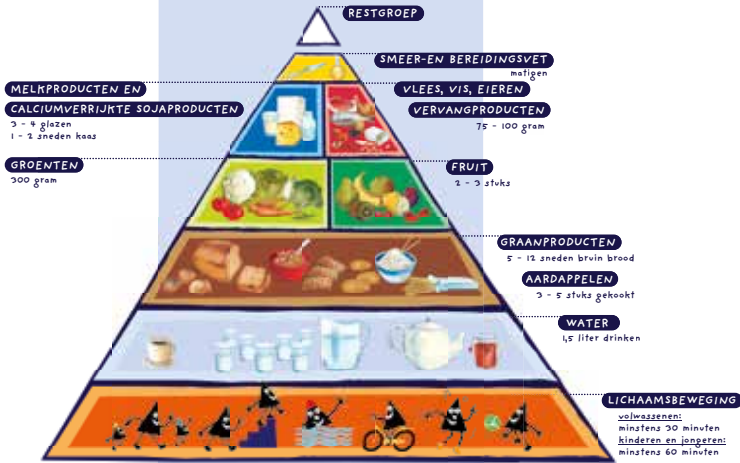


DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK
om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



VIGeZ © www.vigetz.be

Voedingsadviezen na een bariatrische ingreep – vanaf week 5 –

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
VOEDINGSMIDDELEN	4
KLACHTEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP	10
DUMPING NA EEN BARIATRISCHE INGREEP	12
Waarom ontstaan dumpingklachten na een bariatrische ingreep?	
Wat zijn vroege dumpingklachten?	
Wat zijn late dumpingklachten?	
Voedingsadviezen bij dumpingklachten	
CONTACT	17
BIJLAGE: VLEES EN VIS	18
BIJLAGE: VOORBEELD DAGSCHEMA	20

Vijf weken geleden onderging u een gewichtsreducerende of bariatrische ingreep.

Vanaf nu kunt u stilaan alle gezonde voedingsmiddelen gebruiken volgens de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek.

In deze brochure vindt u de voedingsrichtlijnen waaraan u zich dient te houden vanaf de vijfde week na de ingreep. De bijlagen bevatten een aantal vlees- en vissoorten die toegelaten zijn en een voorbeeld van een dagschema met maaltijden.

VOEDINGSMIDDELEN

WATER EN DRANKEN

- X Drink dagelijks 1,5 liter vocht, waarvan 1 liter afkomstig van water.
- X Vermijd koolzuurhoudende dranken die een opgezet gevoel in de maag en darmen kunnen geven.
- X Light 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-dranken of light cola-varianten aangezien deze een verhoogd risico geven op maagzweervorming wegens veel fosforzuur.
- X Groentebouillon en magere soepen kunnen eveneens bijdragen tot de nodige vochttoevoer.
- X Koffie of thee zonder suiker mag gedronken worden.
- X Vermijd gesuikerde dranken zoals frisdrank, milkshake, chocolmelk, drinkyoghurt en vruchtensappen omdat ze veel energie leveren en dumping in de hand werken.
- X Beperk alcohol tot een minimum. Door de ingreep wordt alcohol sneller in de bloedbaan opgenomen en worden de effecten dus ook sneller merkbaar.



BROOD

- Eet licht grijs brood in de beginfase. Nadien kunt u overschakelen naar volkoren brood. Volkoren broodsoorten slurpen meer vocht op waardoor de maaglediging vertraagt.



- Vermijd sandwiches en koffiekoeken, maar geef de voorkeur aan pistolets. Eet enkel de korst van de pistolet en mijd het kruim. Dit kan makkelijk opzwellen met het maagsap en een zwaar gevoel geven.

DEEGWAREN EN RIJST

- ✓ Laat deegwaren en rijst altijd goed gaar koken, dan zijn ze beter verteerbaar.
- ✓ Gebruik bij voorkeur de volkoren soorten.
- ✓ Altijd goed kauwen en fijn snijden; geef de voorkeur aan grotere vormen van pasta zoals vlindertjes of strikjes.



- ✓ Beperk de hoeveelheid saus en geef de voorkeur aan een zelfbereide saus.

