

Voedingsrichtlijnen bij een bariatrische ingreep: tweede week na de ingreep

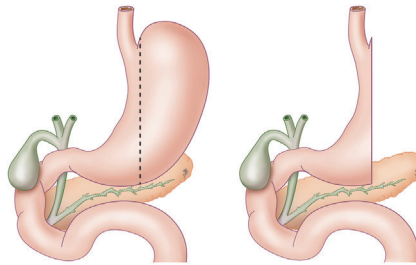
2

informatie voor patiënten

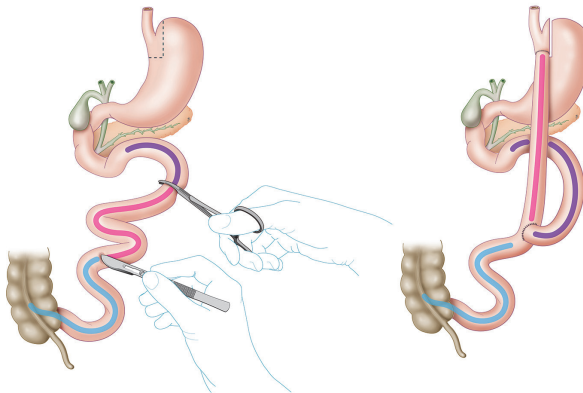
INLEIDING	3
WAT IS EEN BARIATRISCHE INGREEP?	4
LEVENSTIJLAANPASSINGEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP	6
DUMPINGKLACHTEN	10
VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM	14
PRAKTISCHE VOEDINGSRICHTLIJNEN: TWEEDE WEEK NA DE INGREEP (DAG 8 TOT DAG 14)	15
VERDERE OPVOLGING	27
CONTACT	27
EIWITTEN: OVERZICHT	28
VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM: OVERZICHT	32

Enkele dagen terug onderging u een bariatrische ingreep (gastric bypass of sleeve gastrectomie). Tijdens de eerste week at u enkel vloeibare voeding in de vorm van proteïнешakes. Nu mag u overschakelen op voeding met een zachte consistentie.

Vanaf week drie mag u ook opnieuw voeding met een vaste consistentie eten. Dat bespreken we met u tijdens de volgende raadpleging. Meer info daarover vindt u ook in een aparte brochure.



..... 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.

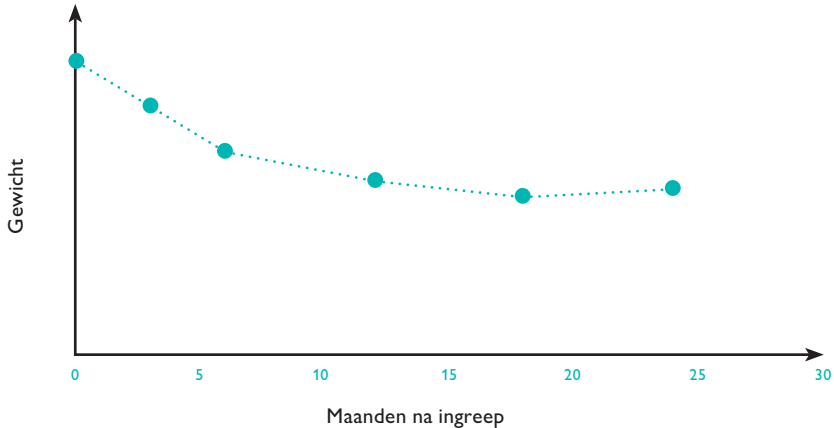
Bij een **sleeve gastrectomie** wordt de dunne darm niet verkort. Toch is het ook in dit geval essentieel om suikerrijke en vetrijke voeding te vermijden. Zo kunt u een maximaal gewichtsverlies realiseren en een goed gewicht behouden op lange termijn.

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.

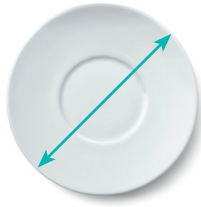
Meer informatie daarover vindt u ook in de brochure 'Voedingsrichtlijnen bij een bariatrische ingreep: preoperatief en eerste week na de ingreep'.

Hieronder vatten we de belangrijkste levensstijlaanpassingen nog even samen en geven we u enkele tips om die concreet toe te passen.

