

Voedingsrichtlijnen bij een bariatrische ingreep: vanaf de derde week na de ingreep

3

INLEIDING	3
LEVENSTIJLAANPASSINGEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP	4
DUMPINGKLACHTEN	8
BEWEGING	12
VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM	14
PRAKTISCHE VOEDINGSRICHTLIJNEN: VANAF DE DERDE WEEK NA DE INGREEP	15
VEELVOORKOMENDE KLACHTEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP	29
ZWANGERSCHAPSWENS	31
VERDERE OPVOLGING	31
CONTACT	32
EIWITTEN: OVERZICHT	32
VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM: OVERZICHT	36

Enkele weken terug onderging u een bariatrische ingreep (gastric bypass of sleeve gastrectomie). Vanaf de derde week na de ingreep mag u uw voedingspatroon uitbreiden met alle voedingsmiddelen uit de voedingsdriehoek. Het doel is dat u de adviezen en richtlijnen die u in deze brochure terugvindt levenslang verder toepast.

Als u geen slikproblemen of pijnklachten hebt bij het eten van zachte voedingsmiddelen, kunt u stilaan overschakelen op voeding met een normale consistentie. In deze brochure informeren we u over hoe u dat het best kunt aanpakken.

Op die manier willen we samen met u de volgende doelen bereiken:

- ✓ Adaptatieklachten verminderen.
- ✓ Een optimaal gewichtsverlies op korte termijn en een goed gewicht behouden op langere termijn.
- ✓ Complicaties en klachten voorkomen (bv. braken, dumpingklachten, tekort aan vitaminen en mineralen ...).

LEVENSTIJLAANPASSINGEN 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.

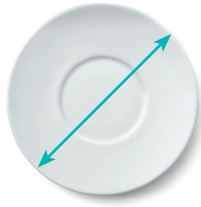
Meer informatie daarover vindt u ook in de brochure 'Voedingsrichtlijnen bij een bariatrische ingreep: preoperatief en eerste week na de ingreep'.

Hieronder vatten we de belangrijkste levensstijlaanpassingen nog even samen en geven we u enkele tips om die concreet toe te passen.

- ✓ Kleine, frequente maaltijden
- ✓ Traag eten en goed kauwen
- ✓ Niet drinken vlak voor, tijdens of na de maaltijd
- ✓ Voldoende eiwitten innemen
- ✓ Suikers vermijden en vetten beperken
- ✓ Variatie brengen in uw voedingspatroon

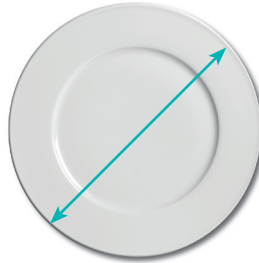
De eerste maanden na de ingreep zult u per maaltijdmoment ongeveer de inhoud van een ondertas kunnen eten. Na ongeveer zes maanden zal dat evolueren tot de inhoud van een dessertbord.

ondertas



diameter ± 15 cm

dessertbord



diameter ± 20 cm

Tips

- ✓ Gebruik kleine borden en klein bestek (bijvoorbeeld dessertbord, koffielepel ...).
- ✓ Snijd uw eten in kleinere stukken van 1 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

Na een bariatrische ingreep (zowel gastric bypass als sleeve gastrectomie) is het erg belangrijk om voldoende hoogwaardige eiwitten in te nemen. Eiwitten spelen een belangrijke rol in de opbouw en het onderhoud van de spieren, organen en weefsels. Daarnaast hebben ze een belangrijke functie in onze hormoonhuishouding en ons afweersysteem.

Bij een bariatrische ingreep zult u niet alleen vetmassa, maar ook spiermassa verliezen. Dat laatste kunt u beperken door dagelijks voldoende eiwitten te eten en spierversterkende oefeningen te doen. Zo zult u zich fitter en energiever voelen. Op termijn kunt u zo ook makkelijker een stabiel gewicht behouden.

De dagelijkse behoefte aan eiwitten is minimum 60 gram voor vrouwen en minimum 70 gram voor mannen.

Het is een grote uitdaging om na een bariatrische ingreep dagelijks voldoende eiwitten in te nemen. Daarom raden we aan om regelmatig uw dagelijkse inname van eiwitten te tellen en bij te sturen indien nodig.

De inname van eiwit-supplementen is noodzakelijk om aan uw dagelijkse eiwitbehoefte te komen, zeker tijdens de eerste maanden na de ingreep. Verder moeten eiwitten deel uitmaken van elke hoofd- en tussenmaaltijd.

Voedingsmiddelen met hoogwaardige eiwitten:

- ✓ zuivelproducten
- ✓ calciumrijke sojaproducten
- ✓ kaas
- ✓ eieren
- ✓ vlees(waren)
- ✓ vis
- ✓ gevogelte
- ✓ peulvruchten in combinatie met graanproducten
- ✓ noten
- ✓ volwaardige vleesvervangers

Achteraan in deze brochure vindt u een overzicht van eiwitrijke producten met hun gehalte aan eiwitten (p. 32).

