



**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
<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
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
<b>Kød, fisk og æg:</b>		
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-Hamlet Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

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

### Esbjerg

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

### Aarhus

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

### Herning

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

## Aleris-Hamlet Hospitaler - Øst

---

### København

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

### Ringsted

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

[www.aleris-hamlet.dk](http://www.aleris-hamlet.dk)

## Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket