

## Voedingsrichtlijnen bij een bariatrische ingreep: preoperatief en eerste week na de ingreep

1

informatie voor patiënten

Datum van de ingreep: .....

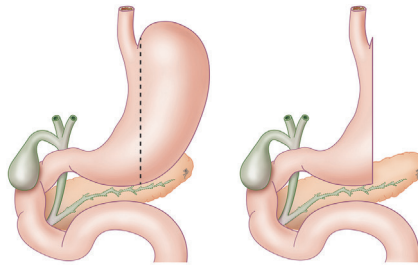
Start preoperatief dieet (twee weken voor de ingreep):

.....

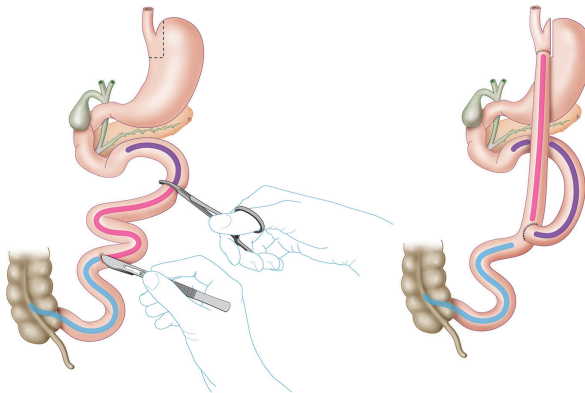
INLEIDING	3
WAT IS EEN BARIATRISCHE INGREEP?	4
LEVENSTIJLAANPASSINGEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP	6
DUMPINGKLACHTEN	12
BEWEGING	16
VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM	18
PRAKTISCHE VOEDINGSRICHTLIJNEN: TWEE WEKEN VOOR DE INGREEP	20
PRAKTISCHE VOEDINGSRICHTLIJNEN: EERSTE 7 DAGEN NA DE INGREEP	26
VERDERE OPVOLGING	28
CONTACT	28
EIWITTEN: OVERZICHT	29
VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM: OVERZICHT	33

U voldoet aan de voorwaarden om een bariatrische ingreep te kunnen laten uitvoeren. Die ingreep zal het begin zijn van een nieuwe fase in uw leven, die enkele veranderingen met zich zal meebrengen.

Met deze infobrochure willen wij u zo goed mogelijk voorbereiden op de ingreep en u alvast een goed beeld geven van de nodige levensstijlaanpassingen na de ingreep.



sleeve gastrectomie



gastric bypass

# WAT IS EEN BARIATRISCHE INGREEP?

## MAAGVERKLEINING

Zowel bij een gastric bypass als bij een sleeve gastrectomie wordt de maag verkleind. Dat wil zeggen dat u per maaltijd slechts kleine porties zult kunnen eten. Een gevolg daarvan is dat u minder energie inneemt via uw voeding en gewicht zult verliezen.

Bij een **gastric bypass** wordt de dunne darm verkort. Daardoor vermindert de voedingsopname en vertering ter hoogte van de dunne darm. Bijgevolg zullen suikerrijke en vetrijke voedingsmiddelen moeilijker verteren, wat dumpingklachten kan veroorzaken. Meer info daarover vindt u verder in deze brochure.

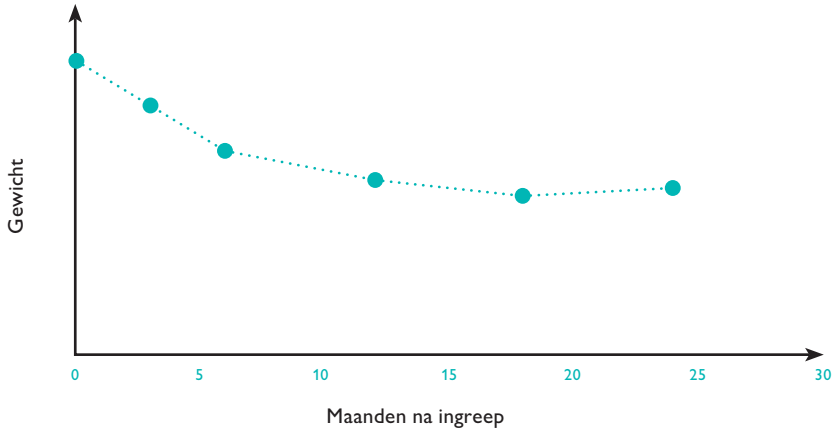
Bij een **sleeve gastrectomie** wordt de dunne darm niet verkort. Toch is het ook in dit geval essentieel om suikerrijke en vetrijke voeding te vermijden. Zo kunt u een maximaal gewichtsverlies realiseren en een goed gewicht behouden op lange termijn.

## VERLOOP GEWICHTSVERLIES

Het gewichtsverlies na een bariatrische ingreep hangt af van verschillende individuele factoren en is dan ook voor elke persoon anders. Zo spelen uw startgewicht, voedingsgewoonten voor de ingreep, voedingspatroon na de ingreep en uw lichaamsbeweging een rol. Vergelijk uzelf daarom niet te sterk met andere patiënten en hun ervaringen. Focus op uw eigen traject en aarzel bij twijfels of vragen niet om uw arts en diëtist te raadplegen.

