

## Preoperatieve voedingsrichtlijnen bij een bariatrische ingreep – gastric-bypass / gastric sleeve –

informatie voor patiënten

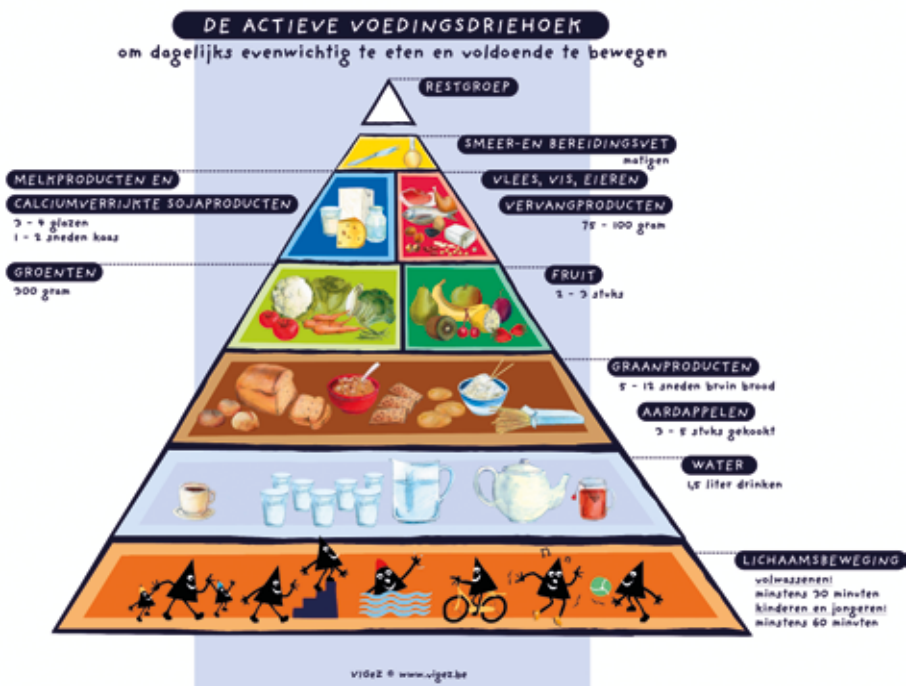
INLEIDING	3
VOOR EEN BARIATRISCHE INGREEP	4
Gezonde voeding	
Doelstellingen bij een gezonde levensstijl	
NA EEN BARIATRISCHE INGREEP	6
WERKINGSMECHANISMEN DIE LEIDEN TOT GEWICHTSREDUCTIE	7
EET- EN LEEFREGELS	9
VOEDINGSRICHTLIJNEN	9
ALTERNATIEVEN	10
DRANK	11
SOEP	12
VOEDINGSPREPARATEN	12
CONTACT	14

U ondergaat een maagverkleining. Door deze ingreep zijn er voedingsaanpassingen nodig, bijvoorbeeld minder eten. Bovendien is het aangewezen de maag gedurende enkele weken na de operatie te sparen. Daarom gebruikt u gedurende twee weken een vloeibare eiwitrijke voeding.

De voedingsrichtlijnen van deze fase vindt u terug in deze brochure.

# VOOR EEN BARIATRISCHE INGREEP

Voor een bariatrische ingreep is een gezonde voeding essentieel voor de aanbreng van alle noodzakelijke voedingsstoffen, volgens de principes van de actieve voedingsdriehoek!



## GEZONDE VOEDING

### Algemene regels:

- X Zorg voor een gevarieerde evenwichtige voeding.
- X Streef naar een gezond lichaamsgewicht.
- X Drink voldoende, maar wees matig met alcohol en suikerhoudende dranken.
- X Zorg voor voldoende consumptie van zetmeel en voedingsvezels, maar vermijd een te hoog gebruik van toegevoegde suikers.
- X Eet dagelijks voldoende groenten en fruit.
- X Kies voor voeding met weinig verzadigd vet en cholesterol. Matig de totale vetinname.
- X Beperk zout en gezouten voedingsmiddelen, maak meer gebruik van kruiden.
- X Zorg dagelijks voor voldoende beweging

## DOELSTELLINGEN BIJ EEN GEZONDE LEVENSTIJL

- Leer 'anders' eten en sla nooit een maaltijd over. Gebruik liever frequente kleine maaltijden in plaats van drie grote.
- Eet langzaam en kauw goed, dan hebt u meer voldoening van kleinere hoeveelheden.
- Breng afwisseling in het menu, maak een boodschappenlijstje en ga niet winkelen met een lege maag.
- Éénmaal per week wegen is voldoende.
- Kies voor activiteiten die passen in uw dagelijkse bezigheden zoals wandelen of fietsen. Kies voor een sport die u graag doet.

## NA EEN BARIATRISCHE INGREEP

Na een maagverkleining kunt u slechts kleine hoeveelheden voedsel per keer innemen. Bovendien is het beter dat u de maag gedurende enkele weken na de operatie spaart. Daarom gebruikt u gedurende deze periode bij voorkeur licht verteerbare en vloeibare voeding. Binnen een energiebeperkte voeding is het zeer belangrijk dat uw spieren zo goed mogelijk behouden blijven. Hiervoor is het nodig dat u voldoende noodzakelijke voedingsstoffen inneemt en aandacht schenkt aan de eiwitname.

Om de voedingsrichtlijnen na een bariatrische ingreep beter te begrijpen, biedt deze brochure een overzicht van de werkingsmechanismen die leiden tot gewichtsvermindering en de redenen waarom uw eet- en drinkgewoonten aangepast moeten worden.

# WERKINGSMECHANISMEN DIE LEIDEN TOT GEWICHTSREDUCTIE

Het verkleinen van de maag en het inkorten van de darm leiden tot gewichtsreductie.

## → De maag wordt verkleind

Per maaltijd kunnen slechts kleine hoeveelheden gegeten worden. Dit betekent minder energie-inname en dus gewichtsverlies.

De maaginhoud bedraagt na de ingreep slechts 1 à 2 eetlepels, na ongeveer zes maanden 1 koffiekopje en op langere termijn 1,5 koffiekop.

## → Bij een gastric bypass is er een verminderde voedselopname en vertering ter hoogte van de dunne darm omwille van de ingekorte darm.

Vetrijke en suikerrijke voedingsmiddelen verteren moeilijker en kunnen leiden tot klachten die gepaard kunnen gaan met buikkrampen, oncontroleerbare diarree, zweten, hartkloppingen, dalingen van het bloedsuikergehalte in het bloed (hypoglycemie). Dit noemen we dumpingklachten.

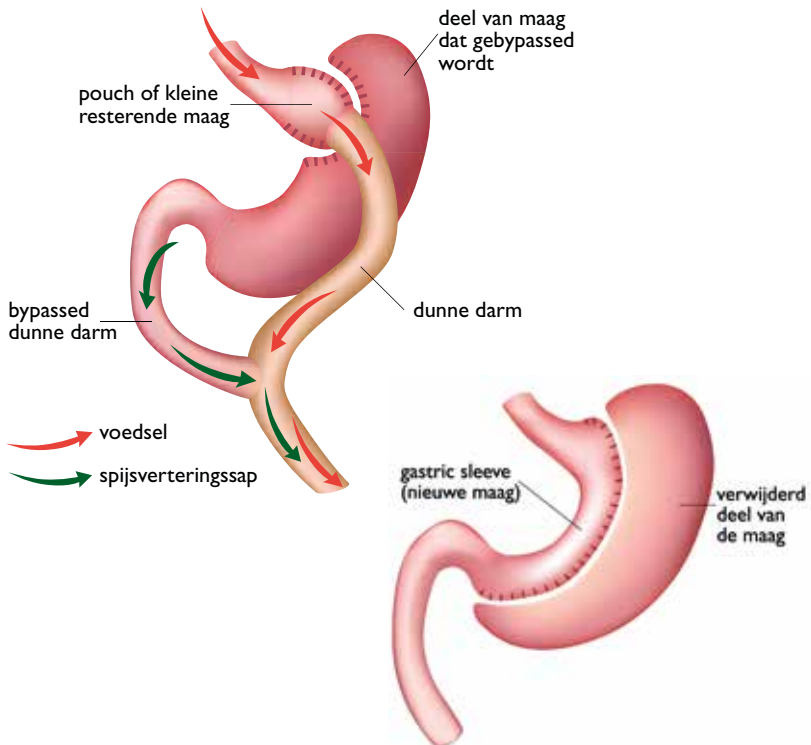
Bij een gastric sleeve is er geen verkorting van de dunne darm maar is het eveneens essentieel om vetrijke en suikerrijke voedingsmiddelen te mijden om zo de calorie-aanbreng te beperken.

Dumpingklachten treden vooral op na té snel eten of drinken, het eten van té grote porties, gebruik van suikerrijke en/of vetrijke voe-

dingsmiddelen en drinken vlak voor of na de maaltijd. Het risico op dumpingklachten zal minimaal zijn wanneer de definitieve eet- en leefregels correct worden opgevolgd.

Daarom is het belangrijk om uw eet- en drinkgewoonten aan te passen en zo:

- X het beoogde gewichtsverlies te bereiken en voornamelijk te behouden;
- X dumpingklachten te vermijden;
- X ernstig vitamine- en mineralentekort te vermijden;
- X pijn en braken te voorkomen.





## EET- EN LEEFREGELS

De vijf definitieve eet- en leefregels na een bariatrische ingreep zijn

1. traag eten en drinken en goed kauwen
2. niet drinken bij de maaltijd, maar minimaal 20 à 30 minuten ervoor en erna
3. vermijd vetten
4. vermijd suikers
5. beperk alcohol, vruchtensappen en frisdranken

## VOEDINGSRICHTLIJNEN

Omwille van de beperkte hoeveelheid voedsel die u per dag kunt innemen, maakt u gedurende de eerste twee weken gebruik van het voedingspreparaat Modifast Intensive®. Dit preparaat levert alle nodige voedingsstoffen indien het goed en voldoende gebruikt wordt.

Een realistische inname na een bariatrische ingreep bekomt u door **3 zakjes Modifast Intensive® per dag** te nemen:

- X 6 maaltijdmomenten per dag
  - ontbijt
  - tussendoor
  - middagmaal
  - tussendoor
  - avondmaal
  - tussendoor

- X 1 maaltijdmoment = ½ zakje Modifast Intensive®

✗ Bereiding: ½ zakje Modifast Intensive® oplossen in 125 ml magere melk

## ALTERNATIEVEN

U kunt maximaal 1 zakje Modifast Intensive® vervangen door twee van volgende alternatieven. Deze alternatieven voorzien grotendeels in de eiwitbehoefte, maar leveren veel minder vitaminen en mineralen en zijn daarom minder geschikt. Daarom blijft Modifast Intensive® de voorkeur behouden.

Vervang maximaal 1 zakje Modifast Intensive® door

- 100 ml mager bereide, gemixte soep + 100 ml Fresubin soup® of Resource soup® (1/2 potje)
- en
- 100 g magere ongesuikerde witte kaas (eventueel met zoetstof) en eiwitrijk poeder

→ Dit alternatief geniet de voorkeur.

U kunt ook maximaal 1 zakje Modifast Intensive® vervangen door

- 125 ml magere ongesuikerde yoghurt zonder fruit of met gemixt fruit + 2 maatjes eiwitrijk poeder
- of
- 3 blokjes magere smeerkaas
- of
- af te spreken met uw diëtist(e) bij eventuele gediagnosticeerde allergieën voor koemelk, lactose, ...

→ Dit alternatief is minder aanbevolen.