AARDAPPELEN

X Geef de voorkeur aan gekookte aardappels of puree.

X Beperk gefrituurde aardappelgerechten zoals frieten en kroketten.

X Mijd of beperk aardappelgerechten met room, vetstof en/of kaas omwille van de calorie-aanbreng en dumpingklachten.



GROENTEN

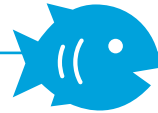
- Probeer de groenten altijd fijn te snijden of te raspen.
- Vezelrijke groentesoorten zoals asperges, selder, peulvruchten, ajuin en koolsoorten mogen vanaf nu ook.
- Bij rauwe groenten is het extra belangrijk om goed te kauwen.



FRUIT

- ✓ Start met zachte fruitsoorten zoals aardbeien, gepelde stukjes perzik, nectarine, meloen, peer, banaan, opgelegd fruit in eigen nat of gestoofd of gepocheerd fruit zoals appel in de oven, gepocheerde peer ...
- ✓ Geschild en ontpit fruit is makkelijker verteerbaar.
- ✓ Vermijd vruchtensappen en smoothies; deze bevatten niet alleen natuurlijke suikers maar vaak ook toegevoegde suikers.

VIS



- ✗ Kies voor een magere bereidingswijze.
- ✗ Gepaneerde en gekochte visbereidingen worden afgeraden omwille van het hoge vetgehalte. Bovendien verteren zij moeilijker.
- ✗ Geef de voorkeur aan 2 keer per week vis, waarvan 1 keer een vette vissoort.

VLEES



- Snijd het vlees altijd in kleine stukjes en kauw er goed op.
- Fijn gesneden, goed gekauwd vlees van kip en kalkoen is gemakkelijker te verteren.
- Vermijd pezen, zwaarden en kraakbeenstukjes in vlees.
- Vleessoorten met een vezelige structuur zoals rundsvlees, wild en gesudderde vleesgerechten zijn moeilijker fijn te kauwen waardoor ze moeilijk kunnen worden doorgeslikt.

EIEREN



- ✓ Eet maximum 2 tot 3 eieren per week.
- ✓ Het wit van een ei is een goede eiwitbron en lichter verteerbaar dan de eidooier.

MELK - KAAS

- X Drink magere of halfvolle ongesuikerde melkproducten zoals karnemelk, yoghurt of chocolademelk (500 ml per dag).



- X Geef de voorkeur aan magere kaassoorten zoals sneetjes kaas, platte kaas of smeltkaas.
- X Kauw magere vaste kazen goed.

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

- ✓ Gebruik maximum één eetlepel vetstof bij de bereiding van de warme maaltijd. Vetstoffen brengen veel calorieën aan en kunnen aanleiding geven tot dumpingklachten.
- ✓ Gebruik bij voorkeur onverzadigde vetten zoals olie.



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.

Dieetproducten 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) kunnen bij overmatig gebruik extra darmproblemen geven.

KLACHTEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP

MOEILIJKE STOELGANG

Indien verstopping of obstipatie optreedt, wijst dit meestal op een tekort aan vocht en/of te weinig vezelinname.

Zorg voor voldoende vocht, minstens 1,5 liter per dag.

Gebruik een gevarieerde en vezelrijke voeding zoals volkorenbrood, zemelen, muesli, havervlokken, groenten, fruit, ...

Neem voldoende lichaamsbeweging.

‘OPBOEREN’

U kunt dit meestal voorkomen door traag en rustig te eten en goed te kauwen.

Praat niet tijdens het eten.

Vermijd koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, ui, knoflook, komkommer en paprika.

HONGERGEVOEL

Zorg voor volwaardige maaltijden volgens de principes van de actieve voedingsdriehoek. Geef de voorkeur aan frequente kleine maaltijden; drie hoofdmaaltijden en drie tussenmaaltijden.

Raadpleeg hiervoor uw diëtist.

BRAKEN

Braken kan veroorzaakt worden door té veel eten, té snel eten en drinken tijdens de maaltijden. Beperk het volume van de maaltijden en neem kleine frequente maaltijden. Drink niet tijdens de maaltijden!