De eerste drie tot zes maanden na de ingreep zult u het meeste gewicht verliezen. Daarna zal het vermageren trager verlopen, maar u zult geleidelijk gewicht blijven verliezen gedurende gemiddeld 12 tot 18 maanden.

### Voorbeeld gewichtsverloop na bariatric



Het stabiliseren van uw gewicht na verloop van tijd is een belangrijk en vaak vergeten aandachtspunt. Daarvoor is een gezonde levensstijl met aandacht voor een evenwichtig en eiwitrijk voedingspatroon in combinatie met voldoende beweging noodzakelijk.

# LEVENSTIJLAANPASSINGEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP

Na een bariatrische ingreep is het erg belangrijk om uw levensstijl aan te passen om zo voedingsgerelateerde klachten te voorkomen. Zo zult u makkelijker het gewenste gewichtsverlies kunnen realiseren en dat gewicht ook kunnen behouden op lange termijn.

Start vandaag al met het toepassen van deze richtlijnen in uw dagelijkse leven, zodat ze gewoontes geworden zijn op de dag van de ingreep.

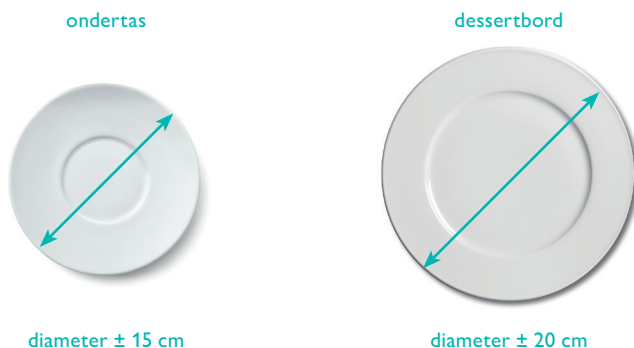
- ✓ Kleine, frequente maaltijden
- ✓ Traag eten en goed kauwen
- ✓ Niet drinken vlak voor, tijdens of na de maaltijd
- ✓ Voldoende eiwitten innemen
- ✓ Suikers vermijden en vetten beperken
- ✓ Variatie brengen in uw voedingspatroon

## KLEINE, FREQUENTE MAALTIJDEN

Nu uw maaginhoud kleiner geworden is, zult u geen grote porties meer kunnen eten. Om toch voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, is het belangrijk om uw maaltijden te spreiden over zes (maaltijd)momenten per dag. Dat wil zeggen: drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes als aanvulling. Door uw maaltijden goed te spreiden, kunt u klachten als misselijkheid, braken ... voorkomen.

Bij een vol of verzadigd gevoel stopt u het best meteen met eten. Eén kleine hap kan die hap te veel zijn waarna er klachten optreden. Te veel eten, maar ook te snel eten kan klachten als misselijkheid of braken veroorzaken. U kunt ook pijn gewaarworden ter hoogte van het borstbeen en/of tussen de schouderbladen als er een voedselbrok in de slokdarm blijft vastzitten. Als dat regelmatig gebeurt, kan dat op termijn aanleiding geven tot een onaangepast eetpatroon waardoor het moeilijker wordt om uw beoogde resultaten te realiseren.

De eerste maanden na de ingreep zult u per maaltijdmoment ongeveer de inhoud van een ondertas kunnen eten. Na ongeveer zes maanden zal dat evolueren tot de inhoud van een dessertbord.



## TRAAG ETEN EN GOED KAUWEN

Het kneden van voedsel is een van de belangrijkste functies van de maag. Die functie valt gedeeltelijk weg na een bariatrische ingreep. Daarom is het belangrijk om traag te eten en goed te kauwen. Zo kunt u het voedsel zonder brokken doorslikken en voorkomt u dat er voedsel vast komt te zitten ter hoogte van de maaguitgang naar

de dunne darm. Verder helpt traag eten en goed kauwen ook om uw porties goed te leren inschatten.

## NIET DRINKEN VOOR, TIJDENS OF NA DE MAALTIJD

Drinken spoelt het voedsel sneller weg uit de maag, waardoor het sneller in de dunne darm terechtkomt. Daardoor kunnen dumpingklachten ontstaan. Bovendien is er een grote kans dat u grotere porties eet als u ook drinkt.

- ✗ Drink niet gedurende 30 minuten voor de maaltijd tot na de maaltijd. Neem steeds kleine slokken.
- ✗ Drink niet wanneer u zich misselijk voelt, want dat zal uw gevoel slechts verergeren. Wacht met drinken tot de misselijkheid overgaat.

### Tips

- ✓ Gebruik kleine borden en klein bestek (bijvoorbeeld dessertbord, koffielepel ...).
- ✓ Snijd uw eten in kleinere stukken van 1 op 1 cm.
- ✓ Verwerk restjes vlees, vis of groenten in uw lunch voor de volgende dag in plaats van ze als extraatje na de maaltijd op te eten.