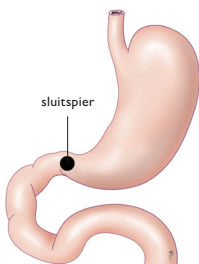
DUMPINGKLACHTEN

DUMPINGKLACHTEN NA MAAGCHIRURGIE

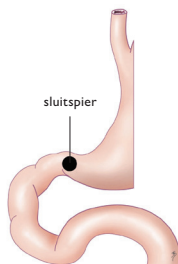
Na maagchirurgie in het kader van obesitas waarbij de maag gebypassed of gedeeltelijk verwijderd wordt (gastric bypass of sleeve gastrectomie), is er vaak sprake van een te snelle maaglediging. Doordat de sluitspier van de maag gebypassed wordt of minder krachtig werkt, wordt het voedsel niet meer in kleine hoeveelheden aan de dunne darm gegeven, maar 'valt' het te snel en in grote brokken in de dunne darm. Dat veroorzaakt allerlei reacties in het maagdarmkanaal met dumpingklachten tot gevolg. Vooral voeding rijk aan suikers en vetten onder eender welke vorm geeft hier aanleiding toe.

Vergelijk de sluitspier met een deur tussen de maag en de dunne darm waar alles wat u eet en drinkt langskomt. Normaal gezien gaat de deur goed open en dicht. Na een sleeve gastrectomie schuift het eten sneller naar beneden in de maag en werkt de deur minder gecontroleerd. Na een gastric bypass is de deur niet meer aanwezig.

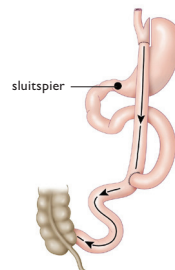
voor de ingreep



na sleeve gastrectomie



na gastric bypass



Gevolgen bariatrische ingreep

- Voeding komt in een te kleine maag of meteen in de dunne darm terecht.
- Voeding wordt niet verdund met maagsap.
- De maag kan niet meer malen, mixen of kneden: grote voedselbrokken komen in de dunne darm terecht.
- Het maagportier-mechanisme werkt minder goed of ontbreekt: voeding wordt niet meer mooi gedoseerd en gelijkmatig aan de darmen afgegeven.
- Drank spoelt meteen naar de dunne darm.

Mogelijke dumpingklachten

- ✓ Opgezet gevoel
- ✓ Misselijkheid
- ✓ Braken
- ✓ Krampen, eventueel diarree

- Snelle suikers worden zeer snel opgenomen in de bloedbaan, waardoor de alvleesklier zeer veel insuline afscheidt. De suikers verdwijnen uit de bloedbaan, maar het teveel aan insuline blijft en de bloedsuikerspiegel daalt.

- ✓ Groot hongergevoel
- ✓ Fel zweten
- ✓ Beven

VROEGE EN LATE DUMPINGKLACHTEN



eet-
moment



Vooraf na het eten en/of drinken van veel suikers en vetten kunnen dumpingklachten optreden. Ook de manier waarop je eet, bijvoorbeeld te snel eten en drinken tegelijkertijd, kan een mogelijke oorzaak zijn. **Zowel het type klacht(en), de intensiteit als de precieze oorzaak kunnen sterk verschillen van persoon tot persoon.** Vaak starten deze klachten ook pas na enkele weken of maanden na de ingreep.

Vroege dumping



na een
half uur



buikpijn,
darmklachten

en/of



diarree

en/of



onwel voelen

en/of



zweeten

Grote hoeveelheden geconcentreerde vaste of vloeibare voeding die in de darm worden 'gedumpt', trekken wel 3 tot 4 liter vocht uit het bloedvatstelsel. Dat vocht mengt zich met de voedselbrij, wat een voller gevoel, darmkrampen en diarree kan veroorzaken. Minder vocht in het bloedvatstelsel doet de bloeddruk dan weer dalen, waardoor er hartkloppingen, duizeligheid, een zwak gevoel of sufheid kan optreden. Bij sommige patiënten breekt het 'koud zweet' uit of is er kans op flauwvallen.

Late dumping (reactieve hypoglycemie)



na twee
à drie uur



bibberen

en/of



suikerdrang

en/of



moe en
zwak voelen

en/of



verwardheid

Als eten en drinken te snel de dunne darm passeert, worden bepaalde suikers sneller opgenomen in het bloed. Dat hoger bloedsuikergehalte vraagt om een hogere productie van insuline, maar de insulineproductie loopt achter in tijd. Gevolg: een teveel aan insuline wanneer de suikers al uit de bloedbaan verdwenen zijn. Dat suikertekort in de bloedbaan kan klachten veroorzaken als zweeten, onrustig zijn, duizelen, trillen, hartkloppingen en geeuw/honger.

TIPS OM DUMPINGKLACHTEN TE VOORKOMEN

- ✓ Pas uw levensstijl aan met de tips die we eerder in deze brochure beschreven. Dat is absoluut nodig om dumpingklachten te voorkomen.
- ✓ Drink niet als dumpingklachten optreden. Daardoor zullen de klachten verergeren.
- ✓ Leg je na de maaltijd half recht. Dat kan een te snelle passage van de voeding naar de dunne darm mee voorkomen.
- ✓ Vermijd snel verteerbare koolhydraten en geraffineerd zetmeel (bijvoorbeeld wit brood, beschuit, crackers, witte rijst en pasta). Voedingsvezels zijn belangrijk: die binden het vocht en maken van wat u eet en drinkt een vaster geheel, wat de maaglediging vertraagt. Voedingsvezels binden ook de snelle suikers en koolhydraten, waardoor die trager door de dunne darm worden opgenomen.
- ✓ Soms veroorzaakt lactose (melksuiker) dumpingklachten. Dan schakelt u het best over op zure varianten, zoals yoghurt, platte kaas, karnemelk, lactosevrije melk of calciumrijke sojadranken.

