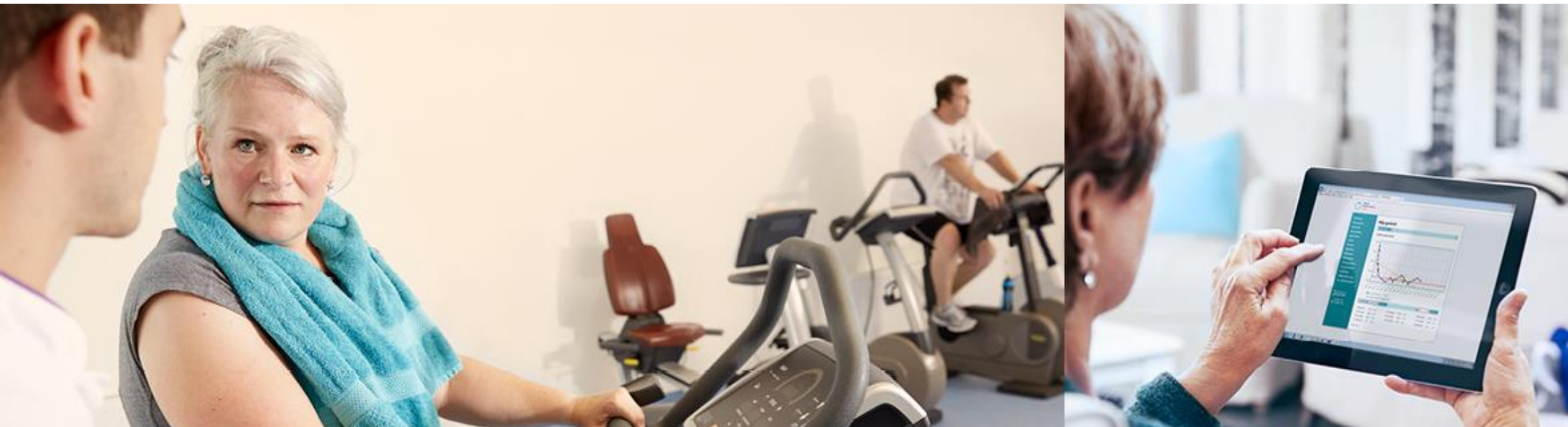




Voeding bij bariatrische chirurgie

Presentatie diëtetiek

Programma

- Bewustwording eetgewoonten
- Dieet voor de operatie
- Suppletie vitamines en mineralen
- Opbouw voeding na OK
- Aanvulling eiwitsupplement
- Algemene voedingsadviezen en aandachtspunten
- Dumpingsyndroom
- Gewichtsverloop

Bewustwording eetgewoonten

- **Van nu tot aan de operatie kun je al oefenen met nieuwe gewoonten**
- **Onbewust eten → Bewust eten**
- **Hoe meer je je de adviezen nu al eigen maakt, hoe gemakkelijker na de operatie**

Nadenken over wat je eet

➤ Voordelen?

➤ Nadelen?



Eiwitrijke voeding

Belangrijk voor herstel, behoud en opbouw van spiermassa

- Vlees
- vis
- kaas
- eieren
- Melkproducten
- peulvruchten



Eiwitrijke melkproducten

- magere witte kwark (ongeacht merk)
- Campina milde kwark (naturel, vanille, kokos)
- Optimel Griekse stijl yoghurt, alle smaken
- Melkunie Proteïn quark (ook lactosevrij)
- Skyr, alle smaken (ook drink)
- Fitline Naturella
- Kvargh van Lindahl's (ook lactosevrij)
- Total 0,0%
- Yogood



Nadenken hoe je eet



- Goed kauwen
- Rustig eten; maaltijd duurt 30 tot 45 minuten
- Stoppen bij vol gevoel
- Eten en drinken niet combineren
- Geen maaltijden overslaan
- Beter geen koolzuurhoudende dranken