DUMPINGKLACHTEN

Dumpingklachten zijn ongemakken die kunnen optreden direct of enkele uren na de maaltijd. Enkele voorbeelden:

- X darmkrampen
- X diarree
- X zeer vol gevoel
- X hartkloppingen
- X duizeligheid
- X zwaktegevoel
- X 'koud zweet'
- X flauwvallen

Deze klachten treden vooral op na

- té snel eten of drinken
- het eten van té grote porties
- gebruik van suikerrijke voedingsmiddelen
- gebruik van vette voedingsmiddelen

Vraag hulp aan uw diëtist bij mogelijke dumpingklachten.

DUMPING NA EEN BARIATRISCHE INGREEP

Met het dumpingsyndroom wordt de combinatie bedoeld van klachten die optreden na een te snelle maaglediging.

Deze snelle maaglediging is vrijwel altijd het gevolg van een maagoperatie waarbij de maag geheel of gedeeltelijk verwijderd is. De sluitspier (pylorus) is door de operatie afwezig en hierdoor wordt het voedsel niet meer in kleine hoeveelheden aan de dunne darm afgegeven, maar 'valt' het te snel en in grote brokken in de dunne darm.

Dit veroorzaakt allerlei reacties in het maagdarmkanaal, waardoor er klachten ontstaan. Voeding rijk aan suikers en vetten onder eender welke vorm geeft hier aanleiding toe.

WAAROM ONTSTAAN DUMPINGKLACHTEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP?

Om de klachten en ook het dieetadvies bij het dumpingsyndroom goed te kunnen begrijpen, moeten we weten wat mogelijke gevolgen van een bariatrische ingreep kunnen zijn:

- De voeding komt in een te **kleine maag** of direct in de **dunne darm** terecht.
- Er is **geen verdunning** van het voedsel met maagsap.
- De maag kan niet meer **malen, mixen en kneden**, waardoor te grote voedselbrokken naar de dunne darm gaan.

- De maagportier (de spier tussen maag en twaalf-vingerige darm) ontbreekt, waardoor het voedsel en vooral het **vet** niet meer mooi gedoseerd en gelijkmatig aan de darmen kan worden afgegeven.

In feite worden er grote brokken sterk geconcentreerd voedsel of vet in de dunne darm gedumpt. Ook alles wat gedronken wordt, spoelt direct vanuit de mond en de slokdarm naar de dunne darm. Hierdoor kan een opgezet gevoel, misselijkheid, braken, krampen en eventueel diarree ontstaan.

Snelle suikers worden door hetzelfde mechanisme zeer snel opgenomen in de bloedbaan. Hierdoor scheidt de alvleesklier (pancreas) zeer veel insuline af. De suikers verdwijnen echter snel uit de bloedbaan maar er blijft een teveel aan insuline achter in het bloed. Hierdoor zal de bloedsuikerspiegel zodanig dalen dat er een groot hongergevoel, fel zweten, bevingen, onvermogen tot bewegen en zelfs coma en dood kunnen volgen.

We onderscheiden twee soorten dumpingklachten:

- ✗ vroege dumpingklachten treden vrij snel op na de maaltijd, na ongeveer een half uur
- ✗ late dumpingklachten treden ongeveer anderhalf tot twee uur na de maaltijd op

WAT ZIJN VROEGE DUMPINGKLACHTEN?

Sterk geconcentreerde vaste of vloeibare voeding die in grote hoeveelheden in de dunne darm wordt gedumpt, trekt in de darm veel vocht aan. Dit vocht wordt aan het bloedvatstelsel onttrokken. Wel drie tot vier liter vocht wordt uit het bloedvatstelsel gehaald en voegt zich bij de voedselbrij in de dunne darm. Hierdoor ontstaat een nog **voller gevoel, darmkrampen en diarree**.

Omdat er minder vocht in het bloedvatstelsel zit, geeft dit een **daling van de bloeddruk**. Het hart probeert dan met weinig druk het bloed toch rond te pompen waardoor de pols sneller wordt en er **hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel en sufheid** kan optreden. Bij patiënten breekt het **'koude zweet'** uit en men kan **flauwvallen**.

De klachten worden meestal na verloop van tijd, door aanpassing van het lichaam, minder hevig.

