

VOEDING NA EEN BARIATRISCHE INGREEP OF MAAG- VERKLEINING

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Algemene richtlijnen	4
03	Voeding na de ingreep, gedurende 4 weken	4
04	Eiwitinname	11
05	Meest voorkomende klachten na de ingreep	12

01 INLEIDING

Je hebt onlangs een maagverkleining ondergaan. Na deze operatie is het essentieel om je voedingsgewoontes aan te passen om het gewenste resultaat te behouden. Bovendien is het belangrijk om de maag gedurende enkele weken na de operatie goed te laten genezen. Daarom wordt aangeraden om in deze periode een strikt voedingsschema te volgen.

Om de voedingsrichtlijnen na een bariatrische ingreep beter te begrijpen, biedt deze brochure je een handig overzicht, een opbouwschema en tips. Bij onduidelijkheden kan je altijd bij je diëtist terecht.

02 ALGEMENE RICHTLIJNEN

Tijdens het eerste consult met de diëtiste voor je ingreep werden er algemene (voedings)richtlijnen besproken. We herhalen ze graag, aangezien ze belangrijk zijn om een mooi gewichtsverlies te behalen en te behouden na je bariatrische ingreep en om klachten te vermijden.

- ▲ Kleine, frequente maaltijden: Eet 3 hoofdmaaltijden, aangevuld met 2 - 3 gezonde tussendoortjes per dag.
- ▲ Kauw goed en eet rustig om de spijsvertering te bevorderen.
- ▲ Drink niet tijdens de maaltijd: Laat minimaal een half uur tussen het eten en drinken, maar drink wel voldoende water (1,5 liter per dag) buiten de maaltijden, in kleine hoeveelheden.
- ▲ Respecteer het beperkte maagvolume: Stop met eten zodra je een 'vol' gevoel hebt om pijn, misselijkheid, braken en passageproblemen te voorkomen.
- ▲ Vermijd suikerrijke producten: Vermijd vruchtensap, snoep, koekjes, ijs en gebak om dumping te voorkomen.
- ▲ Vermijd koolzuurhoudende dranken: Deze kunnen maag- en darmklachten veroorzaken.
- ▲ Vermijd alcohol.

03 VOEDING NA DE INGREEP, GEDURENDE 4 WEKEN

Na een bariatrische ingreep zal je de eerste vier weken je eetgewoonten extra moeten aanpassen, zodat je maag-darmstelsel kan herstellen en zich kan aanpassen aan de nieuwe situatie. In de eerste fase bestaat de voeding uit maaltijden met een **zachte consistentie**. Daarna kan je geleidelijk **overschakelen**. Het uiteindelijke doel is om weer een gevarieerde en gezonde voeding te eten. Het is belangrijk om te onthouden dat bariatrische chirurgie het meeste effect heeft als je tegelijkertijd ook je (ongezonde) eetgewoonten aanpast.

Voorbeeld dagschema

Ontbijt

- ▲ Max. 2 volkoren beschuiten met smeerbaar eiwitrijk beleg bv. magere smeerkaas, hummus, 100% pindakaas, gekookt ei of omelet
- ▲ Dun besmeerd met margarine/minarine

Alternatief ontbijt:

- ▲ schaalte magere yoghurt/platte kaas/pudding, pap (bijvoorbeeld Bambix of Brinta) of een eiwitrijk product (bijvoorbeeld Hipro, Melkunie, Barebells, Arla Protino, Vifit)

Tussendoortjes (bij voorkeur 2 of 3 kleine tussendoortjes per dag)

- ▲ 1 klein stuk van zacht en rijp fruit: kiwi, aardbei, banaan, rijpe peer, meloen, blikfruit op eigen sap, ...
- ▲ 1 potje van 125 gram ongesuikerde yoghurt/platte kaas
- ▲ 1 kleine tas gemixte magere soep eventueel verrijkt met een eiwitbron, bv. kip of vis
- ▲ 1 glas magere melk of ongesuikerde karnemelk
- ▲ 2 – 3 surimisticks
- ▲ 1 Babybell

Tweede broodmaaltijd (als middagmaal of avondmaal)

- ▲ Max. 2 volkoren beschuiten met smeerbaar eiwitrijk beleg, bv. magere smeerkaas, hummus, 100 % pindakaas, tonijn/zalm uit eigen nat met (een eetlepel) light mayonaise/yoghurt, gekookt ei of omelet
- ▲ Dun besmeerd met vetstof, met name minarine

Alternatief:

