggesten. Proteiner bruger du til at genopbygge musklerne, sårets heling, gendanne blod og styrke immunsystemet.

Behovet for protein er individuelt, men som udgangspunkt anbefales minimum 1 g protein pr. kg kropsvægt pr. dag.

Protein findes i

- Kød, fisk og fjerkræ
- Æg
- Mælkeprodukter
- Ost

På grund af det øgede behov for protein anbefaler vi dig, at du supplerer kosten med 3 glas proteindrik daglig.

Proteindrikke er bedst som mellemmåltid. På den måde undgår du, at drikkene tager appetiten fra den øvrige mad, du spiser.



Proteindrik indeholder også kulhydrater, som er med til at tilføre din krop energi, som du skal bruge til træning og heling af såret.

Du kan opleve at få nedsat appetit, kvalme og evt. opkastninger efter operation. Det skyldes oftest den smertestillende medicin. For at afhjælpe kvalmen kan du få kvalmestillende medicin eller fx. drikke cola. Det er vigtigt at du forsøger at spise og drikke på trods af kvalmen. Det er ligeledes vigtigt at du drikker 1½-2 liter væske pr. døgn.

Du bør forsætte med at spise protein- og energirig kost indtil du ikke længere er træt eller har genvundet din normalvægt.

Opskrifter på proteindrik

Her får du opskrifter på proteindrikke, som du selv kan lave.



Proteindrik

½ glas ylette/ymer
10-15 ml juice/soft
Evt. 13% fløde (eller kvark)
efter smag
Der fyldes op med
kærnemælk
Evt. tilsættes 2 tsk. sukker

Kakaodrik

1 dl kakaomælk
1 dl mælk
2 spsk. kvark/skyr
1 tsk. pulverkaffe
1-2 spsk. sukker

Jordbærdrik

100 g jordbær
1 dl mælk
1 dl fløde
2 spsk. kvark/skyr
2 spsk. sukker

Alle ingredienser piskes godt sammen. Smages evt. til med sukker.
Drikken kan tilsættes 1 spsk. vaniljeis inden servering.

Hvis du ikke selv vil/kan lave proteindrik, kan du købe færdiglavede proteindrikke i nogle supermarkeder/apoteker, fx "Arla Protin".

Protein- og energirige produkter

	Protein i g	Energi kJ
Mælkeprodukter:		
200 ml sødmælk	7	525
200 ml skummetmælk	7	300
200 ml kakao	7	500
200 ml ymer	12	600
1 tyk skive ost	5	280
100 g kvark 1%	13	320
100 g skyr	11	256
100 g hytteost	12	438

Mandler, nødder:

1 håndfuld jordnødder	8	780
1 håndfuld mandler	6	800
1 håndfuld hasselnødder	4	860
1 håndfuld valnødder	3	700

	Protein i g	Energi kJ
Kød, fisk og æg:		
1 æg	6	320
100 g svinekød (magert)	22	450
100 g oksekød (magert)	22	555
100 g kylling	20	557
½ dåse makrel	9	530
½ dåse tun i vand	18	375
Marineret sild til ½ rugbrød	4	320
1 skive torskerogn	5	115



Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløvs Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk