



Voedingsadviezen na een bariatrische ingreep – week 3 en 4 –

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WERKINGSMECHANISMEN	4
ENKELE NUTTIGE TIPS	6
ALGEMENE VOEDINGSRICHTLIJNEN	7
VOEDINGSMIDDELEN	10
CONTACT	15
BIJLAGE: EIWITGEHALTE VAN ENKELE VOEDINGSMIDDELEN	15
BIJLAGE: VOORBEELD DAGSCHEMA	17

Twee weken geleden onderging u een gewichtsreducerende of bariatrische ingreep.

Vanaf nu kunt u stilaan alle gezonde voedingsmiddelen onder half-vaste consistentie gebruiken volgens de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek.

In deze brochure vindt u de voedingsrichtlijnen waaraan u zich dient te houden in week 3 en 4 na de ingreep. De bijlagen bevatten een handig overzicht van het eiwitgehalte van enkele voedingsmiddelen en een voorbeeld van een dagschema met maaltijden.

WERKINGSMECHANISMEN

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.

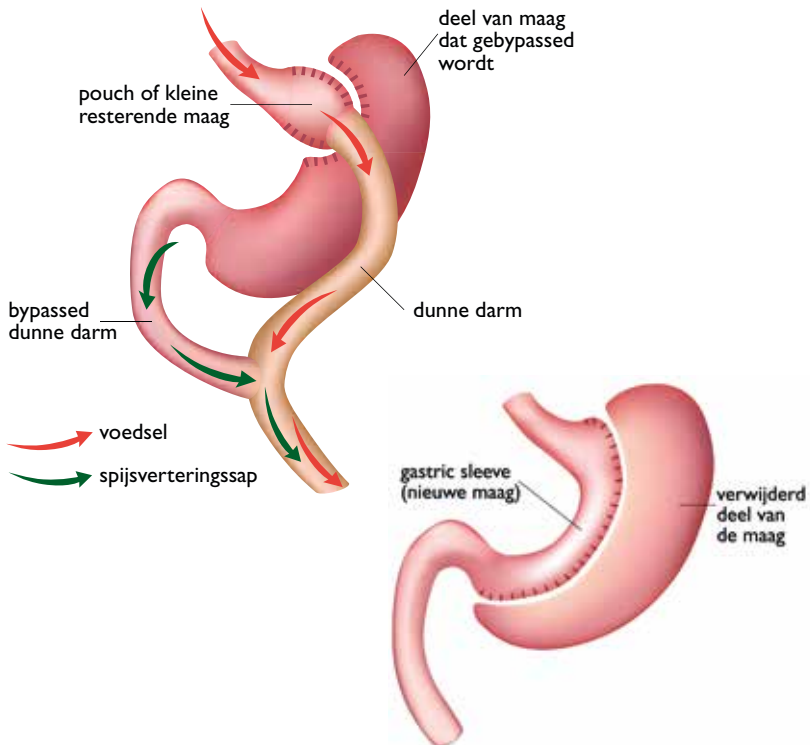
Bij een gastric sleeve is er geen verkorting van de dunne darm maar is het eveneens essentieel om vetrijke en suikerrijke voedingsmiddelen te mijden om zo de calorie-aanbreng te beperken.

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:

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



GOED OM WETEN

Het gewichtsverlies na de operatie verschilt van persoon tot persoon. Dit is onder andere afhankelijk van uw voedingsgewoonten voor de operatie, uw startgewicht, uw voedingspatroon na de operatie en de hoeveelheid lichaamsbeweging.

Gedurende de eerste 3 tot 6 maanden na de operatie is het gewichtsverlies het grootst. Nadien gaat het vermageren trager, maar houdt gemiddeld 12 tot 18 maanden aan. Het is dan belangrijk het bekomen gewichtsverlies te behouden. Daarom blijft een gezonde levensstijl (voldoende beweging en een evenwichtig voedingspatroon) noodzakelijk na een bariatrische ingreep.

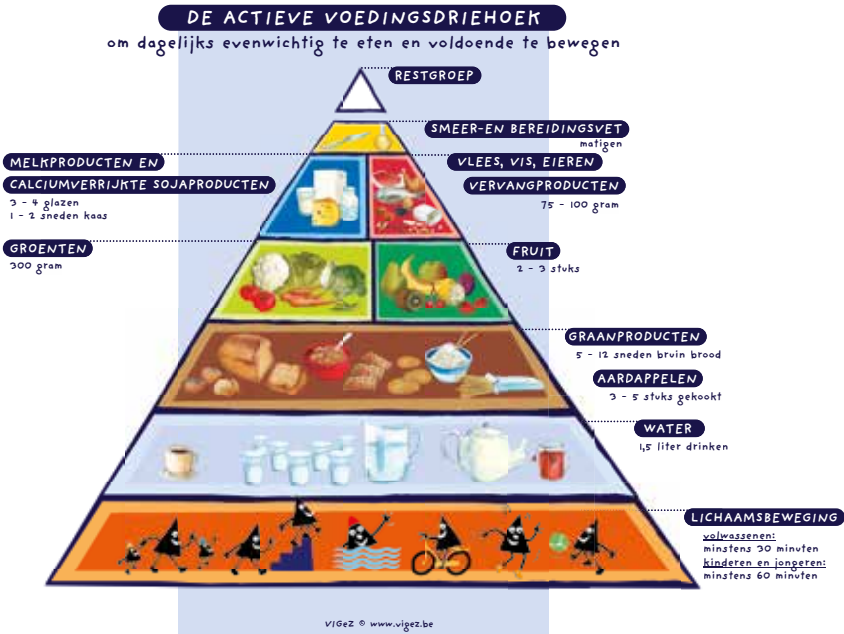
ENKELE NUTTIGE TIPS

Hou rekening met deze zeven tips:

1. eet traag, kauw goed en drink niet bij de maaltijd
2. stop met eten of drinken bij een 'vol' gevoel
3. neem kleine slokken en kleine happen
4. respecteer de 3 hoofdmaaltijden en gebruik op vaste tijdstippen 3 tussenmaaltijden
5. zorg voor voldoende variatie binnen de richtlijnen van een gezonde voeding (actieve voedingsdriehoek)
6. sla geen maaltijden over
7. hou rekening met het dagschema dat uw diëtist(e) samen met u zal bespreken

ALGEMENE VOEDINGSRICHTLIJNEN

Met ons voedingsadvies streven we naar een **gezonde en gevarieerde voeding** zoals de voedingsdriehoek weergeeft.



Door een verminderde inname of opname van voedingsstoffen, is het belangrijk om aandacht te schenken aan de voedingsmiddelenkeuze.

VOEDINGSMIDDELENKEUZE

- **Beperk of vermijd suiker**

Suikers leveren calorieën. Aangezien suiker na een bariatrische ingreep sneller wordt opgenomen, is het aan te raden deze te vermijden. Zo voorkomt u dumpingklachten.

Zoetstoffen op basis van saccharine, aspartaam, acesulfaam-K, cyclamaat en stevia zijn toegelaten. Tagatose en polyolen zoals maltitol en sorbitol zijn te vermijden omwille van de calorie-aanbreng en darm prikkeling. Zij komen voornamelijk voor in de zogenaamde dieetproducten zonder suiker zoals dieetkoeken, dieetchocolade en dieetsnoepjes zonder suiker.

- **Beperk vetten**

Vetten verteren langzamer en worden minder goed opgenomen door de dunne darm met een vette en minder vaste stoelgang of zelfs diarree tot gevolg.

- **Maaltijdfrequentie en maaltijdrespect**

Gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden (ontbijt – middag – avondmaal) en 3 tussenmaaltijden in de loop van de ochtend, namiddag en avond. Achteraan deze brochure vindt u een voorbeeld van deze zes maaltijdmomenten terug.

- **Vochtiname**

Drink voldoende, 1 à 1,5 liter gespreid over de dag.

Drink in kleine slokjes en **niet vlak voor, tijdens of vlak na de maaltijden**, maar minstens 30 minuten voor of na de maaltijd.

Drinken spoelt het voedsel sneller weg uit de maag waardoor meer kan gegeten worden en bovendien sneller dumpingklachten ontstaan.



Drink niet wanneer u zich misselijk voelt!

Het zal alleen maar erger worden. Wacht tot de misselijkheid overgaat.

HOEVEELHEDEN

Door het verkleinde maagvolume is het niet meer mogelijk grote porties te eten.

- X Gebruik per maaltijd **slechts kleine hoeveelheden**.
- X **Eet traag en kauw goed**. Dit helpt om het volume van de verkleinde maag te leren kennen.
- X **Stop met eten zodra u een vol of verzadigd gevoel** ervaart of zelfs iets vroeger.
- X Té snel of té veel eten geeft aanleiding tot misselijkheid, braken en geeft pijn ter hoogte van het borstbeen en/of tussen de schouderbladen. Bij regelmatige herhaling kan dit uiteindelijk leiden tot het uitrekken van de maag waardoor terug meer voedsel kan opgenomen worden en de beoogde resultaten uitblijven.
- X Gebruik kleine borden (ondertas, dessertbord...) en laat u niet verleiden om een restje op te eten.

