

# Whipple en diabetes met insuline: voedingsadvies bij ontslag

## informatie voor patiënten

Een evenwichtige en gevarieerde voeding volstaat meestal na een Whipple-operatie. Gezien de diagnose van diabetes blijft het belangrijk om snelle suikers in de voeding te beperken. Omdat een deel van het spijsverteringskanaal werd weggenomen, kunt u moeilijkheden onderkennen bij het eten van sterkgesuikerde en vette voedingsmiddelen.

We raden aan om frequent een kleine maaltijd te nemen om een opgeblazen gevoel te vermijden en om uw lichaam de tijd te geven om de voeding te verteren. Zorg daarnaast voor voldoende energie en eiwitten in uw voeding om gewichtsverlies te voorkomen.

### AANDACHTSPUNTEN

- Evenwichtige en gevarieerde voeding
- Frequente maaltijden: 6 tot 8 kleine maaltijden, om de 2-3 uur
- Kleine porties
- Voldoende energie en eiwitten
- Traag eten en goed kauwen
- In het kader van diabetes is het belangrijk tussendoortjes te nemen die niet te rijk zijn aan koolhydraten. Als richtlijn geven we een snack van max. 7 g KH per portie. Voorbeelden hiervan zijn:

Hartige tussendoortjes	1 beschuit (vierkant, rond), 1 cracker, 1 rijstwafel, 1 cracotte, 1 snede knäckebröd (eventueel met beleg)
Zuivel	1 potje ongesuikerde yoghurt (natuur of fruit), 1 sojadrink natuur, 1 sojayoghurt natuur, 1 tas melk, 1 tas karnemelk, 1 potje platte kaas ongesuikerd, een blokje kaas

Rauwkost	Augurk, bloemkool, kerstomaatjes, komkommer, paprika, radijs, wortel
Fruit	100 g aardbeien, 1 abrikoos, 100 g gemengde bessen, 100 g braambessen, 1 clementine, 100 g cranberries, 100 g frambozen, 50 g kersen, 4 lychees, 1 mandarijn, 50 g cavailonmeloen, 100 g watermeloen, 100 g galiameloen, 1 nectarine, 3 passievruchten, 1 perzik, 1 pruim
Zaden, pitten & noten	Amandelen, hazelnoten, kokosnoot, pecannoten, pijnboompitten, pindanoten, pistachenoten, walnoten (telkens een portie van 50 g)
Diversen	Olijven
Dranken	Water, thee of koffie eventueel met zoetstof, frisdrank zero/light, water met een smaakje

## VOORBEELD VOEDINGSSHEMA BIJ ONTSLAG

- X Ontbijt: 2-3 sneden brood met margarine en ongesuikerd of hartig beleg
- X Voormiddag: kom soep
- X Middag: kleine portie warme maaltijd
- X Namiddag: tussendoortje zoals een ongesuikerd melkproduct, klein stuk fruit ... (zie bovenstaande tabel)
- X Avond: 2-3 sneden brood met margarine en ongesuikerd of hartig beleg
- X Laatavond: tussendoortje zoals een ongesuikerd melkproduct, klein stuk fruit ... (zie bovenstaande tabel)

Bij vragen of problemen kunt u ons altijd contacteren:  
 tel. 016 34 10 90  
 e-mail [gastrodieet@uzleuven.be](mailto:gastrodieet@uzleuven.be)