

## Vorbereiding op een bariatrische ingreep bij diabetespatiënten tijdens een insulinebehandeling

Als u behandeld wordt met insuline, 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 onder de vorm van proteïnerijke vervangmaaltijden (bijvoorbeeld Modifast® Intensive). 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

### Tips

- ✓ Bereid indien mogelijk de proteïneshake steeds met magere melk.
- ✓ U kunt ook een proteïneshake met hartige smaak toevoegen aan een zelfbereide, magere en ongebonden groentesoep.

### 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.

## WAT MET UW INSULINETHERAPIE?

De **snelwerkende insuline** (wat u inspuit bij de maaltijden) moet aangepast worden bij de start van het proteïnedieet. Bespreek dat tijdig met uw endocrinoloog of diabeteseducator. De **traagwerkende insuline** blijft u in dezelfde dosis toedienen.

De eerste dagen na de start van het proteïnedieet meet u telkens een volledig 7-puntsdagsprofiel. Dat wil zeggen dat u een meting doet op deze momenten:

- nuchter voor het ontbijt
- 2 uur na het ontbijt
- voor de lunch
- 2 uur na de lunch
- voor de avondmaaltijd
- 2 uur na de avondmaaltijd
- voor het slapengaan

Pas indien nodig steeds het aanpassingsschema toe zoals afgesproken op de diabetesraadpleging.

Geef deze metingen **na drie dagen** door aan uw behandelend conventiecentrum, zodat de insulinetherapie indien nodig verder kan aangepast worden.

### Diabeteseducator

Tel.: 016 34 34 75 (op weekdays tussen 9 en 17 uur)

E-mail: [diabeteseducatoren@uzleuven.be](mailto:diabeteseducatoren@uzleuven.be)

### Diëtist

Tel.: 016 34 10 86 (op weekdays tussen 8.30 en 16 uur)