

Voedingsadviezen na bariatrische chirurgie

Bij de Gastric Sleeve en de Gastric Bypass wordt een klein maagje gecreëerd door het 'dichtnieten' van een groot gedeelte van de maag. Daarnaast wordt de opname van voeding bij de Gastric Bypass iets verminderd omdat een deel van de dunne darm wordt gepasseerd. Hierdoor wordt bij beide operatietechnieken de hoeveelheid voedsel die u kunt nemen sterk beperkt. Uiteindelijk zal die hoeveelheid ter grootte van een koffiekopje zijn.

De voeding wordt in stappen uitgebreid van een vloeibare naar een eiwitrijke energiebeperkte vaste voeding. De maaltijden zijn kleiner dan normaal en het voedsel moet zachter zijn van structuur. Door uw voeding aan te passen aan deze nieuwe richtlijnen, kan een goede en blijvende gewichtsdeling ontstaan. Het is daarom van belang onderstaande 'eetregels' aan te houden.

Maaltijdfrequentie

Gebruik drie hoofdmaaltijden verspreid over de dag. Deze bestaan uit een kleine hoeveelheid vast voedsel. Daarnaast gebruikt u drie tot zes kleine gezonde tussendoortjes (vers fruit, cracker met beleg, magere yoghurt, kwark of een ander eiwitrijk product). Deze regelmaat in uw eetpatroon is van groot belang voor het behoud van succesvol gewichtsverlies op korte en lange termijn en om te zorgen dat u geen tekorten krijgt. Verderop in de map vindt u een voorbeeld van een dagmenu.

Langzaam eten en goed kauwen

Ga aan tafel zitten om te eten, zorg voor een rechte houding en neem zeker 20 tot 30 minuten de tijd om te eten. Eet tijdens de maaltijd zonder afleiding van buitenaf (TV, lezen, telefoon, rondspringende huisgenoten). Gebruik zo nodig klein bestek.

U neemt kleine hapjes, waar u 20-30 keer op kauwt, zodat het eten vloeibaar is als u het doorslikt. Braken is vaak een teken dat u onvoldoende heeft gekauwd of te snel heeft gegeten. U mag tijdens en 30 minuten voor en na de maaltijden niet drinken, om te voorkomen dat de maag te snel weer leeg is.

Beperking van het volume

De belangrijkste aanpassing in het eet- en drinkpatroon is het stoppen met eten zodra een verzadigingsgevoel optreedt. Door langzaam te eten herkent u dit gevoel beter. Te snel of te veel eten geeft aanleiding tot misselijkheid, braken of pijn ter hoogte van het borstbeen of tussen de schouderbladen en leidt uiteindelijk tot vergroting van de maag. U kunt dit ervaren alsof 'het eten blijft hangen'. Het kan helpen met kleiner bestek en van een ontbijtbord te eten.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Eiwitrijke voeding

Het is belangrijk dat u voldoende eiwit binnenkrijgt voor het behoud van uw spiermassa en ter bevordering van het herstel na de operatie. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn: vlees(waren), vis, kip, ei, kaas en zuivelproducten. Bij zuivelproducten kunt u er rekening mee houden dat onderstaande producten zeer veel eiwit bevatten:

- Magere witte kwark (ongeacht merk);
- Campina milde kwark (alle smaken);
- Optimel Griekse stijl yoghurt (alle smaken)/ Optimel Proteïne Yoghurt;
- Skyr yoghurt + drink (alle smaken);
- Melkunie Proteïn kwark en shake (alle varianten) (veel lactosevrije varianten);
- Naturella high protein kwark (Fitline);
- Kvarg van Lindahls;
- Total 0,0%;
- Yogood;
- Ehrmann high protein pudding (Jumbo).

U kunt de kwark evt. op smaak brengen met fruit, suikervrije siroop, zoetstof of gepureerd fruit.

