

## FASTE OG TØRSTE INDEN DIN OPERATION

Det påvirker kroppen negativt at faste og tørste inden operationen, men det er desværre nødvendigt for, at du kan bedøves.

Du må spise indtil 6 timer før operationen.

Du må drikke indtil 2 timer før operationen. Det gælder **KUN** saftevand, vand, kaffe eller te. Dvs. **INGEN** mælkeprodukter, heller ikke i kaffen eller teen.

Aftenen før operationen skal du sørge for at spise noget, inden du går i seng, og gerne drikke sukkerholdig væske, fx sød saft.

Du skal faste og tørste efter nedenstående tidspunkter:

Mødetid på operationsdagen	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 10	Kl. 11
Faste fra	Kl. 02	Kl. 02	Kl. 04	Kl. 05
Tørste fra	Kl. 06	Kl. 06	Kl. 08	Kl. 09

Vi anbefaler, at du drikker sød saft i den periode, hvor du gerne må drikke, men ikke må spise. Indtagelse af sukkerholdige drikke forbedrer dit velbefindende, nedsætter sult og tørst, og modvirker kroppens negative reaktion på at faste.

**HUSK:** det er vigtigt, du tager din vanlige medicin på operationsdagen, bortset fra pauseret medicin!

Hvis du er med i et projekt om smertestillende medicin (Recipe), må du ikke tage panodil og ibumetin på operationsdagen

Du må ikke tage din diabetes-medicin på operationsdagen

Du skal holde pause med blodfortyndende behandling  
\_\_\_\_\_ dage før operationen.

## EFTER OPERATIONEN

Den rigtige mad er vigtig for, at du har kræfter til at lave dine genoptræningsøvelser. Den rigtige mad giver desuden din krop de optimale forhold til genopbygning af muskler og sener og heling af operationssåret.

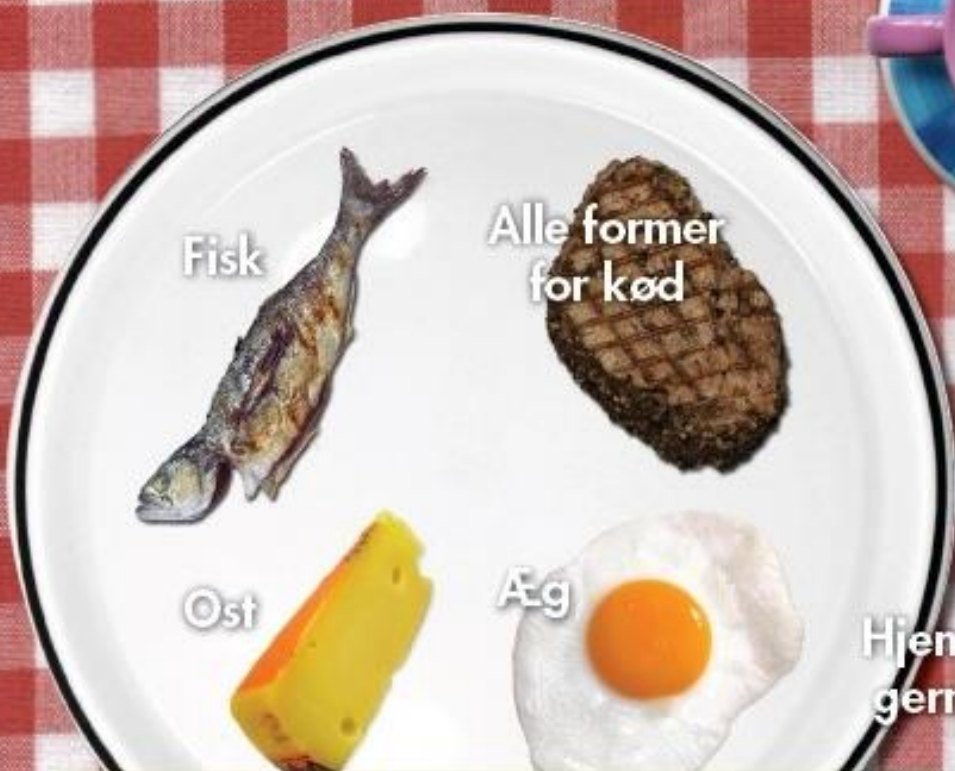
Efter operationen må du spise og drikke normalt. Når du kommer hjem efter operationen, er det vigtigt, at du fortsat sørger for at få proteiner i den mad, du spiser. Allerhelst til alle dine måltider, det vil sige både til hoved- og mellemmåltider. Du kan eksempelvis drikke *3 glas proteindrik dagligt i den første måned* efter operationen (se opskrift på modsatte side).

# Skal du opereres?

Det er vigtigt med en god ernæringstilstand før operation. Du anbefales at spise 4-6 måltider dagligt. Proteiner er vigtige før en operation

## Proteiner er:

Alle former for mælk og surmælksprodukter



Hjemmelavet koldskål, gerne 2-3 glas daglig

Spis noget proteinholdigt til hvert måltid 1 daglig Multivitamin/mineral tablet anbefales.

50 g pasteuriseret æggeblomme  
1 spsk. sukker  
1 dl ymer  
2 dl kærnemælk  
Evt. vaniljesukker og blendet frugt eller frugtsaft, fx: 50 g jordbær eller hindbær