BEWEGING

Als u voldoende beweegt en fit bent, heeft dat heel wat voordelen voor uw gezondheid.

Bij een maagoperatie hebben drie factoren een belangrijke invloed op uw spierkracht en conditie:

- Al voor de ingreep hebben veel patiënten een verminderde spierkracht en/of conditie.
- Meteen na de ingreep zult u door de operatiewonden net iets minder kunnen bewegen, waardoor uw spierkracht en conditie verminderen.
- Bij veel gewichtsverlies neemt de spiermassa en -kracht altijd sterk af.

Om de combinatie van de bovenstaande drie factoren op te vangen, is zowel kracht- als spiertraining dus erg belangrijk. Als de artsen vermoeden dat dit voor u een probleem zou kunnen vormen, zullen uw spierkracht en conditie gemeten worden tijdens een fysieke test. Indien nodig wordt er een revalidatie opgestart in het ziekenhuis of bij een kinesitherapeut buiten het ziekenhuis. U krijgt daarvoor een voorschrift bij ontslag uit het ziekenhuis.

ZELF MEER BEWEGEN

Wilt u reeds starten met meer bewegen?

Denk dan aan deze tips en aandachtspunten:

- ✓ Rustig beginnen en langzaam opbouwen is beter dan te veel in één keer willen doen. Zo voorkomt u blessures door overbelasting.
- ✓ Kies een activiteit die u leuk vindt of die u altijd al eens hebt willen doen. Op die manier hebt u plezier aan het bewegen en zult u het ook langer volhouden.
- ✓ Als u graag samen met anderen sport, zoek dan een 'beweegbuddy' of een groep om samen mee te bewegen. Dat kan u ook helpen om het langer vol te houden.
- ✓ Plan uw activiteiten concreet in. Kies vooraf wat u wil doen, eventueel met wie, hoe vaak en op welke dagen. Zo blijft het niet bij een goed voornemen, maar zult u sneller ook echt actie ondernemen. Een vaste planning of wekelijkse routine maakt het makkelijker om het bewegen vol te houden.

VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM

Na een bariatrische ingreep eet u kleinere porties. In het geval van een gastric bypass kan er ook malabsorptie optreden. Dat wil zeggen dat u vitamines en mineralen minder goed zult opnemen. Een levenslange opvolging van de hoeveelheid vitamines en mineralen in uw lichaam is dan ook noodzakelijk.

Om aan uw dagelijkse behoefte aan vitamines en mineralen te komen, blijft u na de ingreep levenslang een kwalitatief voedingssupplement innemen. Dat kon u ook al lezen in de brochure 'Voedingsrichtlijnen bij een bariatrische ingreep: preoperatief en eerste week na de ingreep'.

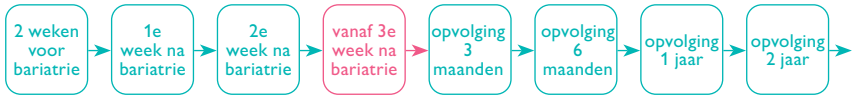
Achteraan in deze brochure op p. 37 vindt u een overzicht van voedings- en calciumsupplementen.

Wat als u de multivitamine niet goed verdraagt?

- Probeer het supplement eens op een ander moment van de dag in te nemen.
- Vermeng de inhoud van de capsule met bijvoorbeeld yoghurt.
- Verdraagt u de multivitamine nog niet met bovenstaande tips? Schakel dan over op een andere vorm of een ander merk.

Deze voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

PRAKTISCHE VOEDINGSRICHTLIJNEN: VANAF DE DERDE WEEK NA DE INGREEP



Als u geen slikproblemen of pijnklachten hebt bij voeding met een zachte consistentie, mag u vanaf de derde week (vanaf dag 15) na de ingreep overschakelen naar een normale voeding. Welke voedingsmiddelen daar precies onder vallen, leest u verder in deze brochure.

Kies voornamelijk voor de voedingsmiddelen in de groene kaders met ✓. De voedingsmiddelen in de rode kaders met ✗ zijn niet verboden, maar wel te vermijden. Deze producten kunnen dumpingklachten veroorzaken en een negatieve invloed hebben op uw lichaamsgewicht.

Gaat de overschakeling naar bepaalde voedingsmiddelen moeizaam? Dan kunt u voor die groep van voedingsmiddelen tijdelijk opnieuw de adviezen uit de vorige fase volgen.

DRANK

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter, waarvan minstens 1 liter water.

Drink niet vlak voor, tijdens of na de maaltijd. Drink niet tijdens het half uur voor de maaltijd en wacht na de maaltijd ook een half uur vooraleer u drinkt.



Water zonder prik Water met een smaakje zonder toegevoegde suikers (0 kcal per 100 ml)	Bruisend water
Koffie en thee (eventueel met magere melk, citroen of zoetstof)	Vruchtensappen, smoothies
Max. 1 blikje light of zero frisdrank (< 5 kcal per 100 ml)	Gesuikerde frisdranken Meer dan 1 blikje light of zero frisdrank
Magere soep of vetarme bouillon	Alcoholische dranken
Groentesap	Alle dranken met toegevoegde suikers
Magere of halfvolle melk of ongesuikerde karnemelk	Sport- en energiedrank

Tips

- ✓ Bruisende dranken kunnen een opgezet gevoel in de maag en darmen veroorzaken, dus die kunt u beter vermijden.
- ✓ Drink doorheen de dag kleine slokken.
- ✓ Houd uw dagelijkse vochtinname bij, bijvoorbeeld met behulp van een app op uw smartphone of tablet
- ✓ Water met een smaakje wordt vaak beter verdragen. Probeer eens te experimenteren met verschillende smaken.
- ✓ Water op kamertemperatuur wordt meestal beter verdragen dan koud water.