- ✓ Neem de tijd om te eten. Een gemiddelde maaltijd duurt 20 à 30 minuten.
- ✓ Eet op een rustige plek en vermijd stress aan tafel.
- ✓ Eet niet voor een scherm, zoals een computer, tv, tablet ...
- ✓ Bent u een snelle eter? Dan kan het helpen om uw bestek na elke hap neer te leggen en tot 20 te tellen vooraleer u doorslikt.
- ✓ Zet geen glas op of in de buurt van de tafel. Zo zult u niet (onbewust) drinken tijdens de maaltijd.
- ✓ Gebruik eventueel een wekker om uzelf eraan te herinneren een tussendoortje te eten of om te drinken.

## VOLDOENDE EIWITTEN INNEMEN

Na elke bariatrische ingreep (zowel gastric bypass als sleeve gastrectomie) is het erg belangrijk om voldoende hoogwaardige eiwitten in te nemen. Eiwitten spelen een belangrijke rol in de opbouw en het onderhoud van de spieren, organen en weefsels. Daarnaast hebben ze een belangrijke functie in onze hormoonhuishouding en ons afweersysteem.

Bij een bariatrische ingreep zult u niet alleen vetmassa, maar ook spiermassa verliezen. Dat laatste kunt u beperken door dagelijks voldoende eiwitten te eten en spierversterkende oefeningen te doen. Zo zult u zich fitter en energiever voelen. Op termijn kunt u zo ook makkelijker een stabiel gewicht behouden.

De dagelijkse behoefte aan eiwitten is minimum 60 gram voor vrouwen en minimum 70 gram voor mannen.

Het is een grote uitdaging om na een bariatrische ingreep dagelijks voldoende eiwitten in te nemen. Daarom raden we aan om regelmatig uw dagelijkse inname van eiwitten te tellen en bij te sturen indien nodig.

De inname van eiwitsupplementen is noodzakelijk om aan uw dagelijkse eiwitbehoefte te komen, zeker tijdens de eerste maanden na de ingreep. Verder moeten eiwitten deel uitmaken van elke hoofd- en tussenmaaltijd.

#### **Voedingsmiddelen met hoogwaardige eiwitten:**

- ✓ zuivelproducten
- ✓ calciumrijke sojaproducten
- ✓ kaas
- ✓ eieren
- ✓ vlees(waren)
- ✓ vis
- ✓ gevogelte
- ✓ peulvruchten in combinatie met graanproducten
- ✓ noten
- ✓ volwaardige vleesvervangers

Achteraan in deze brochure vindt u een overzicht van eiwitrijke producten met hun gehalte aan eiwitten (p. 29).

## **VERMIJD SUIKERS EN BEPERK VETTEN**

Gesuikerde en/of vetrijke voedingsmiddelen kunnen dumpingklachten veroorzaken, omdat ze na een bariatrische ingreep sneller door de maag passeren en in de dunne darm terechtkomen. Daarnaast bevatten deze voedingsmiddelen veel calorieën.

## **VARIATIE IN UW VOEDINGSPATROON**

Om deze aangepaste levensstijl op langere termijn te kunnen toepassen, is het belangrijk om voldoende variatie te brengen in uw voedingspatroon. Probeer dus zeker verschillende producten, smaken en merken uit.

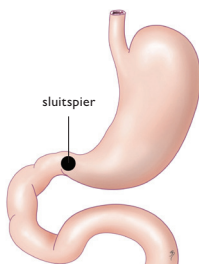
# DUMPINGKLACHTEN

## DUMPINGKLACHTEN NA MAAGCHIRURGIE

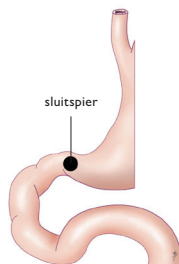
Na maagchirurgie in het kader van obesitas waarbij de maag gebypassed of gedeeltelijk verwijderd wordt (gastric bypass of sleeve gastrectomie), is er vaak sprake van een te snelle maaglediging. Doordat de sluitspier van de maag gebypassed wordt of minder krachtig werkt, wordt het voedsel niet meer in kleine hoeveelheden aan de dunne darm gegeven, maar 'valt' het te snel en in grote brokken in de dunne darm. Dat veroorzaakt allerlei reacties in het maagdarmkanaal met dumpingklachten tot gevolg. Vooral voeding rijk aan suikers en vetten onder eender welke vorm geeft hier aanleiding toe.

Vergelijk de sluitspier met een deur tussen de maag en de dunne darm waar alles wat u eet en drinkt langskomt. Normaal gezien gaat de deur goed open en dicht. Na een sleeve gastrectomie schuift het eten sneller naar beneden in de maag en werkt de deur minder gecontroleerd. Na een gastric bypass is de deur niet meer aanwezig.

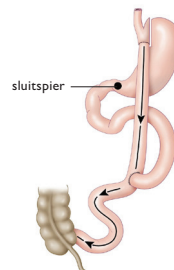
voor de ingreep



na sleeve gastrectomie



na gastric bypass



## Gevolgen bariatrische ingreep

- Voeding komt in een te kleine maag of meteen in de dunne darm terecht.
- Voeding wordt niet verdund met maagsap.
- De maag kan niet meer malen, mixen of kneden: grote voedselbrokken komen in de dunne darm terecht.
- Het maagportier-mechanisme werkt minder goed of ontbreekt: voeding wordt niet meer mooi gedoseerd en gelijkmatig aan de darmen afgegeven.
- Drank spoelt meteen naar de dunne darm.

