

# Kostens betydning

i forbindelse med operation

*Aleris*

PRIVATHOSPITALER

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 muskeltvæv du taber og det vil derfor tage ekstra tid før du genvinder dine kræfter og kommer dig igen.

### PROTEIN FINDES I

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

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

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

Nogle har nedsat appetit, kvalme og evt. opkastninger efter en operation. Det skyldes oftest den smertestillende medicin. Vi kan gøre flere forskellige ting for at afhjælpe kvalmen, f.eks. kan du få et kvalme-armbånd eller kvalmestillende medicin.

Det er vigtigt at du forsøger at spise og drikke på trods af kvalmen.

Det er ligeledes vigtigt at drikke 1 ½-2 liter væske pr. døgn.

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

## OPSKRIFTER PÅ PROTEINDRIK

Vi giver her opskrift med på nogle proteindrikke, som du kan lave derhjemme.

”Protin” (Arla produkt) kan købes i visse supermarkeder, hvis du ikke selv vil/kan lave det.

### Proteindrik

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



### Kakaodrik

1 dl kakaomælk  
1 dl mælk  
2 spsk. kvark 5+  
1 tsk. pulverkaffe  
1-2 spsk. sukker

### Jordbærdrik

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



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

AALBORG

Sofiendalsvej 97  
9200 Aalborg SV  
Tlf. 3637 2750  
aalborg@alerisph.dk

AARHUS

Jens Baggesens Vej 88F  
8200 Aarhus N  
Tlf. 3637 2780  
aarhus@alerisph.dk

ESBJERG

Bavnehøjvej 2  
6700 Esbjerg  
Tlf. 3637 2700  
esbjerg@alerisph.dk

HERNING

Birk centerpark 28  
7400 Herning  
Tlf. 3637 2600  
herning@alerisph.dk

HØRSHOLM

Rungstedvej 41  
2970 Hørsholm  
Tlf. 3637 2675  
horsholm@alerisph.dk

Mandag - torsdag: 8.00 - 18.00

Fredag: 8.00 - 15.00

Lørdag og søndag: Lukket

## PROTEIN- OG ENERGI RIGE PRODUKTER

	Protein i g	Energi kj
<b>Mælkeprodukter:</b>		
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

### Kød, fisk og æg:

1 æg	6	320
100 g svinekød (magert)	10	390
100 g oksekød (magert)	10	325
100 g kylling	10	275
½ dåse makrel	9	500
½ dåse tun i vand	18	375
Marineret sild til ½ rugbrød	4	320
1 skive torskerogn	5	115

### Mandler, nødder:

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

# Aleris