Aanvulling vloeibare voeding met eiwitpoeder

Gedurende (minimaal) de eerste drie weken na de operatie raden wij u aan dagelijks 30 gram eiwitpoeder toe te voegen aan voeding of vocht. Met een pot van 1000 gram doet u ongeveer een maand. Qua merk kunt u dit zelf kiezen. Het advies is om in ieder geval voor een WHEY eiwit te kiezen

Het is aan te raden de porties te verdelen in twee maal 15 gram of drie maal 10 gram per keer. Belangrijk is om het eiwitpoeder eerst met een scheutje water goed op te lossen zodat alle klontjes weg zijn. Hierna kunt u het verder aanlengen met water, melk, mager yoghurtdrink, yoghurt, kwark, pap, vruchtensap, gepureerd fruit of indien gewenst iets anders. Het aanvullen van extra eiwit in de eerste fase na de operatie kan het herstel bevorderen en het verlies aan spiermassa tegen gaan.

Gebruik zoetigheden

Zoetheid (zoals ijs, chocolade, snoep) moet u zo veel mogelijk vermijden. Zij bevatten veel calorieën en kunnen makkelijk de maag passeren. Dit belemmert het afvallen. Bij de Gastric Bypass geeft zoetheid vaak dumpingklachten (zie later).

Voldoende drinken

Drink minstens 1.5 liter vocht, verspreid over de dag en in kleine hoeveelheden.

Drink niet tijdens de maaltijd. Tot 30 minuten voor de maaltijd mag u drinken. Wacht na de maaltijd 30 minuten voordat u iets drinkt. Drink zoveel mogelijk water zonder koolzuur, thee/koffie (eventueel met zoetstof), bouillon, gepureerde soep, (karne)melk en lightsiroop. Gewone frisdrank, vruchtensap, chocolademelk, gezoete melk- en yoghurt dranken, alcohol en andere energierijke dranken dienen vermeden te worden.

Mogelijke passageproblemen

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen passageproblemen geven. Het is nooit van te voren aan te geven wat u goed, of misschien minder goed kunt verdragen. Na twee weken mag u rustig alles uit gaan proberen. Indien u bepaalde producten niet direct verdraagt kunt u dit later altijd nog eens in een kleine hoeveelheid uitproberen. Koolzuurhoudende dranken en het eten van kauwgom kunnen een opgeblazen gevoel geven.

Gezonde voeding

Brood, melkproducten, fruit, groenten, vlees, vis en aardappelen leveren u veel belangrijke voedingsstoffen. Aangezien u na de operatie minder kunt eten dan voorheen, is het van groot belang dat uw maaltijden zo gezond en gevarieerd mogelijk zijn.

Aanvulling op uw voeding met multivitaminen- en mineralen tabletten

Naast gezonde en gevarieerde voeding is het advies om levenslang dagelijks uw voeding aan te vullen met multivitaminen- en mineralentabletten. De hoeveelheid is afhankelijk van het soort operatie dat u ondergaan heeft.

- Maagband en Gastric Sleeve: Fitforme WLS Optimum;
- Gastric Bypass: Fitforme WLS Forte;
- Gastric Bypass en Sleeve Calcium (1000 mg) en Vitamine D (800 i.e./ 20 mcg);
- Indien multivitamine kauwtablet: extra ijzer supplement.

Let op dat de multivitaminen- en mineralentabletten niet met melkproducten ingenomen mogen worden. Hier moet +/- 1,5 uur tussen zitten. Tevens moet er minimaal 3 uur tussen de inname van de Calci-chew en de multivitaminen- en mineralentabletten zitten.

Het gemakkelijkste is om de multivitaminen- en mineralentabletten in de ochtend of middag bij uw boterham of portie fruit te nemen. De Calci-chew kunt u het beste voor het slapen gaan nemen.

Gezond afvallen

Hoewel de ingreep u helpt blijvend gewicht te verliezen, is het geen vermageringsmethode die vanzelf werkt. Het is belangrijk dat u uw dieet opvolgt en dat u uw eetgedrag aanpast. Schrik niet als u de ene dag meer weegt dan de andere. Het gewicht schommelt dagelijks en het gaat om de grote lijn.