Nadenken wanneer je eet

- Plan om de 1,5-2 uur een (kleine) maaltijd
- Doel is 9 eetmomenten
- 3 hoofdmaaltijden, 6 tussendoortjes (waarvan 3 melkproducten)
- Probeer het ritme vast uit om te zien waar je tegenaan kunt lopen

Na week 2: Energiebeperkte voeding

Ontbijt:	7.30 uur.	1 sneetje brood, bij voorkeur volkoren besmeerd met halvarine en magere vleeswaren of 20/30+ kaas
Tussendoor:	9 uur. 11 uur	Portie fruit 1 glas /schaaltje melkproduct (bij voorkeur kwark)
Lunch:	12.30 uur.	1 sneetje brood, bij voorkeur volkoren besmeerd met halvarine en magere vleeswaren of 20/30+ kaas
Tussendoor:	14 uur. 16 uur.	Beschuit, besmeerd met halvarine en hartig beleg. 1 glas of schaalte melkproduct
Avondmaaltijd:	18 uur.	75 gram bereid vlees, vis of vegetarische vervanging 100 gram groenten 50 gram aardappelen / rijst / pasta
Tussendoor:	20 uur. 21.30 uur.	1 glas of schaalte melkproduct (bij voorkeur kwark) Beschuit, besmeerd met halvarine en hartig beleg.
Over de dag verdeeld:		1, 5 liter vocht (inclusief melkproducten)

Nadenken waarom je eet

- We maken dagelijks +/- 200 voedselkeuzes
- Meeste keuzes onbewust! Denk aan:

- ❖ Koekje bij de koffie
- ❖ Taart op verjaardag
- ❖ Chips bij TV kijken
- ❖ Popcorn in de bioscoop
- ❖ Nemen van (ongezond) toetje



Preoperatief dieet

2 weken Modifast Intensive of Weight Care

- 3 X daags shake of pudding
- 2 liter vocht per dag (zonder calorieën)
- 2 x daags bouillon / Opkikker
- Onbeperkt rauwkost, **zonder** dressing / azijn o.i.d.
- Geen fruit toegestaan



Voorbeelden rauwkost

- Andijvie
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Courgette
- Komkommer
- Koolrabi
- Paprika
- Radijs
- Rode kool



- Rucola
- Sla
- Spinazie
- Tomaat
- Ui
- Venkel
- Witlof
- Witte kool
- Wortel



Aanvulling preoperatief dieet

- 1 maand voor OK starten met dagelijks vitaminesuppletie (Elan / WLSvital Compass)
- 1 maand voor OK starten met dagelijks 1 x1000 of 2 x 500 calci-chew



Let op:

- Calciumtabletten en multivitamine niet tegelijk nemen. (3 uur)
- Multivitamine niet tegelijk met melkproducten innemen (1,5 uur)

Week 1 – 2 : Vloeibaar dieet

Ontbijt: 8 uur. Schaaltje melk, magere kwark, Optimel Griekse stijl, Skyr o.i.d.
met een vezelbron (havermout / brinta)

Tussendoor: 10 uur. Portie gepureerd fruit of glas vruchtensap

Lunch: 12 uur. Schaaltje melk, magere kwark, Optimel Griekse stijl, Skyr o.i.d.
met een vezelbron (havermout / brinta)

Tussendoor: 14 uur. Beschuit, besmeerd met halvarine en smeerbaar hartig beleg.

16 uur. 1 glas melk / karnemelk / Optimel drink / Skyr drink o.i.d.

