

God kost før og efter din operation

Din kost har stor betydning både før og efter operationen. Med den rigtige kost gør du en aktiv indsats for at få et godt resultat af operationen.

Udover generelt at spise sundt, anbefaler vi, at du fylder kroppen med jern- og proteinrige måltider. Start allerede inden operationen, så du får depoterne godt fyldt op, og fortsæt efter operationen med at spise jern- og proteinrigt.

KROPPENS BEHOV

Jern er livsvigtigt, da det transporterer ilt og næringsstoffer rundt i kroppen. Idet du kan forvente et blodtab i forbindelse med operationen, er det vigtigt, at du har fyldt dine jerndepoter op.

Protein er vigtigt for kroppen, da det fremmer healing af væv og knogler, genopbygger muskler og blod og styrker immunforsvaret.

På næste side kan du se, hvilke madvarer, der er gode kilder til jern og protein.

Fordel maden over fem-seks måltider hver dag og drik rigeligt – 1-1½ liter dagligt. Du kan eventuelt købe proteinrige drikke på apoteket eller selv lave dem. Se de to opskrifter her på siden.



Opskrifter med højt proteinindhold

Koldskål

(2 dl giver 680 kJ og 10 g. protein)

- 1 dl ymer
- 2 dl kærnemælk
- 1 pasteuriseret æg
- ½ tsk. vaniljesukker
- 1 spsk. sukker

Sådan gør du:

Pisk æg, vaniljesukker og sukker luftigt. Tilsæt ymer og kærnemælk. Rør koldskålen sammen. Smag den evt. til med lidt frugtsaft eller blendet frugt. Server kold.



Jordbærmilkshake

(2 dl giver 1030 kJ og 8 g. protein)

- ¾ dl sødmælk
- 1 dl jordbær
- 1 tsk. sukker
- ¼ dl vanilje flødeis
- 1 pasteuriseret æggeblomme

Sådan gør du:

Blend mælk, jordbær, sukker, æg og is et kort øjeblik. Server milkshaken straks.

Gode kilder til jern

- Alle kornsorter og brødtyper
- Tørrede frugter som rosiner, abrikoser og svesker
- Grønne grøntsager såsom grønkål, spinat, grønne og gule ærter, porrer, broccoli, rosenkål, persille
- Alle bælgfrugter såsom bønner og linser
- Magert kød, fjerkræ, vildt, lever, hjerte og anden indmad, leverpostej, blodpølse, æggeblommer
- Alle slags fisk, østers og muslinger
- Kakao, chokolade, hasselnødder, valnødder og mandler



Disse madvarer fremmer jernoptagelsen

- C-vitamin fra frugt, frugtjuice og grøntsager
- Kød
- Fisk



Disse madvarer hæmmer jernoptagelsen

- Te og kaffe

Gode kilder til protein

- Leverpostej, hjerte, lever samt anden indmad
- Magert kød
- Fjerkræ
- Fisk
- Æg
- Mælk og andre mælkeprodukter såsom ymer og ost