# DRANK

Drink niet bij de maaltijd, maar 20 à 30 minuten ervoor of erna.

aanbevolen	te mijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• niet bruisend water</li><li>• koffie</li><li>• thee</li><li>• chicorei of vruchtenkoffie (eventueel kunstmatig gezoet)</li><li>• groentesappen</li><li>• vetarme bouillon</li><li>• gemixte magere soepen</li></ul> <p>Deze dranken brengen echter geen eiwitten aan en dienen dus slechts als smaakvariant en aanbreng van vocht.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• magere of halfvolle melk</li><li>• ongesuikerde karnemelk</li></ul> <p>Deze dranken dragen bij tot een hoger eiwitgehalte in de voeding.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gashoudende dranken</li><li>• alcoholische dranken</li><li>• vruchtensappen</li><li>• frisdranken</li></ul>

## SOEP

Kies voor de bereiding van soep lichtverteerbare groenten (vers of diepvries).

Gebruik geen ajuin, look, champignons, paprika, selder of peulvruchten.

Kook de groenten in water met eventueel een vetarm bouillonblokje.

Voeg geen vetstof, room, vlees of bindmiddel toe.

Mix de soep.

## VOEDINGSPREPARATEN

Enkele tips bij het gebruik van de voedingspreparaten Modifast Intensive®, Resource Soup® of Fresubin Soup®.

### MODIFAST INTENSIVE®

- ✓ wordt gekenmerkt door zijn **zoete smaak**
- ✓ om **optimaal** te voldoen aan de eiwitbehoefte is het aangewezen om dagelijks **4 zakjes** Modifast Intensive® te nemen. Een **realistische** inname van **3 zakjes** Modifast Intensive® per dag wordt aanbevolen.
- ✓ gebruik de **milkshakes** (aardbei, chocolade, banaan, vanille) of **pudding** (chocolade, karamel, vanille). De puddingvariant kan eventueel ingevroren worden tot een **ijsje**.

**Gebruik tijdens deze periode geen mueslismaak (appel-kaneel)!**

- ✓ los de inhoud van 1 volledig zakje Modifast Intensive® (milkshake of pudding) op in 250 ml magere melk en verdeel over 2 porties
- ✓ extra smaakstoffen zonder suiker mogen toegevoegd worden zoals oploskoffie, kaneel, essences (bijvoorbeeld amandel) of ongesuikerd cacaopoeder (bijvoorbeeld Can'Kao® (Canderel), Van Houten®), grenadinesiroop op basis van zoetstoffen
- ✓ drink kleine slokken, neem kleine hapjes.
- ✓ respecteer de maaltijdmomenten en volg het voedingschema.

## RESOURCE SOUP® OF FRESUBIN SOUP®

- ✗ 1/2 potje (= 100 ml) kan als alternatief genomen worden voor 1/2 zakje Modifast Intensive®
- ✗ smaken:
  - Nestlé®: groentencrème, kip of zomergroenten
  - Fresenius®: groene groenten of tomaat
- ✗ leng 100 ml Soup (1/2 potje) aan met 100 ml magere gemixte soep, of zelfgemaakte vetarme bouillon
- ✗ drink met kleine slokken
- ✗ respecteer de maaltijdmomenten

## VOORBEELDEN VAN VOEDINGSPREPARATEN

### **Modifast Intensive®**

– te koop in de apotheek, bij Kruidvat  
of online



### **Resource soup®** (Nestlé) of **Fresubin soup®** (Fresenius)

– te koop in de apotheek  
of online



Eiwitrijk poeder

### **Protifar poeder®** (Nutricia) of **Fresubin Protein Powder®**

(Fresenius)

– te koop in de apotheek  
of online



## CONTACT

Voor inlichtingen kunt u steeds terecht op het nummer van de dieetafdeling van UZ Leuven, campus Gasthuisberg 016 34 24 27.



© oktober 2015 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 endocrinologie en abdominale heekunde in samenwerking met de dienst communicatie.

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

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 34 49 00  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

Als patiënt  
kunt u uw afspraken,  
facturen en persoonlijke  
gegevens ook online  
raadplegen via **mynexuz**.  
Surf naar [www.mynexuz.be](http://www.mynexuz.be)  
voor meer informatie.