- ✓ 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

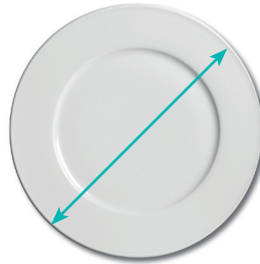
De eerste maanden na de ingreep zult u per maaltijdmoment ongeveer de inhoud van een ondertas kunnen eten. Na ongeveer zes maanden zal dat evolueren tot de inhoud van een dessertbord.

ondertas



diameter ± 15 cm

dessertbord



diameter ± 20 cm

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 een 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. 28).

DUMPINGKLACHTEN

DUMPINGKLACHTEN NA MAAGCHIRURGIE

Na maagchirurgie in het kader van obesitas waarbij de maag gebypast of gedeeltelijk verwijderd wordt (gastric bypass of sleeve gastrectomie), is er vaak sprake van een te snelle maaglediging. Doordat de sluitspier van de maag gebypast 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.



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



Vooraf 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 je 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.

VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM

Na een bariatrische ingreep eet u kleinere porties. In het geval van een gastric bypass kan 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 komen, blijft u na de ingreep levenslang een kwalitatief voedingssupplement innemen. Dat kon u ook al lezen in de brochure 'Voedingsrichtlijnen bij een bariatrische ingreep: preoperatief en eerste week na de ingreep'.

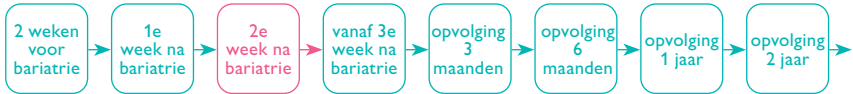
Achteraan in deze brochure op p. 33 vindt u een overzicht van voedings- en calciumsupplementen.

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: TWEEDE WEEK NA DE INGREEP (DAG 8 TOT DAG 14)



Vanaf dag acht na de ingreep mag u overschakelen naar voeding met een zachte consistentie. Welke voedingsmiddelen daar precies onder vallen, leest u verder in deze brochure.

DRANK

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

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



Vermijd bruisende dranken: die kunnen een opgeblazen gevoel veroorzaken in de maag en darmen.



Water zonder prik Water met een smaakje zonder toegevoegde suikers (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 (< 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 of halfvolle melk of ongesuikerde karnemelk	Sport- en energiedrank

Tips

- ✓ Drink doorheen de dag kleine slokken.
- ✓ Houd uw dagelijks vochtinname bij, bijvoorbeeld met behulp van een app op uw smartphone of tablet.
- ✓ Water met een smaakje wordt vaak beter verdragen. Probeer eens te experimenteren met verschillende smaken.
- ✓ Water op kamertemperatuur wordt meestal beter verdragen dan koud water.
- ✓ Drink niet als u zich misselijk voelt, want dat zal het misselijke gevoel versterken. Wacht tot de misselijkheid overgaat.

BROOD



Zachte beschuiten of crackers	Sneetje vers brood
Als u goed kunt eten, mag u overschakelen op geroosterd brood.	Pistolet, piccolo, stokbrood
	Melkbrood, fantasiebrood
	Ontbijtgranen, muesli, granola en haverhout
	Alle soorten koeken en gebak
	Worstenbroodje, kaasbroodje

VOLKOREN GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN



Goed gaargekookte, geplette aardappelen	Gebakken aardappelen Frieten en kroketten
Puree zonder toegevoegde boter, eigeel of room	Deegwaren, rijst en granen Kant-en-klare bereidingen

VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

Kies twee keer per week voor vis, waarvan één keer een vette vissoort.



Vismousse	Gepaneerde en gefrituurde vis
Gekookte of gepocheerde, geplette vis	Kant-en-klare visbereidingen en salades

INSPIRATIE: VISMOUSSE

Vismousse

Ingrediënten

- 150 g visfilet
- 2,5 dl vetarme visbouillon
- 1 eiwit
- snuifje paprikapoeder
- peper en zout

Bereiding

- Breng de visbouillon aan de kook en pocheer hierin de visfilet.
- Mix de visfilets glad met een staafmixer of cutter en breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder.
- Laat afkoelen in de koelkast.
- Klop het eiwit stijf en schep het onder de vis.