BROOD EN ALTERNATIEVEN



Volkoren brood	Melkbrood, fantasiebrood
Volkoren beschuiten of crackers	Sandwiches
Volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegde suikers	Ontbijtgranen, muesli, granola en haver-mout met toegevoegde suikers of honing
Havervlokken, havermout, muesli en granola zonder toegevoegde suikers of honing	
Volkorenpistolet, -piccolo, -stokbrood	Alle soorten koeken en gebak
Volkorenwrap	Worstenbroodje, kaasbroodje

We bevelen aan om maximaal twee sneden brood (of een alternatief) te eten per maaltijdmoment.

1 snede grijs of volkorenbrood (30 g)



= ½ pistolet



= 4 tot 10 cm stokbrood, afhankelijk van de dikte (20 g)



= 3 eetlepels standaard ontbijtgranen (15 g)



= 3 eetlepels havermout (20 g)



= 2 volkoren beschuiten



Tips

- ✓ Als u zachte beschuiten en geroosterd brood goed verdraagt, kunt u overschakelen op gewoon brood.
- ✓ Brood dat minstens één dag oud is, zult u beter verdragen.
- ✓ Start met (licht)grijs brood, maar kies daarna voor volkorenproducten met meer vezels. Vezels zorgen voor een betere verzadiging en bevorderen de stoelgang.
- ✓ Haal het kruim uit pistolets, want dat kan zwaar op de maag liggen.
- ✓ Eet ontbijtgranen steeds in combinatie met yoghurt of verse kaas in plaats van met melkdranken. Zo blijft vast en vloeibaar voedsel gescheiden. Laat havermout ook voldoende wellen.

VOLKOREN GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN



Gekookte of gestoomde aardappelen	Gebakken aardappelen, aardappelgratin
Aardappelen in de schil bereid	Kant-en-klare aardappelbereidingen
Puree (zonder toegevoegde boter)	Frietten en kroketten (max. één keer om de 14 dagen)
Volkoren deegwaren en noedels	Kant-en-klare bereidingen met deegwaren, noedels of andere graanproducten
Volkoren of bruine ruist, zilvervliesrijst	
Bulgur, gekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, boekweitkorrels, gierstkorrels, gerstkorrels, amarantgraan	

We bevelen aan om maximum 75 g gekookte aardappel (of een alternatief) te eten per warme maaltijd.

1 kleine gekookte aardappel (75 g)



= 3 eetlepels puree



= tiental frieten



= 2 kroketten



= 50 g witte pasta (20 g ongekookt)



= 50 g volkoren pasta (20 g ongekookt)



= 50 g witte rijst (3 volle eetlepels)



= 40 g bruine rijst (2,5 volle eetlepels)



Tips

- ✓ Kook deegwaren steeds lang genoeg tot ze goed gaar zijn. Dan zijn ze ook beter verteerbaar.
- ✓ Kies voor volkoren pastavarianten met grotere vormen, zoals vliindertjes en strikjes. Kauw altijd goed en snijd de pasta fijn.
- ✓ Beperk de hoeveelheid saus en probeer sauzen zoveel mogelijk zelf te bereiden.

VIS, SCHAAL- EN SCHELPIERIEN

Zet bij voorkeur twee keer per week vis op het menu (100 à 120 g bereid product), waarvan één keer een vette vissoort.



Verse vis, schaal- en schelpdieren

Gepaneerde en gefrituurde vis

Vis in eigen nat

Kant-en-klare visbereidingen en salades

VLEES EN VLEESVERVANGERS

De aanbevolen hoeveelheid vlees of vegetarisch alternatief is 100 à 120 g bereid product. Als u kiest voor een vleesvervanger, geef dan de voorkeur aan een volwaardig alternatief dat rijk is aan eiwitten.



Magere vleessoorten

Gepaneerd vlees en gehaktbereidingen

Vegetarische alternatieven
(met < 10 g vet, > 10 g eiwit
en max. 2,5 g zout per 100 g)

Vegetarische alternatieven
(met > 10 g vet, < 10 g eiwit
en > 2,5 g zout per 100 g)

Tips

- ✓ Snijd vlees in kleine stukjes van ongeveer 1 op 1 cm en kauw voldoende.
- ✓ Vermijd vleessoorten met een vezelige structuur, want die zijn moeilijker om fijn te kauwen (bv. rundsvlees, wild en gesudderde vleesgerechten).
- ✓ Vermijd vlees met pezen, zwoerden en stukjes kraakbeen.

PEULVRUCHTEN



Kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen (gedroogd en zelfbereid of uit blik)



Gepaneerde burgers op basis van peulvruchten

Tips

- ✓ Als u kiest voor peulvruchten in plaats van vlees of een vleesvervanger, zorg er dan voor dat u extra eiwitten inneemt tijdens een ander maaltijdmoment. Peulvruchten bevatten minder eiwitten dan vis of vlees.
- ✓ Doperwten en snij-, sperzie- en tuinbonen bevatten minder eiwitten. Daarom beschouwen we ze als groenten in plaats van als peulvruchten.

