

Vorbereiding op een bariatrische ingreep: koosjere voeding

Als u koosjer eet, is een goede voorbereiding op een bariatrische ingreep erg belangrijk. We raden aan om **twee weken voor de ingreep** te starten met een eiwitrijke en vetarme voeding in de vorm van proteïne-rijke vervangmaaltijden. Zo wordt uw lever ontlast en kan de ingreep vlotter verlopen.

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	snackgroenten of zelfbereide groentesoep
18 uur – avondmaaltijd	1 proteïneshake of maaltijd + minstens 200 g groenten
20 uur – tussendoortje	snackgroenten of zelfbereide groentesoep

PROTEÏNERIJKE DRANKJES

Een koosjere proteïneshake moet steeds voldoen aan de volgende richtlijnen:

- ✓ ± 200 kcal per bereid product
- ✓ minstens 13 tot 17 gram eiwitten per bereid product

Voorbeelden: Laird Superfood® Renew Plant-Based Protein, Nutri-Supreme® Research Whey Protein Powder, Isopure® Whey Isolate Protein Powder

GROENTEN

Alle soorten groenten zijn toegestaan, op enkele uitzonderingen na:

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

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.

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.