

Levensstijlaanpassingen 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.

De vuistregels voor uw nieuwe levensstijl zijn:

- ✓ kleine, frequente maaltijden;
- ✓ traag eten en goed kauwen;
- ✓ niet drinken 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. Op die manier zult u klachten als misselijkheid of 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.

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 en vervolgens in de maag 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 cm 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

Het is een grote uitdaging om na een bariatrische ingreep dagelijks voldoende eiwitten in te nemen. Toch is dat erg belangrijk om niet te veel spiermassa te verliezen, zich fit te voelen en op termijn een stabiel gewicht te kunnen behouden.

Meer informatie over hoe u dagelijks voldoende eiwitten kunt innemen, vindt u in de [aparte infofiche 'Eiwitten na een bariatrische ingreep'](#).

VERMIJD SUIKERS EN BEPERK VETTEN

Gesuikerde en/of vetrijke voedingsmiddelen kunnen [dumpingklachten](#) veroorzaken, omdat ze na een bariatrische ingreep sneller door de dunne darm passeren en in de maag 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.