Hoeveel eiwitten zitten er in peulvruchten (per 100 g)?

Kikkererwten (gekookt)	7,2 g
Kikkererwten (gedroogd)	19,7 g
Linzen (bruine, groene, blonde ...)	8,6 g
Linzen (gedroogd)	26,2 g
Witte bonen	7,0 g
Kidneybonen	7,6 g
Bruine bonen	7,9 g
Zwarte bonen	7,7 g
Sojabonen	13,9 g
Sojabonen (gedroogd)	36,9 g
Edamame (jonge, onrijpe sojabonen in de peul)	10,2 g

Spliterwten	7,6 g
Lupinebonen	10,9 g
Tuinbonen	5,5 g

EIEREN EN EIERBEREIDINGEN

Tip: eiwit is een goede eiwitbron en lichter verteerbaar dan een eidooier.



Eierbereidingen zonder toevoeging van suiker of room

Eierbereidingen met toevoeging van suiker of room

GROENTEN

Eet dagelijks 200 à 300 g groenten.

Tip: bij rauwkost is het extra belangrijk om goed te kauwen. De krokantere slasoorten zult u vaak beter verdragen (bv. ijsbergsla).



Verse groenten

Alle soorten niet-bereide groenten in blik of glas en diepvriesgroenten

Verse gemixte groentesoep

Alle bereide groenten met toevoeging van room of saus

FRUIT

Eet dagelijks 1 à 2 porties fruit.



Vers fruit	Gedroogd fruit
Diepvriesfruit zonder toevoegingen	Vruchtenmoes met toegevoegde suikers
Fruit op eigen nat	Fruit op siroop
	Fruitsappen (ook versgeperste) en vruchtenlimonades, smoothies

Tips

- ✓ Start met zachte fruitsoorten: aardbeien, gepelde stukjes perzik, nectarine, meloen, peer, banaan, opgelegd fruit in eigen nat, gestoofd of gepocheerd fruit.
- ✓ Gepeld en ontpit fruit is makkelijker verteerbaar.
- ✓ Fruit is geen bron van eiwitten, dus combineer een stuk fruit steeds met magere, ongesuikerde platte kaas of yoghurt.

MELK, MELKPRODUCTEN EN KAAS

Gebruik dagelijks 500 à 600 ml melk(producten) en minstens één portie kaas. Kies voor eiwitrijke varianten, zoals skyr en kvarg.



Magere melk, halfvolle melk, karnemelk, kefir	Volle melk, koffieroom, gecondenseerde melk, melkdranken met toegevoegde suikers (bv. chocolademelk, yoghurt drinks, fruitmelkdranken)
Zelfgemaakte chocolademelk op basis van magere of halfvolle melk en magere, ongesuikerde cacao poeder	Volle room en slagroom
Magere of halfvolle natuuryoghurt, fruityoghurt, Griekse yoghurt of skyr zonder toegevoegde suikers	Volle yoghurt, skyr of Griekse yoghurt met toegevoegde suikers
Plantaardige alternatieven voor melk en yoghurt op basis van soja, verrijkt met calcium en vitaminen	Plantaardige alternatieven voor melk en yoghurt op basis van soja, zonder extra calcium of vitaminen
Zelfgemaakte desserts op basis van magere of halfvolle melk, zonder toegevoegde suikers (bv. rijstpap, pudding)	Plantaardige alternatieven voor melk op basis van kokosnoot, haver, noten of rijst, zonder extra calcium of vitaminen
	Desserts op basis van volle melk of room en/of met toegevoegde suikers (bv. pudding, chocolademousse, tiramisu, roomijs, flan)

NOTEN, ZADEN EN PITTEN

Beperk het gebruik van noten, want die hebben een hoger vetgehalte. Eet maximum één handje noten, zaden of pitten (30 g).



Ongezouten noten, zaden en pitten	Gezouten of gekarameliseerde noten
	Noten met een krokante korst of met chocolade
Noten- en zadenpasta zonder toevoeging van suiker, vet of zout (bv. pindakaas, zonnebloempasta)	Noten- en zadenpasta met toevoeging van suiker, vet of zout
	Chocopasta met noten

VETTEN EN VETSTOFFEN

Gebruik maximum één eetlepel vetstof (15 g) bij de bereiding van een warme maaltijd en maximum één mespunt (5 g) diëtmargarine bij een broodmaaltijd. Vetstoffen bevatten veel calorieën en kunnen dumpingklachten veroorzaken.



Margarine, minarine en bakmargarine rijk aan onverzadigde vetten, arm aan verzadigde vetten, eventueel verrijkt met omega 3-vetzuren	Alle andere margarines, minarines, bak- en braadmargarines, margarines met een transvetzuurgehalte hoger dan 1 g/100 g
Vloeibare margarine rijk aan onverzadigde vetten, arm aan verzadigde vetten	
Smeervetten met plantensterolen en plantenstanolen (volgens de aanbevolen hoeveelheden)	Reuzel, rundvet, (light) boter, halfvolle boter, cholesterolarme boter, boter met olijfolie
Oliën: olijf, arachide, raapzaad, maïs, soja, zonnebloem, noten, druivenpit, saffloer, sesam, lijnzaad en koolzaad	Kokosvet, kokosolie, palmpitolie
Frituurolie, vloeibaar frituurvet (niet verwarmen boven 180°C en olie verversen na 5 à 6 bakbeurten)	Vast frituurvet
Zelfbereide vinaigrettes en dressings, slasauzen met toegelaten oliën	Gewone mayonaise en slasauzen
Dressings, slasauzen en mayonaise op basis van onverzadigde vetten	
Mosterd, pickles, ketchup	Allerlei andere sauzen (bv. samourai, andalouse, bickysaus)

REST

Beperk alle vet- en suikerrijke voedingsmiddelen. Die bevatten veel calorieën en kunnen dumpingklachten veroorzaken.