WAT ZIJN LATE DUMPINGKLACHTEN?

Dumpingklachten die ongeveer anderhalf tot twee uur na de maaltijd optreden, worden veroorzaakt doordat het bloedsuikergehalte en de insulineproductie niet goed op elkaar afgestemd zijn. Omdat de voeding te snel de dunne darm passeert, kunnen bepaalde suikers versneld worden opgenomen. Een hoog bloedsuikergehalte vraagt om de productie van insuline. De insulineproductie loopt altijd iets achter in tijd. Het kan dus gebeuren dat er veel insuline geproduceerd wordt, terwijl de bloedsuikers al uit de bloedbaan verdwenen zijn.

Er ontstaat dus een tekort aan suiker in de bloedbaan. Men is dan zweterig, onrustig, duizelig, trillerig, heeft geeuwhonger en hartkloppingen. Dit kan zelfs gaan tot een onvermogen tot bewegen, coma en dood.

De geeuwhonger brengt mensen ertoe om iets te gaan eten. Hierdoor zal het bloedsuikergehalte weer iets stijgen, waardoor de klachten verminderen. Om die reden wordt bij late dumpingklachten geadviseerd om verspreid over de dag meerdere kleine maaltijden te gebruiken en de koolhydraten goed te verdelen over de maaltijden. Het bloedsuikergehalte en de hoeveelheid insuline zal dan gedurende de dag minder grote schommelingen vertonen.

VOEDINGSADVIEZEN BIJ DUMPINGKLACHTEN

Klachten als gevolg van het dumpingsyndroom kunnen voorkomen worden door voedingsaanpassingen.

Algemene richtlijnen

- ✓ Eet rustig en kauw het voedsel goed zodanig dat het zonder brokjes doorgeslikt kan worden. Hierdoor worden verstoppingen voorkomen ter hoogte van de maaguitgang naar de dunne darm.
- ✓ Drink niet tijdens of vlak na de maaltijden, wacht een half uur. Drinken tijdens het eten versnelt de passage naar de dunne darm. Gebruik bijvoorbeeld soep één uur voor de maaltijd.
- ✓ Ga eventueel halfrecht liggen na de maaltijd, dit kan een té snelle passage naar de dunne darm helpen voorkomen.
- ✓ Gebruik zes tot acht kleine maaltijden per dag. Kleine porties zijn nodig om overvulling en uitrekken van de kleine maag te beletten. Frequentie maaltijden vergroten de mogelijkheid om alle noodzakelijke voedingsstoffen aan te brengen.
- ✓ Vermijd het gebruik van vetrijke maaltijden en vetrijke producten. Vetten worden minder goed verteerd en opgenomen in de dunne darm na een Gastric-bypass.
- ✓ Vermijd het gebruik van snel opneembare suikers zoals gewone kristalsuiker, bruine suiker, suiker in cake, koekjes ... gebakjes, chocolade, gesuikerde frisdrank, geconcentreerd vruchtensap, té veel confituur en ander zoet beleg.

- ✓ Vermijd het gebruik van snel verteerbare koolhydraten en geraffineerd zetmeel zoals wit brood, beschuit, knäckebröd, crackers, witte rijst en pasta.
- ✓ Bij klachten op gewone magere of halfvolle melk omwille van het lactose (melksuiker), zijn zure varianten zoals ongesuikerde karnemelk, magere ongesuikerde yoghurt of magere ongesuikerde platte kaas aan te bevelen. Als alternatief voor melk kunnen ook lactosearme melk of met calcium verrijkte niet gearomatiseerde sojadrink ingeschakeld worden.
- ✓ vezels in voedingsmiddelen moeten niet worden vermeden. Voedingsvezels zijn belangrijk omdat zij vocht binden, het geheel wat stroperiger maken en de maagontleding vertragen. Voedingsvezels binden de snel opneembare suikers en de snel verteerbare koolhydraten, waardoor deze vertraagd door de dunne darm worden opgenomen.



Drink niet bij dumpingklachten, de klachten zullen erger worden!