Vismousse met verse kaas

Ingrediënten

- 200 g gerookte vis (bv. gerookte zalm, gerookte makreel ...)
- 200 g verse kaas (bv. Philadelphia® light of yoghurt)
- enkele druppels citroensap
- peper

Bereiding

- Mix de gerookte vis met de staafmixer of cutter tot een mousse.
- Voeg de verse kaas of yoghurt toe.
- Breng op smaak met peper en enkele druppels citroen.

VLEES EN VLEESVERVANGERS



Vleesmousse	Bereide en bewerkte vleessoorten, vleeswaren
Mager, fijngemalen vlees Fijn tegendraads gesneden vlees (bv. carpaccio)	Vegetarische alternatieven (met > 10 g vet, < 10 g eiwit en > 2,5 g zout per 100 g)
Gemalen vegetarische alternatieven (met < 10 g vet, > 10 g eiwit en < 2,5 g zout per 100 g)	

INSPIRATIE: VLEESBELEG

Vleesmousse

Ingrediënten

- 200 g mager vleesbeleg (bv. kalkoenham, gekookte ham ...)
- 100 g magere, ongesuikerde platte kaas
- peper en zout

Bereiding

- Mix het vleesbeleg met de staafmixer of cutter tot een glad mengsel.
- Voeg de platte kaas toe.
- Breng op smaak met peper en zout.

Filet americain

Ingrediënten

- rauw rundsvlees
- eidooier
- koffielepel mosterd
- koffielepel worcestersaus
- peper en zout

Bereiding

- Maal het rauw rundsvlees fijn in een cutter.
- Breng op smaak met mosterd, worcestersaus, peper en zout.
- Meng er een eidooier onder.

EIEREN EN EIERBEREIDINGEN

Tip: eiwit is een goede eiwitbron en lichter verteerbaar dan een eidooier.



Eierbereidingen zonder toevoeging van suiker of room



Eierbereidingen met toevoeging van suiker of room

INSPIRATIE: EIERBEREIDINGEN

Eiersalade

Ingrediënten

- 4 gekookte eieren (4 eiwitten en 2 eidooiers)
- 4 el magere Griekse yoghurt
- koffielepel mosterd
- fijngehakte bieslook
- snuifje currypoeder en snuifje paprikapoeder
- peper en zout

Bereiding

- Plet de gekookte en afgekoelde eieren met een vork of maal fijn met de staafmixer of snijder.
- Voeg de magere Griekse yoghurt toe.
- Voeg de smaakmakers toe.

Roerei

Ingrediënten

- 2 eieren (2 eiwitten en 1 eidooier)
- 3 el magere yoghurt (optioneel)
- scheutje magere melk
- koffielepel olijfolie
- fijngehakte bieslook
- peper en zout

Bereiding

- Breek de eieren en klop ze kort los met een vork en een scheutje magere melk.
- Breng op smaak met peper, zout en bieslook.
- Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Voeg het eimengsel toe en blijf roeren totdat het mengsel gelijkmatig stolt.
- Eventueel kunt u nog yoghurt onder het afgekoelde mengsel roeren om het geheel extra smeug te maken en extra eiwitten toe te voegen.

GROENTEN



Licht verteerbare groenten, geplet of gepureerd (bv. broccoli, bloemkool, wortelen, andijvie, spinazie, witloof, pompoen, courgette, prei, vruchtvlees van een tomaat ...)

Rauwkost

Verse gemixte groentesoep

Alle groentebereidingen met toevoeging van room of saus

FRUIT

Beperk de hoeveelheid fruit tot één portie per dag. Fruit is geen bron van eiwitten, dus combineer steeds met magere, ongesuikerde platte kaas of yoghurt.