## Mogelijke dumpingklachten

- ✓ Opgezet gevoel
- ✓ Misselijkheid
- ✓ Braken
- ✓ Krampen, eventueel diarree

- Snelle suikers worden zeer snel opgenomen in de bloedbaan, waardoor de alvleesklier zeer veel insuline afscheidt. De suikers verdwijnen uit de bloedbaan, maar het teveel aan insuline blijft en de bloedsuikerspiegel daalt.

- ✓ Groot hongergevoel
- ✓ Fel zweten
- ✓ Beven

## VROEGE EN LATE DUMPINGKLACHTEN



eet-  
moment



Vooral na het eten en/of drinken van veel suikers en vetten kunnen dumpingklachten optreden. Ook de manier waarop je eet, bijvoorbeeld te snel eten en drinken tegelijkertijd, kan een mogelijke oorzaak zijn. **Zowel het type klacht(en), de intensiteit als de precieze oorzaak kunnen sterk verschillen van persoon tot persoon.** Vaak starten deze klachten ook pas na enkele weken of maanden na de ingreep.

### Vroege dumping



na een  
half uur



buikpijn,  
darmklachten

en/of



diarree

en/of



onwel voelen

en/of



zweeten

Grote hoeveelheden geconcentreerde vaste of vloeibare voeding die in de darm worden 'gedumpt', trekken wel 3 tot 4 liter vocht uit het bloedvatstelsel. Dat vocht mengt zich met de voedselbrij, wat een voller gevoel, darmkrampen en diarree kan veroorzaken. Minder vocht in het bloedvatstelsel doet de bloeddruk dan weer dalen, waardoor er hartkloppingen, duizeligheid, een zwak gevoel of sufheid kan optreden. Bij sommige patiënten breekt het 'koud zweet' uit of is er kans op flauwvallen.

### Late dumping (reactieve hypoglycemie)



na twee  
à drie uur



bibberen

en/of



suikerdrang

en/of



moe en  
zwak voelen

en/of



verwardheid

Als eten en drinken te snel de dunne darm passeert, worden bepaalde suikers sneller opgenomen in het bloed. Dat hoger bloedsuikergehalte vraagt om een hogere productie van insuline, maar de insulineproductie loopt achter in tijd. Gevolg: een teveel aan insuline wanneer de suikers al uit de bloedbaan verdwenen zijn. Dat suikertekort in de bloedbaan kan klachten veroorzaken als zweeten, onrustig zijn, duizelen, trillen, hartkloppingen en geeuw/honger.

## TIPS OM DUMPINGKLACHTEN TE VOORKOMEN

- ✓ Pas uw levensstijl aan met de tips die we eerder in deze brochure beschreven. Dat is absoluut nodig om dumpingklachten te voorkomen.
- ✓ Drink niet als dumpingklachten optreden. Daardoor zullen de klachten verergeren.
- ✓ Leg u na de maaltijd half recht. Dat kan een te snelle passage van de voeding naar de dunne darm mee voorkomen.
- ✓ Vermijd snel verteerbare koolhydraten en geraffineerd zetmeel (bijvoorbeeld wit brood, beschuit, crackers, witte rijst en pasta). Voedingsvezels zijn belangrijk: die binden het vocht en maken van wat u eet en drinkt een vaster geheel, wat de maaglediging vertraagt. Voedingsvezels binden ook de snelle suikers en koolhydraten, waardoor die trager door de dunne darm worden opgenomen.
- ✓ Soms veroorzaakt lactose (melksuiker) dumpingklachten. Dan schakelt u het best over op zure varianten, zoals yoghurt, platte kaas, karnemelk, lactosevrije melk of calciumrijke sojadranken.

## BEWEGING

Als u voldoende beweegt en fit bent, heeft dat heel wat voordelen voor uw gezondheid.

Bij een maagoperatie hebben drie factoren een belangrijke invloed op uw spierkracht en conditie:

- Al voor de ingreep hebben veel patiënten een verminderde spierkracht en/of conditie.
- Meteen na de ingreep zult u door de operatiewonden net iets minder kunnen bewegen, waardoor uw spierkracht en conditie verminderen.
- Bij veel gewichtsverlies neemt de spiermassa en -kracht altijd sterk af.

Om de combinatie van de bovenstaande drie factoren op te vangen, is zowel kracht- als spiertraining dus erg belangrijk. Als de artsen vermoeden dat dit voor u een probleem zou kunnen vormen, zullen uw spierkracht en conditie gemeten worden tijdens een fysieke test. Indien nodig wordt er een revalidatie opgestart in het ziekenhuis of bij een kinesitherapeut buiten het ziekenhuis. U krijgt daarvoor een voorschrift bij ontslag uit het ziekenhuis.



## ZELF MEER BEWEGEN

Wilt u reeds starten met meer bewegen?