Het is verstandig om niet vaker dan één keer per week te wegen. Schrik niet als u even niet afvalt. Het lichaam heeft tijd nodig om een balans te vinden. Met name in de eerste weken na de operatie kan al een stilstand of toename van het gewicht plaats vinden.

Via onderstaande link kunt u een video bekijken waar alle adviezen met u doorgenomen worden. Het is belangrijk de video helemaal te bekijken, zodat u geen informatie mist.

https://youtu.be/l5S_Y_wx-qk

Voorbeeld dagmenu (week 1 – 2 na ontslag)

Ontbijt

Schaaltje melk, magere kwark, Optimel Griekse stijl, Skyr o.i.d. met een vezelbron (haverhout / Brinta).*

Tussendoor ochtend

1 portie gepureerd fruit of glas ongezoet vruchtensap*.

Lunch

Schaaltje melk, magere kwark, Optimel Griekse stijl, Skyr o.i.d. met een vezelbron (haverhout / Brinta).*

Tussendoor middag

1 beschuit, bij voorkeur volkoren, besmeerd met dieethalvarine, smeerbaar hartig beleg (bijv. smeerkaas 20+, Linera paté).

EN (verdeeld over de middag)

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

Diner

Fijnmaken met staafmixer:

75 gram vlees, vis, ei of vegetarische vervanging

100 g groenten

100 ml. bouillon gebruiken om glad te pureren

Tussendoor avond

Schaaltje magere kwark / Optimel Griekse stijl / Skyr o.i.d. *

EN (verdeeld over de avond)

1 beschuit, bij voorkeur volkoren, besmeerd met dieethalvarine, smeerbaar hartig beleg (bijv. smeerkaas 20+/Linera paté).

* = 1 glas of schaalje is 150ml

Algemeen

Over de gehele dag minstens 1,5 tot 2 liter vocht gebruiken. Water, koffie of thee zonder suiker, zijn onbeperkt toegestaan.

Hiernaast kan 1-2 x daags bouillon en/of groentesap gebruikt worden.

Voorbeeld dagmenu vanaf week 3 na ontslag

Ontbijt

1 sneetje brood, bij voorkeur bruin volkoren, besmeerd met dieethalvarine, magere vleeswaren of kaas 20/30+

Tussendoor ochtend

1 portie fruit

EN (verdeeld over de ochtend)

1 glas /schaaltje melkproduct (bij voorkeur mager) *

Lunch

1 sneetje brood, bij voorkeur bruin volkoren, besmeerd met dieethalvarine, magere vleeswaren of kaas 20+ of 30+

Tussendoor middag

1 knäckebröd of beschuit, besmeerd met dieethalvarine, magere vleeswaren of kaas 20/30+

EN (verdeeld over de middag)

1 glas / schaalte melkproduct*

Diner

75 gram vlees, vis, ei of vegetarische vervanging (bereid), 100 gram groenten (bereid), 50 gram aardappelen, rijst of pasta (bereid).

Tussendoor avond

1 glas / schaalte melkproduct*

EN (verdeeld over de avond)

1 knäckebröd of beschuit, besmeerd met dieethalvarine, magere vleeswaren of kaas 20+ of 30+

* = 1 glas of schaalte is 150ml.

Algemeen

Over de gehele dag minstens 1,5 tot 2 liter vocht gebruiken. Water, koffie of thee zonder suiker, zijn onbeperkt toegestaan.

Hiernaast kan 1-2 x daags bouillon en/of groentesap gebruikt worden.