Vervang klassieke extra's zoals zoete en hartige hapjes door een gezond, eiwitrijk alternatief:

- ✓ Groenten met een dip van magere kruidenkaas
- ✓ Geroosterde kikkererwten met kruiden
- ✓ Magere kaasblokjes met selderijzout
- ✓ Zelfgemaakte muffins (bv. met skyr)
- ✓ Zelfgemaakte yoghurtjes
- ✓ Maïswafel belegd met gerookte zalm en magere kruidenkaas
- ✓ Surimisticks
- ✓ ...

VOORBEELD DAGSCHEMA

Een dag bestaat uit twee broodmaaltijden, een warme maaltijd en drie eiwitrijke tussendoortjes.

De beschreven porties zijn maximale hoeveelheden. Hebt u al een vol gevoel of bent u verzadigd na een kleinere portie? Rond dan uw maaltijd af.

Controleer zeker dagelijks uw eiwitname.

Broodmaaltijd

Brood	Max. twee sneden (niet te vers) volkorenbrood of twee sneden geroosterd brood of drie à vier volkoren beschuiten
Smeervet	Dunne laag minarine (15 - 25% vet)
Beleg	Geef de voorkeur aan eiwitrijk beleg, bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• magere kaassoorten• magere vleeswaren• eitje (zachtgekookt ei, roerei of gebakken met weinig vetstof) Zoet broodbeleg (bv. confituur) bevat geen noodzakelijke voedingsstoffen zoals eiwitten, maar kan wel voor variatie zorgen in uw voedingspatroon. Combineer zoet broodbeleg steeds met een eiwitbron. Kies voor confituur met een verlaagd aantal suikers of maak zelf vruchtenmoes zonder toegevoegde suikers.
Alternatieve broodmaaltijd	20 à 30 g havermout met magere of halfvolle melk of 20 à 30 g ontbijtgranen met magere yoghurt
Drank	Drinken mag 20 tot 30 minuten voor of na de maaltijd. Kies voor: <ul style="list-style-type: none">• water• koffie en thee zonder toegevoegde suikers• magere melk zonder toegevoegde suikers

Tussendoortje (voormiddag, namiddag, later op de avond)

Naar keuze:	<ul style="list-style-type: none">• 125 g magere (fruit)yoghurt zonder suiker• 100 g magere plattekaas zonder suiker• 1 glas magere melk of ongesuikerde karnemelk• 1 stuk fruit, bij voorkeur in combinatie met een eiwitbron (bv. magere plattekaas)• gemixte magere soep verrijkt met een eiwitbron• magere kaasblokjes, vis of vlees• ½ eiwitrijke vervangmaaltijd
-------------	--

Warme maaltijd

Vis of vlees	100 à 120 g magere of vette vis of zeer fijn gesneden mager vlees
Groenten	3 à 4 eetlepels gekookte, gestoomde of gestoofde groenten of rauwkost als u dat goed verdraagt
Aardappelen, rijst of deegwaren	1 gekookte of gestoomde aardappel (75 g) of 3 eetlepels puree (100 g) of 3 eetlepels bruine rijst (40 g) of volkoren deegwaren (50 g) met een beetje saus of 10-tal frietjes (max. één keer om de 14 dagen)
Vetstoffen	1 kleine eetlepel zachte of vloeibare dieetmargarine of olie
Drank	Drinken mag 20 tot 30 minuten voor of na de maaltijd. Kies voor water.

VEELVOORKOMENDE KLACHTEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP

MOEILIJKE STOELGANG

Hebt u last van verstopping of obstipatie? Dan wijst dat meestal op een tekort aan vocht en/of vezels.

Enkele tips om dat te voorkomen:

- Drink voldoende, minstens 1,5 liter per dag.
- Zorg voor een gevarieerde en vezelrijke voeding (bv. volkorenbrood, muesli, havervlokken, groenten, fruit ...).
- Beweeg voldoende.

Als u langer dan drie dagen niet naar het toilet kunt gaan, kunt u tijdelijk een geneesmiddel met macrogol innemen (bv. Movicol[®], Laxido[®], Forlax[®]). Vraag raad aan uw arts of apotheker.

VAAK BOEREN

Als u veel lucht inslikt, zult u vaker een boer moeten laten. Dat kunt u meestal voorkomen door traag en rustig te eten, goed te kauwen en niet te praten tijdens het eten. Vermijd ook bruisende dranken, kolen, prei, ui en knoflook, komkommer en paprika.

HONGERGEVOEL

Zorg voor volwaardige maaltijden met voldoende eiwitbronnen voor een lange verzadiging. Streef naar drie (kleine) hoofdmaaltijden en drie tussenmaaltijden.