TRAAG ETEN EN GOED KAUWEN

- Eet op een rustige plek en vermijd stress aan tafel.
- Neem de tijd om te eten (ongeveer 20 à 30 minuten).
- Neem een goede lichaamshouding aan, zit rechtop en aan tafel.
- Neem kleine happen en drink niet terwijl u eet.

VOEDINGSMIDDELEN

Onderstaand overzicht helpt u bij het maken van de juiste keuzes van voedingsmiddelen.

WATER EN DRANKEN

- het is belangrijk om dagelijks 1,5 liter vocht te gebruiken, waarvan 1 liter afkomstig van water
- vermijd in de beginfase koolzuurhoudende dranken die een opgezet gevoel in de darm kunnen geven
- vermijd gesuikerde dranken zoals frisdrank, milkshake, chocomelk, drinkyoghurt, vruchtensappen ... omdat zij veel energie leveren en dumping kunnen veroorzaken



- licht frisdranken (< 6 kcal per 100 ml) zijn een mogelijk alternatief voor zoete dranken. Laat echter in de beginfase het gas vooraf ontsnappen. Drink geen Cola Light, Cola Zero of Pepsi Max aangezien deze een verhoogd risico geven op maagzweervorming.
- groentebouillon en magere soepen kunnen eveneens bijdragen tot de nodige vocht aanbreng
- koffie of thee mag gedronken worden
- beperk alcohol tot een minimum

BROOD

- beschuiten of 'cracottes' zijn aangewezen in de startfase
- indien u geen problemen ervaart met beschuiten of 'cracottes', kunt u overschakelen naar geroosterd wit of lichtgrijs brood. Gebruik bij voorkeur brood van minstens een dag oud.



AARDAPPELEN

- vermijd toevoeging van vetstoffen en eidooier in de bereiding van puree
- gebruik gaargekookte geplette aardappelen
- gebruik nog geen pasta, rijst, gefrituurde gerechten





GROENTEN

- gebruik lichtverteerbare gare groenten onder geplette vorm of groentepuree
voorbeelden: broccoli, bloemkool, wortelen, andijvie, spinazie, witloof, gemixte venkel, vruchtvlies van een tomaat, pompoen, courgette, prei, ...

FRUIT

- geef de voorkeur aan gemixt of gestoofd fruit

VIS

- magere vis verteert gemakkelijk; vismousse is aan te raden in de startfase
- gekookte of gepocheerde vormen zijn lichter verteerbaar dan gebakken vormen
- vermijd gepaneerde en kant-en-klare visbereidingen omwille van het hoge vetgehalte

VLEES

- start met mager gemalen vlees of zeer fijn tegendraads gesneden vlees zoals carpaccio
- vermijd gehaktsoorten of bereide vleessoorten, deze bevatten teveel vetten
- kies voor een magere bereidingswijze



EIEREN



- eet maximum twee tot drie eieren per week
- het wit van een ei is een goede eiwitbron en lichter verteerbaar dan de eidooier

MELK - KAAS

- geef de voorkeur aan magere witte kaas, magere smeer- en smeltkazen omwille van de zachte consistentie en goede eiwitbron
- gebruik bij voorkeur magere en ongesuikerde melkproducten en -dranken
- zelfbereide pudding op basis van kunstmatig zoetmiddel en magere of halfvolle melk mag gebruikt worden



SOJAPRODUCTEN

- niet gearomatiseerde, met calcium verrijkte sojadrink is een goed alternatief voor melk
- light gearomatiseerde, met calcium verrijkte sojadrink kan eveneens
- ook zelfbereide sojapudding, kunstmatig gezoet, kan ingeschakeld worden

VETTEN

- te beperken omwille van calorie-aanbreng en dumpingklachten, max. 1 koffielepel vetstof bij de bereiding van de warme maaltijd



RESTGROEP

- producten uit de restgroep zijn niet noodzakelijk in een gezonde voeding omdat zij vaak veel suiker, vetten of alcohol bevatten. Spring er zuinig mee om.

DIETPRODUCTEN horen thuis in de restgroep. Zogenaamde dieetkoeken, dieetchocolade, dieetchoco, dieetconfituur, ... gezoet met maltitol, sorbitol of fructose zijn niet geschikt. De calorieaanbreng is vergelijkbaar met het oorspronkelijk product, ze bevatten vaak veel vetten en de polyolen (bijvoorbeeld maltitol of sorbitol) bij overmatig gebruik kunnen extra darmproblemen geven.