Denk dan aan deze tips en aandachtspunten:

- ✓ Rustig beginnen en langzaam opbouwen is beter dan te veel in één keer willen doen. Zo voorkomt u blessures door overbelasting.
- ✓ Kies een activiteit die u leuk vindt of die u altijd al eens hebt willen doen. Op die manier hebt u plezier aan het bewegen en zult u het ook langer volhouden.
- ✓ Als u graag samen met anderen sport, zoek dan een 'beweegbuddy' of een groep om samen mee te bewegen. Dat kan u ook helpen om het langer vol te houden.
- ✓ Plan uw activiteiten concreet in. Kies vooraf wat u wil doen, eventueel met wie, hoe vaak en op welke dagen. Zo blijft het niet bij een goed voornemen, maar zult u sneller ook echt actie ondernemen. Een vaste planning of wekelijkse routine maakt het makkelijker om het bewegen vol te houden.

## VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM

Na de bariatrische ingreep zult u kleinere porties eten. In het geval van een gastric bypass zal er ook malabsorptie optreden. Dat wil zeggen dat u vitamines en mineralen minder goed zult opnemen. Een levenslange opvolging van de hoeveelheid vitamines en mineralen in uw lichaam is dan ook noodzakelijk.

Om aan uw dagelijkse behoefte aan vitamines en mineralen te voldoen, start u twee weken voor de ingreep met een kwalitatief voedingssupplement. Dat blijft u na in de ingreep levenslang innemen.

Een geschikt voedingssupplement bevat een aangepaste hoeveelheid vitamines en mineralen, afgestemd op de individuele behoefte van de patiënt. Bijvoorbeeld de multivitamine Pro-Bariawell MVM van Prowell® is een goede keuze.

De multivitamine vult u nog aan met een calciumcitraatsupplement. Na de bariatrische ingreep hebben de meeste mensen een verhoogde nood aan calcium, dat vooral zorgt voor sterke botten en tanden. Let wel: u neemt het calciumsupplement steeds apart in, los van de multivitamine en uw maaltijden. De inname van het calciumsupplement zal opgestart worden op indicatie van uw bloedname, urine en voeding.

Achteraan in deze brochure op p. 34 vindt u een overzicht van voedings- en calciumsupplementen.

## Wat als u de multivitamine niet goed verdraagt?

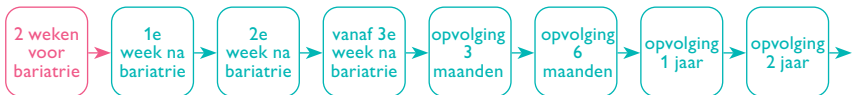
- Probeer het supplement eens op een ander moment van de dag in te nemen.
- Vermeng de inhoud van de capsule met bijvoorbeeld yoghurt.
- Verdraagt u de multivitamine nog niet met bovenstaande tips? Schakel dan over op een andere vorm of een ander merk.

Deze voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

## PRAKTISCHE VOEDINGSRICHTLIJNEN: TWEE WEKEN VOOR DE INGREEP

Een goede voorbereiding op een bariatrische ingreep is erg belangrijk. We raden aan om **twee weken voor de ingreep** te starten met een eiwitrijke en vetarme voeding in de vorm van proteïнешakes. Zo wordt uw lever ontlast en kan de ingreep vlotter verlopen.

Na de ingreep zult u geleidelijk opnieuw gewone voeding mogen eten. De eerste week blijft u proteïнешakes drinken, maar tijdens de tweede week zult u al voedingsmiddelen mogen eten met een zachte consistentie. Vanaf de derde week streven we samen met u naar een gevarieerde en eiwitrijke voeding met een vaste consistentie. Tijdens de weken na de ingreep zult u daar nog verdere informatie over krijgen.



### PROTEÏNESHAKES

De onderstaande eiwitrijke drankjes of proteïнешakes bevatten alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig hebt, als u de voorgeschreven hoeveelheid (drie tot vier zakjes per dag) respecteert.

Voorbeelden:

- **Prowell®**: de Bariatric Box (twee stuks) bevat voldoende drankjes voor de voorbereiding op en de eerste week na de ingreep. U hebt vier shakes per dag nodig. In de box zitten drankjes met zowel zoete als hartige smaken.
- **Modifast® Intensive**: u hebt ongeveer zestig zakjes nodig voor de voorbereiding op en de week na de ingreep. Let wel: de pastagerechten en chocoladerepen van dit merk hebben geen goede samenstelling.

**Let wel:** producten met een vaste consistentie mag u de eerste week na de ingreep niet gebruiken. Als er zulke producten in een box zitten, gebruik die dan alvast tijdens de weken voor de ingreep.

De instructies voor de bereiding van de proteïneshakes vindt u steeds terug op de verpakking. Probeer het drankje met magere melk te bereiden indien mogelijk.

In deze fase voor en vlak na de ingreep mag u geen koolhydraten eten (bijvoorbeeld aardappelen, pasta, rijst, brood, fruit en peulvruchten).

Als u diabetespatiënt bent en wordt behandeld met insulinetherapie, neem dan contact op met uw diëtist vooraleer u start met proteïneshakes.