BRAKEN

Braken kan veroorzaakt worden door te veel eten en te snel eten en drinken tijdens de maaltijd. Beperk uw porties en kies voor frequente, maar kleine maaltijden. Drink niet tijdens het eten.

SLIKSTOORNIS (DYSFAGIE)

U kunt problemen bij het slikken ervaren als u te snel eet, onvoldoende kauwt of te grote happen neemt. Probeer dan ook langzaam te eten, goed te kauwen en kleine happen te nemen. Hebt u blijvend last van slikproblemen? Raadpleeg dan uw arts.

ZWANGERSCHAPSWENS

Het eerste jaar na een bariatrische ingreep is het doel om zoveel mogelijk gewicht te verliezen. Een zwangerschap kan dat doel in de weg staan. Bovendien kunt u als gevolg van een verminderde voedselinname en verminderde absorptie na de ingreep een tekort hebben aan bepaalde vitamines en mineralen. Als u zwanger wordt tijdens het eerste jaar na de bariatrische ingreep, kan dat een groeivertraging bij de foetus tot gevolg hebben.

Als u een actieve zwangerschapswens hebt, bespreekt u dat het best vooraf met uw behandelende arts en gynaecoloog. Het is belangrijk dat u tijdens een eventuele zwangerschap na een bariatrische ingreep extra goed wordt opgevolgd.

VERDERE OPVOLGING

Wanneer?	Bij wie?	Extra
3 weken voor	Diëtist	
Dag 1 of 2 na de ingreep		
2 weken na de ingreep		
1 maand na de ingreep	Chirurg	
3 maanden na de ingreep	Chirurg en diëtist	Bloedname (via huisarts)
6 maanden na de ingreep	Endocrinoloog en diëtist	
1 jaar na de ingreep	Endocrinoloog, diëtist en psycholoog	Bloedname en urinestaal van 24 uurscollectie (via huisarts)
2 jaar na de ingreep		
Vanaf dan: levenslange jaarlijkse raadpleging	Huisarts	

Indien nodig kunnen er extra tussentijdse raadplegingen ingepland worden.

CONTACT

U kunt ons op weekdays steeds bereiken tussen 8.30 en 16 uur.

Diëtisten	016 34 10 86
Coördinator obesitaskliniek	016 34 47 12
Coördinator bariatric	016 34 03 95
Secretariaat endocrinologie	016 34 69 94

EIWITTEN: OVERZICHT

EIWITTEN PER VOEDINGSMIDDEL

De volgende tabel kan een hulpmiddel zijn om de hoeveelheid eiwitten te berekenen die u dagelijks eet. Houd daarbij telkens rekening met de portie van uw maaltijd.

Zuivelproducten

100 g magere witte kaas	7 g eiwit
100 g magere melk, karnemelk	3 g eiwit
100 g magere yoghurt	4 g eiwit
100 g magere Griekse yoghurt, kwark, skyr	10 à 11 g eiwit

Vlees, vis en vervangproducten

100 g mager vlees	18 – 20 g eiwit
100 g vis	18 – 20 g eiwit
1 eiwit	5 g eiwit
100 g tofu	12 g eiwit
100 g seitan	19 g eiwit
100 g tempé	12 g eiwit
100 g mycoproteïne	14 g eiwit

Kaas en fijne vleeswaren

1 sneetje magere harde kaas (20 g)	7 g eiwit
1 tipje magere smeerkaas (20 g)	5 g eiwit
1 sneetje magere smeltkaas (20 g)	2 g eiwit
2 sneetjes mager vleesbeleg (25 g)	5 g eiwit

Hartige snacks

1 surimistick (15 g)	1,5 g eiwit
1 tipje magere smeerkaas (20 g)	5 g eiwit
25 g gedroogd vlees	10 g eiwit
2 tot 4 sneetjes magere kaas of fijne vleeswaren	12 g eiwit
30 g gemengde noten	6,5 g eiwit
1 bolletje Edammer kaas (bv. Mini Babybel® of Mini Babybel® Protéin)	4,8 g – 5 g eiwit

Brood, graanproducten en aardappelen

1 aardappel (75 g)	1,5 g eiwit
50 g gekookte bruine rijst	1 g eiwit
50 g gekookte volkoren deegwaren	1,5 g eiwit
50 g gekookte quinoa	2,5 g eiwit
1 sneetje bruin brood (30 g)	2 g eiwit
1 sneetje eiwitrijk brood (bv. koolhydraatarm brood uit de supermarkt (Lidl, Albert Heijn), Biaform® Provital, Smaakt®-brood)	6 – 8 g eiwit
1 beschuit (10 g)	1 g eiwit
1 rijstwafel (5 g)	geen eiwitten
15 g haveremout	2 g eiwit

Groenten, fruit en peulvruchten

100 g groenten	2 g eiwit
100 g gekookte peulvruchten	8 g eiwit
100 g edamame (jonge, onrijpe sojabonen in de peul)	11 g eiwit
100 g lupinebonen	10 g eiwit
1 stuk fruit (125 g)	0 – 1 g eiwit

Eiwitsupplementen

Wanneer u met uw gewone voedingspatroon niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid eiwitten van 60 tot 70 g eiwitten geraakt, zijn supplementen noodzakelijk. U kunt deze als toevoeging bij de maaltijd gebruiken of als een shake.

Kijk telkens goed na op de verpakking hoe u het supplement dient in te nemen. Bereken de hoeveelheid die u nodig hebt om die dag aan de aanbevolen hoeveelheid van 60 tot 70 g eiwitten te voldoen.