CONTACT

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

BIJLAGE: VLEES EN VIS

Magere charcuterie

- ontvette achterham
- gerookte kalkoenfilet
- kalkoenham
- kippenwit (met of zonder tuinkruiden)
- rosbief
- gebakken filetgebraad
- gebakken kalkoengebraad
- filet de saxe
- filet d'anvers
- pastrami
- onbereide filet americain

Mager vlees

- kipfilet
- kalkoenfilet
- kalkoengebraad
- rosbief
- rundsbiefstuk
- paardenbiefstuk
- onbereide pure americain
- varkensmignonette
- varkenshaasje
- filetkotelet
- filetgebraad
- varkensoester
- kalfslapje
- kippenhaasje

Magere vis

- kabeljauw
- rog
- victoriabaars
- noordzeetong
- koolvis
- wijting
- pladijs

Vette vis – maximum een keer per week

(indien uit blik : in eigen nat)

- tonijn
- makreel
- zalm
- haring
- heilbot

BIJLAGE: VOORBEELD DAGSCHEMA

BROODMAALTIJD

Brood	2 sneden niet te vers volkoren brood of 2 sneden geroosterd brood
Smeersel	dun met minarine (15 of 25% vet)
Beleg	Eiwitbron: <ul style="list-style-type: none">• magere kaassoorten: magere witte kaas, magere smeerkaas, magere smeltkaas, magere broodkaas• magere vleeswaren: kippenwit, kalkoenham, gerookte kalkoenham, ontvette ham, onbereide filet americain zonder ajuin, filet de York, filet de saxe, filet d'anvers, zelfbereide pure magere vis- of vleessalade op basis van dressing of yoghurtslasaus• ei: licht gekookt, geroerd of gebakken met weinig vetstof Zoet broodbeleg: <ul style="list-style-type: none">• levert geen noodzakelijke voedingsstoffen zoals eiwitten maar kan voor variatie zorgen• confituur met verlaagd suikergehalte, zelfbereide vruchtenmoes zonder suiker ...
Drank	voor of na de maaltijd koffie, thee en chicorei zonder suiker

TUSSENDOORTJE VOORMIDDAG

Naar keuze

- 125 g magere (fruit)yoghurt zonder suiker
- 100 g magere platte kaas zonder suiker
- 1 glas magere melk (125 ml)
- 1 glas sojamelk natuur light (125 ml)
- 1 glas karnemelk (125 ml)
- 125 ml magere chocomelk zonder suiker (bereid met pure cacao-poeder)

WARME MAALTIJD

Vis - vlees	75-100 g magere of vette vis of fijn versneden vlees (ook rood vlees) (zie bijlage)
Groenten	3 eetlepels gekookt, gestoomd of gestoofd Rauwkost indien je reeds goed leerde kauwen
Aardappelen, rijst of deegwaren	3 kleine aardappelen (gekookt of gestoomd) / puree OF 3 eetlepels rijst of deegwaren met een weinig saus OF 10 frietjes (om de 14 dagen)
Bereidingsvetten	1 kleine eetlepel zachte of vloeibare dieetmargarine of olie
Drank	water (geen bruiswater), maar niet tijdens de maaltijd!

TUSSENDOORTJE NAMIDDAG

Naar keuze, steeds gemengd met 1 maatje Protifar®

- fruit (begin met malse soorten)
- gemixte mager bereide soep
- 125 g magere (fruit)yoghurt zonder suiker
- 100 g magere platte kaas zonder suiker
- 1 glas magere melk (125 ml)
- 1 glas sojamelk natuur light (125 ml)
- 1 glas karnemelk (125 ml)
- 125 ml magere chocomelk zonder suiker (bereid met pure cacao-poeder)

2^{DE} BROODMAALTIJD

zie ontbijt

TUSSENDOORTJE LATERE AVOND

- fruit (begin met malse soorten)
- gemixte mager bereide soep
- 125 g magere (fruit)yoghurt zonder suiker
- 100 g magere platte kaas zonder suiker
- 1 glas magere melk (125 ml)
- 1 glas sojamelk natuur light (125 ml)
- 1 glas karnemelk (125 ml)
- 125 ml magere chocomelk zonder suiker (bereid met pure cacao-poeder)

© juni 2014 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst endocrinologie, het competentiecentrum klinische voeding en abdominale heilkunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700610.

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.