Na twee weken half-vaste voeding zal er samen met uw diëtiste overgeschakeld worden naar een voeding met een vastere consistentie.

CONTACT

Voor verdere inlichtingen kunt u steeds terecht op het nummer van de dieetafdeling van UZ Leuven, campus Gasthuisberg: 016/34 10 86.

BIJLAGE: EIWITGEHALTE VAN ENKELE VOEDINGSMIDDELEN

De dagelijkse behoefte aan eiwitten bedraagt minimum **60g eiwit voor vrouwen** en **70g eiwit voor mannen**. Onderstaande tabellen helpen u om uit te rekenen hoeveel gram eiwit u eet.

DIERLIJKE EIWITTEN

100g vis of vlees	18-20g eiwit
150g magere witte kaas	10g eiwit
150ml magere melk, karnemelk, yoghurt	5g eiwit
20g magere smeerkaas (1 tipje)	5g eiwit
20g magere smeltkaas (1 plakje)	2g eiwit
1 eiwit	5g eiwit
25g kippewit, kalkoenham, ham, ...	5g eiwit

PLANTAARDIGE EIWITTEN

100g aardappelen	2g eiwit
100g groenten	2g eiwit
100g brood	8g eiwit
100g tofu	12g eiwit
100g quorn	14g eiwit
100g tempeh	12g eiwit

PRODUCTEN

1 zakje Modifast®	17g eiwit
1 potje Fortimel soup®	15g eiwit
1 potje Fresubin soup®	14g eiwit
1 schepje Protifar® (2,5g)	2,2g eiwit
5 schepjes Protifar® (10g) + melk	10g eiwit
1 schepje Fresubin powder® (5g)	4,4g eiwit
2 schepjes Fresubin powder® (10g) + melk	10g eiwit

BIJLAGE: VOORBEELD DAGSCHEMA

BROODMAALTIJD

Brood	max. 2 zachte (ronde) beschuiten of 'cracottes'
Smeersel	dun met minarine (15 of 25% vet)
Beleg	Eiwitbron: <ul style="list-style-type: none">• <u>magere kaas</u>: magere witte kaas, magere smeerkaas, magere smeltkaas• <u>magere vleeswaren</u>: onbereide filet americain zonder ajuin, zelfbereide pure magere vis- of vleesmousse op basis van dressing of yoghurt-saus• <u>ei</u>: licht gekookt of geplette eiermousse Zoet broodbeleg: <p>levert geen noodzakelijke voedingsstoffen zoals eiwitten en wordt daarom in deze fase best vermeden.</p>
Drank	voor of na de maaltijd koffie, thee, chicorei, vruchtenkoffie, magere of halfvolle melk, ongesuikerde karnemelk

TUSSENDOORTJE VOORMIDDAG

naar keuze

- ½ potje Fortimel® of Fresubin Soup® (Nutricia) en gemixte magere soep
- ½ zakje Modifast Intensive® met magere melk
- 100 g magere ongesuikerde platte kaas met 1 maatje Protifar® (Nutricia)

WARME MAALTIJD

Werkwijze:

- mix alles samen tot een zachte brij met een weinig bouillon of groentesoep
- mix enkel de groenten en het vlees of de vis met een weinig soep en eet de puree van aardappelen er apart bij.

Vis - vlees	50 g gemixte magere of vette vis of mager vlees bijvoorbeeld gepocheerde kabeljauw, licht gebakken victoriabaars, gemalen kipfilet, onbereide filet americain, gemalen kalkoengebraad ...
Groenten	2 soeplepels licht verteerbare groenten bijvoorbeeld gemixte andijvie, spinazie of wortelpuree, knolselderpuree, spinaziepuree, broccolipuree ...
Aardappelen	1 aardappel onder de vorm van puree
Bereidingsvetten	1 kleine koffielepel zachte of vloeibare dieetmargarine of olie
Drank	water (geen bruiswater), maar niet tijdens de maaltijd !

TUSSENDOORTJE NAMIDDAG

- ½ potje Fortimel Soup® (Nutricia) en fijn gemixte magere soep
- ½ zakje Modifast Intensive® met magere melk
- 100 g magere ongesuikerde platte kaas met 1 maatje Protifar® (Nutricia)

AVONDMAAL

zie warme maaltijd of broodmaaltijd

TUSSENDOORTJE LATERE AVOND

2 tussendoortjes te kiezen uit:

- ½ potje Fortimel Soup® (Nutricia) en fijn gemixte magere soep
- ½ zakje Modifast Intensive® met magere melk
- 100 g magere ongesuikerde platte kaas met 1 maatje Protifar® (Nutricia)

© januari 2016 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 heelkunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700609.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