1 maatschepje Prosource® Nocarb

1 maatschepje Delical® eiwitpoeder

1 maatschepje BariNutrics® Whey

1 maatschepje FitForMe® Pure Whey Eiwit Naturel

Een halve portie Modifast® Protein Shape

Een half zakje Prowell®

1 maatschepje Nutricia® Protifar

1 maatschepje Fresubin® Protein Powder



Let wel: eiwitpoeder lost u steeds eerst op in een kleine hoeveelheid vocht tot een papje voor u het kunt toevoegen aan uw maaltijd.

TIPS OM MEER EIWITTEN IN TE NEMEN

- ✓ Streef naar voldoende eiwitten tijdens elk maaltijdmoment:
 - eiwitrijk broodbeleg
 - 100 tot 120 g mager vlees, vis, gevogelte of een volwaardig alternatief tijdens de warme maaltijd
 - dagelijks 500 ml magere melk of melkproducten
- ✓ Eet u slechts één sneetje brood tijdens uw broodmaaltijd? Gebruik dan dubbel eiwitrijk beleg. Bijvoorbeeld: magere kruidenkaas met kalkoenham, magere kaas of vleeswaren met plakjes gekookt ei en groentjes ...
- ✓ Kies voor koolhydraatarm, eiwitrijk brood.

- ✓ Geef de voorkeur aan melkproducten met een hoog eiwitgehalte (bv. magere Griekse yoghurt, skyr, kwark ...).
- ✓ Drink af en toe een glas melk, een koffie verkeerd of (ongesuikerde) chocomelk.
- ✓ Voeg een eetlepel magere smeerkaas of kruidenkaas toe aan uw gemixte soep.
- ✓ Voeg (neutraal) eiwitpoeder toe aan uw gemixte soep, yoghurt of drankjes zoals een glas melk of een koffie verkeerd. U kunt het ook gebruiken in bereidingen zoals puree.

Handige apps

U kunt uw eiwitname handig controleren aan de hand van verschillende applicaties voor uw smartphone of tablet. Sommige apps zijn gratis, voor andere moet u eenmalig betalen. Daarnaast verschillen de apps ook qua functies en opbouw.

Voorbeelden: Mijn Eetmeter[®], FatSecret[®]

VITAMINEN, MINERALEN EN CALCIUM: OVERZICHT

VITAMINEN EN MINERALEN

Om aan uw dagelijkse behoefte aan vitaminen en mineralen te komen, start u twee weken voor de ingreep met een kwalitatief voedingssupplement. Dat blijft u na in de ingreep levenslang innemen. Hieronder geven we u enkele voorbeelden. Kijk goed na of er ijzer aanwezig is in het supplement. Zo niet, neemt u ook een ijzersupplement in.

Na een sleeve gastrectomie

Supplement	Aanbevolen dagelijkse dosis	Waar te vinden?	Ijzer-supplement?
Multi Capsules (BariNutrics®)	2	Apotheek of online	✗
Multi Kauwtabletten (BariNutrics®)	1	Apotheek of online	✗
WLS Optimum Capsules (FitForMe®)	1	Online	✗
WLS Optimum Kauwtabletten (FitForMe®)	1	Online	✓
WLS Believe Capsules (Elan®)	1	Online	✗
WLS Believe Kauwtabletten (Elan®)	1	Online	✓
WLS Believe Tabletten (Elan®)	1	Online	✗
Pro-Bariawell MVM (Prowell®)	2	Apotheek of online	✓
Pro-Bariawell MVM once daily (Prowell®)	1	Apotheek of online	✗

Na een gastric bypass

Supplement	Aanbevolen dagelijkse dosis	Waar te vinden?	Ijzer-supplement?
Multi Capsules (BariNutrics®)	2	Apotheek of online	✗
Multi Kauwtabletten (BariNutrics®)	1	Apotheek of online	✗
WLS Forte Capsules (FitForMe®)	1	Online	✗
WLS Forte Kauwtabletten (FitForMe®)	1	Online	✓
WLS Compass Capsules (Elan®)	1	Online	✗
WLS Compass Kauwtabletten (Elan®)	1	Online	✓
WLS Compass Tabletten (Elan®)	1	Online	✗
Pro-Bariawell MVM (Prowell®)	2	Apotheek of online	✓
Pro-Bariawell MVM once daily (Prowell®)	1	Apotheek of online	✗

CALCIUM

De inname van het calciumsupplement wordt opgestart op indicatie van uw bloedname, urine en voeding. De meeste mensen hebben nood aan extra calciuminname.

Supplement	Aanbevolen dagelijkse dosis	Waar te vinden?
Calciumcitraat + Vitamine K2 (BariNutrics®)	2 à 3	apotheek
Calcium Soft Chew (FitForMe®)	1 à 2	online
Calcium Plus (FitForMe®)	2	
Calcium Chew Kauwtablet (Elan®)	1 à 2	
Calcium Vital (Elan®)	2	
Calcium Citraat	2	

- ✓ Neem de multivitamine **niet samen** in met het calciumsupplement. Calcium zal de ijzeropname uit de multivitamine beperken.
- ✓ Neem het calciumsupplement verspreid over de dag in, los van de maaltijdmomenten Uw lichaam is niet in staat om meer dan 500 mg calcium in één keer op te nemen.

© april 2023 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 klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701480.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