## VOORBEELD DAGSCHEMA

8 uur – ontbijt	1 proteïneshake
10 uur – tussendoortje	1 proteïneshake
12 uur – lunch	100 g mager vlees of magere vis + minstens 200 g groenten
15 uur – tussendoortje	1 proteïneshake of snackgroenten of zelfbereide groentesoep
18 uur – avondmaaltijd	1 proteïneshake of maaltijd + minstens 200 g groenten
20 uur – tussendoortje	snackgroenten of zelfbereide groentesoep

## GROENTEN

Alle soorten groenten zijn toegestaan, op enkele uitzonderingen na:

- X pastinaak
- X zoete aardappel
- X peulvruchten (witte en bruine bonen, kikkererwten, linzen ...)
- X rode biet
- X maïs
- X avocado

U kunt de groenten op verschillende manieren bereiden: wokken, koken, stomen, stoven in eigen vocht, bereiden in de oven of verwerken in de soep. Daarnaast kunt u de groenten rauw eten. Bij rauwkost kunt u één eetlepel magere slasaus op basis van magere kaas of yoghurt toevoegen.

## INSPIRATIE: MAGERE SLASAUZEN (ingrediënten voor één persoon)

### Yoghurtsaus

- 1 el magere (Griekse) yoghurt of platte kaas
- peterselie
- fijngesneden sjalot
- bieslook
- peper en zout

### Magere mosterdsaus

- 1 el magere yoghurt of platte kaas
- ½ koffielepel mosterd
- fijngesneden augurk
- peper & zout

### Magere cocktailsaus

- 1 el magere platte kaas
- 1 koffielepel ketchup
- citroensap
- snuifje paprikapoeder
- snuifje cayennepeper
- peper & zout

### Yoghurtsaus met kerrie en mosterd

- 1 el magere yoghurt
- snuifje kerriepoeder
- snuifje mosterd
- peper & zout

### Magere currysaus

- 1 el magere yoghurt
- snuifje currypoeder
- peper & zout

## VETSTOFFEN

Gebruik maximum één koffielepel vetstof per warme maaltijd om vlees of vis te bereiden. Geef de voorkeur aan vetten met een gezonde samenstelling: maximaal een derde verzadigd vet.

Voorbeelden:

- arachideolie, zonnebloemolie, olijfolie, maïsolie ...
- vloeibare margarine

## HOE BEREIDT U VET- EN KOOLHYDRAATARME SOEP?

- Gebruik een vetarm bouillonblokje.
- Gebruik geen vetstof om de groenten aan te stoven.
- Voeg geen room, kaas of vlees toe.
- Gebruik geen bindmiddelen zoals rijst, aardappelen of deegwaren.
- Voeg geen croutons of soepparels toe.
- Maak geen bonen-, linzen- of erwtensoep.



## DRANK

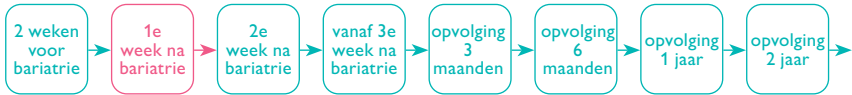
Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter, waarvan minstens 1 liter water.



Water (met en zonder prik) Water met een smaakje (0 kcal per 100 ml)	Gesuikerde frisdranken
Koffie en thee (eventueel met magere melk, citroen of zoetstof)	Vruchtensappen, smoothies
Max. 1 blikje light of zero frisdrank (< 5 kcal per 100 ml)	Alcoholische dranken
Magere soep of vetarme bouillon	
Groentesap	



## PRAKTISCHE VOEDINGSRICHTLIJNEN: EERSTE 7 DAGEN NA DE INGREEP



De eerste 7 dagen na de ingreep gebruikt u nog proteïнешakes in vloeibare vorm (dranken, milkshakes, pudding en soepen). Op dat moment kunt u nog maar een beperkte hoeveelheid voedsel per dag eten en de aangelegde naden zijn dan nog erg kwetsbaar.

Tijdens deze week is een dagelijkse inname van drie proteïнешakes, verspreid over zes maaltijdmomenten, en één glas magere of karnemelk realistisch.

De porties die u eet zijn de eerste dagen van ondergeschikt belang. Vooral de frequentie van maaltijden is belangrijk: streef naar een maaltijdmoment om de 2 à 3 uur. Het is vanaf dag één belangrijk om die zes maaltijdmomenten na te streven, dus ook tijdens uw ziekenhuisverblijf.

De eerste dagen na de ingreep zult u in het ziekenhuis verblijven, waar u de proteïнешakes van Prowell® krijgt. Als u een uitgesproken voorkeur hebt voor specifieke smaken of producten, mag u die zelf meebrengen bij uw opname.

## VOORBEELD DAGSCHEMA

8 uur – ontbijt	halve proteïneshake
10 uur – tussendoortje	halve proteïneshake
12 uur – lunch	halve proteïneshake
15 uur – tussendoortje	halve proteïneshake
18 uur – avondmaaltijd	halve proteïneshake
20 uur – tussendoortje	halve proteïneshake

## DRANK

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter, waarvan minstens 1 liter water.  
Neem steeds kleine slokken.

**Drink niet vlak voor, tijdens of na de maaltijd.** Drink niets tijdens het half uur voor de maaltijd en wacht na de maaltijd ook een half uur vooraleer u drinkt.