Avondmaaltijd: 18 uur. **Fijnmaken met staafmixer**

75 gram vlees, vis of vegetarische vervanging

100 gram groente

100 ml. bouillon

Tussendoor: 20 uur. Schaaltje magere kwark / Optimel Griekse stijl / Skyr o.i.d

21 uur. Beschuit, besmeerd met halvarine en smeerbaar hartig beleg

Over de dag verdeeld:

- 1, 5 liter vocht (inclusief melkproducten)

Vloeibare warme maaltijd

- 75 g gehakt (bereid) + 100g tomaat + 100 ml bouillon + evt. (verse) kruiden
- 75 g gehakt (bereid) + 100g bloemkool + 100 ml bouillon + evt. nootmuskaat
- 75 g zalm (bereid) + 100 g courgette/broccoli/spinazie + 100 ml bouillon
- 75 g witvis (bereid) + 100 g willekeurige groente + 100 ml bouillon
- 75 g kipfilet (bereid) + 100 g willekeurige groente + 100 ml bouillon
- 100 g courgette / broccoli / spinazie + 100 ml bouillon + 3 eetlepels 20+ smeerkaas

Eiwitsupplement

- Vul uw voeding minimaal 3 weken dagelijks aan met extra eiwit (tot 1^e consult diëtist)
- Gebruik een Whey eiwit (Action / Kruidvat/ Myprotein / Clean nutrition / FFM enz.)
- Dagelijks 30 g Whey eiwit mengen met bijvoorbeeld water / Optimel / vruchtensap / yoghurt / kwark
- Whey eiwit evt. verdelen in 2 x 15 gram of 3 x 10 gram per portie, per dag

Recepten met Whey eiwit

LET OP! Los het eiwitpoeder altijd eerst op met een scheut water tot een papje

- 15 g whey + 130 ml water / crushed ice
- 15 g whey + 130 ml magere/halfvolle melk/Optimel drink
- 15 g whey + 100 g (diepvries)fruit → pureren
- 15 g whey + 100 ml (vers) vruchtensap
- 10 g whey + 50 g (diepvries) fruit + 100 g magere kwark → pureren

Opbouw naar vaste voeding

- Na 2 weken uitbreiden naar vaste voeding
- Op eigen tempo alles rustig uitproberen
- Er zijn geen (gezonde) producten die in de basis niet meer gebruikt kunnen of mogen worden
- Iedereen is anders, wat wel/niet verdragen wordt kan per persoon verschillen

Afwegen warme maaltijd

- Weeg zo vaak mogelijk uw warme maaltijd af
- Zo weet u hoe veel u mag eten, en hoe veel u daadwerkelijk op krijgt
- Op lange termijn voorkomt afwegen dat u onbewust grotere porties gaat eten



Aandachtspunten

- Beweging (gezond afvallen + spijsvertering + opbouw spiermassa)
- Stoelgang (obstipatie, diarree, winderigheid)
- Opboeren / hik / rommelende buik
- Misselijkheid / Braken
- Dumping Syndroom



Dumping klachten (Gastric Bypass)

Klachten bij dumping:

Misselijkheid, hartkloppingen, neiging tot flauwvallen, sterk transpireren, beverigheid en maagkrampen

Oorzaak:

- te veel suikers en of te vette voeding
- Te snel en/of te ruime portie eten
- eten en drinken tegelijk

Advies:

- opletten met suikerrijke / vetrijke producten
- volg de geadviseerde portiegrootte
- Eet langzaam en kauw het eten goed
- Eten en drinken scheiden

Gewichtsverlies

- Gewichtsverlies na OK wisselend
- Mogelijk perioden waarin gewicht stil staat of zelfs toeneemt
- Focus op lange termijn gewichtsverlies
- 1 x per week wegen



Individueel voedingsadvies

- Voedingsadviezen kunnen per persoon verschillen
- Ieder persoon is anders en heeft andere behoeften!
- i.v.m. persoonlijke behoeften kunnen er verschillende voedingsadviezen gegeven worden



Begeleiding diëtist

- In MediMapp vindt u een link naar een video waarop de belangrijkste informatie over voeding na een bariatrische ingreep wordt weergegeven. U vindt hier ook andere informatie over voeding.
- Individuele controle afspraken op de poli 3 weken, 3 maanden en 1 jaar na OK
- Groepssessies met wisselende thema's

Vragen???