Gestoofd of gemixt fruit

Fruit in blik of glas op siroop

Gestoofd of gemixt fruit in blik of glas op eigen nat

Gedroogd fruit

Vruchtenmoes zonder toegevoegde suikers

Vruchtenmoes met toegevoegde suikers

Fruitsappen (ook versgeperste), vruchtenlimonades, smoothies

MELK, MELKPRODUCTEN EN KAAS



Magere melk, halfvolle melk, karnemelk, kefir	Volle melk, koffieroom, gecondenseerde melk, melkdranken met toegevoegde suikers (bv. chocolademelk, yoghurtdrinks, fruitmelkdranken)
Zelfgemaakte chocolademelk op basis van magere of halfvolle melk en magere, ongesuikerde cacao-poeder	
Magere of halfvolle natuuryoghurt, fruityoghurt, Griekse yoghurt of skyr zonder toegevoegde suikers	Volle yoghurt, skyr of Griekse yoghurt met toegevoegde suikers
Plantaardige alternatieven voor melk en yoghurt op basis van soja, verrijkt met calcium en vitaminen	Plantaardige alternatieven voor melk en yoghurt op basis van soja, zonder extra calcium of vitaminen
	Plantaardige alternatieven voor melk op basis van kokosnoot, haver, noten of rijst, zonder extra calcium of vitaminen
Zelfgemaakte desserts op basis van magere of halfvolle melk, zonder toegevoegde suikers (bv. rijstpap, pudding)	Desserts op basis van volle melk of room en/of met toegevoegde suikers (bv. pudding, chocolademousse, tiramisu, roomijs, flan)
Magere witte kaas, smeerkaas en smeltkazen	Volle room, slagroom

VETTEN EN VETSTOFFEN

Gebruik maximum één koffielepel vetstof bij de bereiding van een warme maaltijd. Vetstoffen bevatten veel calorieën en kunnen dumpingklachten veroorzaken.



Margarine, minarine en bakmargarine rijk aan onverzadigde vetten, arm aan verzadigde vetten, eventueel verrijkt met omega 3-vetzuren	Alle andere margarines, minarines, bak- en braadmargarines, margarines met een transvetzuurgehalte hoger dan 1 g/100 g
Vloeibare margarine rijk aan onverzadigde vetten, arm aan verzadigde vetten	
Smeervetten met plantensterolen en plantenstanolen (volgens de aanbevolen hoeveelheden)	Reuzel, rundvet, (light) boter, halfvolle boter, cholesterolarme boter, boter met olijfolie
Oliën: olijf, arachide, raapzaad, maïs, soja, zonnebloem, noten, druivenpit, saffloer, sesam, lijnzaad en koolzaad	Kokosvet, kokosolie, palmpitolie
	Vast frituurvet
	Mayonaise en slasauzen

VOORBEELD DAGSCHEMA

De beschreven porties zijn maximale hoeveelheden. Hebt u al een vol gevoel of bent u verzadigd na een kleinere portie? Rond dan uw maaltijd af.

Broodmaaltijd

Brood	Max. twee zachte (ronde) beschuiten of crackers of 1 sneetje geroosterd brood als u dat verdraagt
Smeervet	Dunne laag minarine (15 - 25% vet)
Beleg	Geef de voorkeur aan smearbaar en eiwitrijk beleg, bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• magere kaassoorten (magere witte kaas, smeerkaas en smeltkaas)• magere vleeswaren (americain natuur zonder ui, zelfgemaakte magere vis- of vleesmousse)• eitje Zoet broodbeleg (bv. confituur) bevat geen noodzakelijke voedingsstoffen zoals eiwitten, dus die vermijdt u beter in deze fase.
Drank	Drinken mag 30 minuten voor of na de maaltijd. Kies voor: <ul style="list-style-type: none">• plat water• koffie en thee zonder toegevoegde suikers• magere melk, halfvolle melk, karnemelk zonder toegevoegde suikers

Tussendoortje (voormiddag, namiddag, later op de avond)

Naar keuze:	<ul style="list-style-type: none">• ½ proteïneshake bereid met magere melk (eiwitbron)• magere, ongesuikerde melkproducten verrijkt met een eiwitpreparaat of een eiwitrijk alternatief• gemixte magere soep verrijkt met een eiwitpreparaat
-------------	--

Warme maaltijd

Vis of vlees	50 g geplette magere of vette vis of gemixt mager vlees, bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• gepocheerde kabeljauw• licht gebakken victoriabaars• gemalen kipfilet• onbereide filet americain• gemalen kalkoengebraad• ...
Groenten	2 eetlepels licht verteerbare groenten, bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• gemixte andijvie• wortelpuree, spinaziepuree, knolselderpuree, broccolipuree• ...
Aardappelen	1 geplette of gepureerde aardappel
Vetstoffen	1 kleine koffielepel zachte of vloeibare margarine of olie
Drank	Drinken mag 30 minuten voor of na de maaltijd. Kies voor plat water.

Avondmaal

's Avonds kunt u zowel een tweede warme maaltijd als een tweede broodmaaltijd eten, naargelang wat u het beste verdraagt.

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 haverhout	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 eiwitname 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[®], FatSecret[®]

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/701479.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