Water zonder prik Water met een smaakje (0 kcal per 100 ml)	Bruisend water
Koffie en thee (eventueel met magere melk, citroen of zoetstof)	Vruchtensappen, smoothies
Max. 1 blikje light of zero frisdrank <u>zonder prik</u> (< 5 kcal per 100 ml)	Gesuikerde frisdranken Meer dan 1 blikje light of zero frisdrank
Magere soep of vetarme bouillon	Alcoholische dranken
Groentesap	Alle dranken met toegevoegde suikers
Magere melk of ongesuikerde karnemelk	

## VERDERE OPVOLGING

Wanneer?	Bij wie?	Extra informatie
3 weken voor de ingreep	Diëtist	
Dag 1 of 2 na de ingreep		
2 weken na de ingreep		
1 maand na de ingreep	Chirurg	
3 maanden na de ingreep	Chirurg en diëtist	Bloedname (via huisarts)
6 maanden na de ingreep		
1 jaar na de ingreep	Endocrinoloog en diëtist	Bloedname en urinestaal van 24 uurscollectie (via huisarts)
2 jaar na de ingreep	Endocrinoloog, diëtist en psycholoog	
Vanaf dan: levenslange jaarlijkse raadpleging	Huisarts	

Indien nodig kunnen er extra tussentijdse raadplegingen ingepland worden.

## CONTACT

U kunt ons op weekdays steeds bereiken tussen 8.30 en 16 uur.

Diëtisten	016 34 10 86
Coördinator obesitaskliniek	016 34 47 12
Coördinator bariatric	016 34 03 95
Secretariaat endocrinologie	016 34 69 94

# EIWITTEN: OVERZICHT

## EIWITTEN PER VOEDINGSMIDDEL

De volgende tabel kan een hulpmiddel zijn om de hoeveelheid eiwitten te berekenen die u dagelijks eet. Houd daarbij telkens rekening met de portie van uw maaltijd.

### Zuivelproducten

100 g magere witte kaas	7 g eiwit
100 g magere melk, karnemelk	3 g eiwit
100 g magere yoghurt	4 g eiwit
100 g magere Griekse yoghurt, kwark, skyr	10 à 11 g eiwit

### Vlees, vis en vervangproducten

100 g mager vlees	18 – 20 g eiwit
100 g vis	18 – 20 g eiwit
1 eiwit	5 g eiwit
100 g tofu	12 g eiwit
100 g seitan	19 g eiwit
100 g tempé	12 g eiwit
100 g mycoproteïne	14 g eiwit

## Kaas en fijne vleeswaren

1 sneetje magere harde kaas (20 g)	7 g eiwit
1 tipje magere smeerkaas (20 g)	5 g eiwit
1 sneetje magere smeltkaas (20 g)	2 g eiwit
2 sneetjes mager vleesbeleg (25 g)	5 g eiwit

## Hartige snacks

1 surimistick (15 g)	1,5 g eiwit
1 tipje magere smeerkaas (20 g)	5 g eiwit
25 g gedroogd vlees	10 g eiwit
2 tot 4 sneetjes magere kaas of fijne vleeswaren	12 g eiwit
30 g gemengde noten	6,5 g eiwit
1 bolletje Edammer kaas (bv. Mini Babybel® of Mini Babybel® Protéin)	4,8 g – 5 g eiwit

## Brood, graanproducten en aardappelen

1 aardappel (75 g)	1,5 g eiwit
50 g gekookte bruine rijst	1 g eiwit
50 g gekookte volkoren deegwaren	1,5 g eiwit
50 g gekookte quinoa	2,5 g eiwit
1 sneetje bruin brood (30 g)	2 g eiwit
1 sneetje eiwitrijk brood (bv. koolhydraatarm brood uit de supermarkt (Lidl, Albert Heijn), Biaform® Provital, Smaakt®-brood)	6 – 8 g eiwit

1 beschuit (10 g)	1 g eiwit
1 rijstwafel (5 g)	geen eiwitten
15 g havermout	2 g eiwit

## Groenten, fruit en peulvruchten

100 g groenten	2 g eiwit
100 g gekookte peulvruchten	8 g eiwit
100 g edamame (jonge, onrijpe sojabonen in de peul)	11 g eiwit
100 g lupinebonen	10 g eiwit
1 stuk fruit (125 g)	0 – 1 g eiwit

## Eiwitsupplementen

Wanneer u met uw gewone voedingspatroon niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid eiwitten van 60 tot 70 g eiwitten geraakt, zijn supplementen noodzakelijk. U kunt deze als toevoeging bij de maaltijd gebruiken of als een shake.

Kijk telkens goed na op de verpakking hoe u het supplement dient in te nemen. Bereken de hoeveelheid die u nodig hebt om die dag aan de aanbevolen hoeveelheid van 60 tot 70 g eiwitten te voldoen.

---

1 maatschepje Prosource® Nocarb

---

1 maatschepje Delical® eiwitpoeder

---

1 maatschepje BariNutrics® Whey

---

1 maatschepje FitForMe® Pure Whey Eiwit Naturel

---

Een halve portie Modifast® Protein Shape

---

Een half zakje Prowell®

---

1 maatschepje Nutricia® Protifar

---

1 maatschepje Fresubin® Protein Powder

---



**Let wel:** eiwitpoeder lost u steeds eerst op in een kleine hoeveelheid vocht tot een papje voor u het kunt toevoegen aan uw maaltijd.