Boodschappenlijstje voor vloeibare voeding

Algemeen

- Multivitamine van Fitforme. Indien multivitamine kauwtablet: extra ijzer supplement.
- Calcichew
- 1 pot whey eiwitpoeder (verkrijgbaar bij Action, Kruidvat, Holland&Barret of online)
- Staafmixer / blender
- Keukenweegschaal

Eten en drinken

- Magere zuivelproducten, bijvoorbeeld: magere naturel kwark, Optimel Griekse stijl yoghurt naturel, Skyr naturel of halfvolle melk, magere vla, pap en magere drinkyoghurt (bijv. Optimel Proteïne).
- Brinta, havermout of Bambix om pap mee te maken.
- Zacht fruit: bijv. aardbei, peer, banaan, meloen, mango.
- Volkoren beschuit, zonder pitjes en zaden.
- Smeerbaar beleg: magere smeerkaas (bijv. Slankie, Philadelphia Light), magere smearpaté (bijv. Linera), hummus, tahin.
- Halvarine en vloeibare bak- en braadproduct.
- Aardappelpuree (kruimige aardappelen of uit zakje).
- Zachte groenten: bijv. bloemkool, broccoli, naturel gehakte spinazie, sperziebonen.
- Zacht vlees en vis: pangasiusfilet, kabeljauwfilet, tilapiafilet, kipfilet, kipgehakt, kalkoenfilet, mager rundergehakt, tartaar.
- Opkikkertje of bouillon.
- Caloriearme dranken zonder koolzuur. Denk aan koffie, (smaakjes)thee, light aanmaaklimonade (bijv. Slimpie), Crystal Clear zonder prik.
- Eventueel zoetstof.

Recepten voor in de vloeibare fase, eerste 2 weken na OK

Ontbijt/lunch

- 100 ml magere witte kwark;
- 20 g (diepvries)fruit;
- 15 g havermout;
- 20 ml halfvolle melk.

Producten samenvoegen en met staafmixer fijnmalen tot pap.

Tussendoor of als hoofdmaaltijd

- 100 ml magere witte kwark;
- 50 ml verse sinasappelsap.

Producten samenvoegen en goed roeren of met staafmixer fijnmalen.

Warme maaltijd (mag ook als lunch of lunch en avondmaaltijd genomen worden)

- 75 g vlees/vis/kip;
- 100 g groente;
- 100 ml bouillon.

Producten los of samen goed met staafmixer fijnmalen.

Variatie tips voor de warme maaltijd

- Tomaat / gehakt (+ evt Italiaanse gedroogde kruiden);
- Bloemkool met gehakt (+evt nootmuskaat);
- Broccoli met zalm;
- Courgette met zalm;
- Spinazie met zalm;
- Alle groente + kip;
- Alle groente + witvis;
- Courgette + 2 lepels 20+ smeerkaas.

Variatie tips beleg op beschuit

- smeerkaas 20+ of 30+;
- Philadelphia light;
- Smeerbare geitenkaas;
- Linera smeerpate;
- Gerookte zalm of tonijn/zalm uit blik mengen met lepel magere kwark + evt. kruiden, fijnmaken met de staafmixer;
- Avocado met klein tomaatje, knoflook en citroensap, fijnmaken met de staafmixer;
- Kikkererwten met knoflook en kruiden naar voorkeur fijnmaken met de staafmixer.

Contactgegevens

Gegevens van Máxima MC

Obesitas Centrum Máxima is gevestigd op locatie Eindhoven van Máxima MC.

Bezoekadres Máxima MC
Ds. Th. Fliednerstraat 1
5631 BM Eindhoven

Postbus 90052
5600 PD Eindhoven

Algemeen telefoonnummer MMC: (040) 888 80 00
Telefoonnummer Obesitas Centrum Máxima: 040 888 8550
E-mail: ObesitasCentrum@mmc.nl

Obesitas Centrum Máxima

Verpleegkundig specialist: Aniek Dams
Physician assistant: Myrthe Ermens

Diëtisten

- Selma Oosterhuis
- [Eline](#) Driessen
- Ank Westendorp

E-mail: bcmdietetiek@mmc.nl
Telefoonnummer: (040) 888 9040

Afdeling opname

Telefoonnummer: (040) 888 94 65

Spoedeisende Hulp (locatie Veldhoven)

Telefoonnummer: (040) 888 88 11