



DIEETAFDELING

Voedingstips

bij preventie en
behandeling van
doorligwonden



In deze folder vindt u meer informatie over de rol van voeding om doorligwonden te helpen voorkomen of te behandelen.

GEZOND ETEN IS BELANGRIJK

Het is belangrijk dat u voldoende eet zodat u uw vetreserves behoudt. De vetreserves werken immers als een soort kussen en vangen de druk van uw lichaamsgewicht op wanneer u zit of ligt.

Probeer daarom voldoende zuivelproducten (bv. kaas, yoghurt en melk), vis, eieren, mager vlees en andere vleeswaren te eten. Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan eiwitten en vetten. Ze zorgen ook voor de aanmaak van nieuw weefsel, en dat helpt bij wondgenezing. U zou per dag ook minstens 1,5 liter water moeten drinken. Daarnaast hebt u ook voldoende energie en specifieke voedingsstoffen nodig, zoals zink en vitaminen.

ZINK

Zink zorgt voor een goede **wondgenezing** en verhoogt de **weerstand** tegen infecties. Bij een tekort aan zink genezen wonden minder goed en hebt u minder eetlust. Om voldoende zink uit de dagelijkse voeding op te nemen, eet u het best

regelmatig deze voedingsmiddelen:

- volkoren graanproducten: bruin brood, volkoren deegwaren, bruine rijst
- kaas
- sesamzaad, zonnebloempitten en noten
- vlees, vis en schaaldieren.

VITAMINEN

Het is belangrijk om voldoende vitaminen op te nemen. Bij een tekort aan bv.

vitaminen A, C en **K** zullen wonden minder goed genezen.

Hierbij enkele voedingstips om voldoende vitaminen op te nemen.

- Kies voor vers fruit en verse groenten, en varieer regelmatig.
- Gebruik margarine of minarine (vitamine A en K) op de boterham.
- Eet 1 keer per week vette vis zoals forel, sardienen, sprot, zalm, haring, heilbot, makreel of paling.
- Kook aardappelen en groenten kort in weinig water of stoom ze, zodat er zo weinig mogelijk vitaminen verloren gaan.

VOCHT

Patiënten met wonden moeten zeker voldoende drinken. Het lichaam verliest vocht via de wonde (wondvocht) en

produceert meer urine om alle 'afvalproducten' uit de wonde te verwijderen. Daarom moet u dagelijks **1,5 liter vocht** opnemen door water, koffie, thee of bouillon te drinken.

EIWITTEN

Wanneer met de gewone voeding (zuivelproducten, vis, eieren, mager vlees) de aanbevolen hoeveelheid eiwitten niet wordt bereikt, kan het nodig zijn om de voeding verrijken met eiwit- en melkpoeder. Dat heeft enkel een goed effect als u voldoende eet.

Hierbij enkele tips.

- Eet extra melkproducten:
 - pudding
 - rijstpap
 - roomijs
 - platte kaas, kaasblokjes
 - yoghurt
 - chocomelk
 - milkshake
 - melksaus, kaassaus
- Verrijk uw soep met vlees, gemalen kaas, room of melk.
- Verwerk een ei in puree.
- Voeg eiwitpoeder toe aan puree, sauzen, soep en melkproducten.

BIJVOEDING

Wanneer bovenstaande tips onvoldoende zijn om aan de nodige energie en voedingsstoffen te komen, kan uw arts samen met de diëtist beslissen dat u specifieke bijvoeding zoals Cubitan® moet nemen. Cubitan® is beschikbaar bij de apotheek in 3 smaken. Afhankelijk van de ernst van de wonde moeten er per dag 1 tot 3 flesjes gedronken worden.

Ter vergelijking: 1 flesje van deze bijvoeding bevat evenveel eiwitten als ...



= 4 glazen halfvolle/volle melk



= 5,5 sneden kaas



= 3 potjes rijstpap



= 6 potjes vanillepudding



= 1,5 portie volle platte kaas



= 1 milkshake)

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztiens.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor initiatief



10012-NL/sep 2019