## TIPS OM MEER EIWITTEN IN TE NEMEN

- ✓ Streef naar voldoende eiwitten tijdens elk maaltijdmoment:
  - eiwitrijk broodbeleg
  - 100 tot 120 g mager vlees, vis, gevogelte of een volwaardig alternatief tijdens de warme maaltijd
  - dagelijks 500 ml magere melk of melkproducten
- ✓ Eet u slechts één sneetje brood tijdens uw broodmaaltijd? Gebruik dan dubbel eiwitrijk beleg. Bijvoorbeeld: magere kruidenkaas met kalkoenham, magere kaas of vleeswaren met plakjes gekookt ei en groentjes ...
- ✓ Kies voor koolhydraatarm, eiwitrijk brood.
- ✓ Geef de voorkeur aan melkproducten met een hoog eiwitgehalte (bv. magere Griekse yoghurt, skyr, kwark ...).



- ✓ Drink af en toe een glas melk, een koffie verkeerd of (ongesuikerde) chocomelk.
- ✓ Voeg een eetlepel magere smeerkaas of kruidenkaas toe aan uw gemixte soep.
- ✓ Voeg (neutraal) eiwitpoeder toe aan uw gemixte soep, yoghurt of drankjes zoals een glas melk of een koffie verkeerd. U kunt het ook gebruiken in bereidingen zoals puree.

## Handige apps

U kunt uw eiwitinname handig controleren aan de hand van verschillende applicaties voor uw smartphone of tablet. Sommige apps zijn gratis, voor andere moet u eenmalig betalen. Daarnaast verschillen de apps ook qua functies en opbouw.

Voorbeelden: Mijn Eetmeter<sup>®</sup>, FatSecret<sup>®</sup>

# VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM: OVERZICHT

## VITAMINEN EN MINERALEN

Om aan uw dagelijkse behoefte aan vitaminen en mineralen te komen, start u twee weken voor de ingreep met een kwalitatief voedingssupplement. Dat blijft u na in de ingreep levenslang innemen. Hieronder geven we u enkele voorbeelden. Kijk goed na of er ijzer aanwezig is in het supplement. Zo niet, neemt u ook een ijzersupplement in.

## Na een sleeve gastrectomie

Supplement	Aanbevolen dagelijkse dosis	Waar te vinden?	Ijzer-supplement?
Multi Capsules (BariNutrics®)	2	Apotheek of online	✗
Multi Kauwtabletten (BariNutrics®)	1	Apotheek of online	✗
WLS Optimum Capsules (FitForMe®)	1	Online	✗
WLS Optimum Kauwtabletten (FitForMe®)	1	Online	✓
WLS Believe Capsules (Elan®)	1	Online	✗
WLS Believe Kauwtabletten (Elan®)	1	Online	✓
WLS Believe Tabletten (Elan®)	1	Online	✗
Pro-Bariawell MVM (Prowell®)	2	Apotheek of online	✓
Pro-Bariawell MVM once daily (Prowell®)	1	Apotheek of online	✗

## Na een gastric bypass

Supplement	Aanbevolen dagelijkse dosis	Waar te vinden?	Ijzer-supplement?
Multi Capsules (BariNutrics®)	2	Apotheek of online	✗
Multi Kauwtabletten (BariNutrics®)	1	Apotheek of online	✗
WLS Forte Capsules (FitForMe®)	1	Online	✗
WLS Forte Kauwtabletten (FitForMe®)	1	Online	✓
WLS Compass Capsules (Elan®)	1	Online	✗
WLS Compass Kauwtabletten (Elan®)	1	Online	✓
WLS Compass Tabletten (Elan®)	1	Online	✗
Pro-Bariawell MVM (Prowell®)	2	Apotheek of online	✓
Pro-Bariawell MVM once daily (Prowell®)	1	Apotheek of online	✗

## CALCIUM

De inname van het calciumsupplement wordt opgestart op indicatie van uw bloedname, urine en voeding. De meeste mensen hebben na een bariatrische ingreep nood aan extra calciuminname.

Supplement	Aanbevolen dagelijkse dosis	Waar te vinden?
Calciumcitraat + Vitamine K2 (BariNutrics®)	2 à 3	apotheek
Calcium Soft Chew (FitForMe®)	1 à 2	online
Calcium Plus (FitForMe®)	2	
Calcium Chew Kauwtablet (Elan®)	1 à 2	
Calcium Vital (Elan®)	2	
Calcium Citraat	2	

- ✓ Neem de multivitamine **niet samen** in met het calciumsupplement. Calcium zal de ijzeropname uit de multivitamine beperken.
- ✓ Neem het calciumsupplement verspreid over de dag in, los van de maaltijdmomenten. Uw lichaam is niet in staat om meer dan 500 mg calcium in één keer op te nemen.

© april 2023 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/701478](http://www.uzleuven.be/brochure/701478).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier  
via [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com)  
of download de app