- ▲ Schaalte magere yoghurt/platte kaas/pudding of pap (bijvoorbeeld Bambix of Brinta) of een eiwitrijk product (bijvoorbeeld Hipro, Melkunie, Barebells, Vifit)

Warme maaltijd (middag- of avondmaal)

- ▲ 50 à 75 g magere **of** vette vis **of** 1 ei **of** 50 à 75 gram vleesvervanger zoals tofu, peulvruchten (kikkererwten, kidneybonen, witte bonen, ... **geen** gepaneerde vleesvervangers)
- ▲ Max. 50 g gekookte **of** gestoomde aardappel **of** 2 eetlepels puree (max. 60 g)
- ▲ Max. 100 g gekookte, gestoomde **of** gestoofde zachte groenten
- ▲ 1 kleine eetlepel zachte **of** vloeibare margarine **of** olie om de maaltijd te bereiden.

TIPS:

- ▲ Kies voor een dessertbord of een klein kommetje om je maaltijd in te serveren. Dit lijkt dan een grotere maaltijd.
- ▲ Er staan steeds maximale hoeveelheden vermeld, forceer jezelf niet. Stop met eten zodra je een 'vol' gevoel hebt om pijn, misselijkheid, braken en passageproblemen te voorkomen.

Productkeuzes

DRANKEN

Aanbevolen	Verboden
Plat water	Alle bruisende dranken
Gearomatiseerd water zonder suiker bv Spa Touch®...	Gesuikerde dranken zoals vruchtensappen, smoothies,..... Light of zero frisdrank (< 5 kcal per 100 ml) Gesuikerde frisdranken.
Koffie of thee (mag gezoet worden met zoetstof/halfvolle melk)	Koffie of thee met suiker (+ eventueel volle melk)
Groentensap	Alcoholische dranken
Gemixte magere soep of vetarme bouillon	Sport- en energiedrank

TIPS:

- ▲ Drink doorheen de dag kleine slokken.
- ▲ Houd je dagelijkse vochtinname bij, bijvoorbeeld met behulp van een app op je smartphone of tablet.
- ▲ Water met een smaakje wordt vaak beter verdragen.
- ▲ Probeer eens te experimenteren met verschillende smaken of merken.
- ▲ Water op kamertemperatuur wordt meestal beter verdragen dan koud water, maar probeer het, want dit is voor iedereen verschillend.

BROOD EN ALTERNATIEVEN

Aanbevolen	Verboden
Volkoren crackers of beschuiten	Vers brood, melk – en fantasiebrood
Pap bv. Brinta of Bambix	Sandwiches
Rijst- en maïs wafel	Ontbijtgranen, muesli, granola en havermout met toegevoegde suikers of honing
	Brood of beschuiten met noten, zaden of pitten
	Alle soorten koeken en gebak

AARDAPPELEN, DEEGWAREN EN RIJST

Aanbevolen	Verboden
Gekookte of gestoomde aardappel	Gebakken aardappelen, aardappelgratin
Aardappelen in de schil bereid	Frituurbereidingen
Puree op basis van magere of halfvolle melk en zonder toegevoegde boter	Puree op basis van volle melk en boter
	Kant-en-klare bereidingen met deegwaren, noedels of andere graanproducten
	Pasta en rijst
	Bulgur, gekookte tarwekorrels, couscous, quinoa, boekweitkorrels, gierstkorrels, gerstkorrels, amarantgraan

FRUIT

Aanbevolen	Verboden
Zacht, vers en rijp fruit.	Hard fruit
Diepvriesfruit zonder toevoegingen	Gedroogd fruit
Fruit op eigen nat	Fruit op siroop
	Vruchtenmoes met toevoegingen
	Vruchtensappen, smoothies, vruchtenlimonades

TIPS:

- ▲ Eet dagelijks 1 portie fruit, maximaal 125 gram.
- ▲ Start met zachte, rijpe fruitsoorten: aardbeien, gepelde stukjes perzik, nectarine, meloen, peer, banaan, fruit in eigen nat, gestoofd of gepocheerd fruit.
- ▲ Gepeld en ontpit fruit is makkelijker verteerbaar.
- ▲ Vermijd in de eerste fase onrijp fruit.
- ▲ Gebruik geen (zelfgemaakte) vruchtensappen, die bevatten teveel suikers. Eet liever een stuk fruit zodat je een beter verzadigingsgevoel kan ervaren.

GROENTEN

Aanbevolen	Verboden
Gekookte, gestoomde verse groenten	Alle soorten niet-bereide groenten met toevoegingen van room of saus
Alle soorten niet-bereide groenten in blik of glas en diepvriesgroenten	Rauwe groenten
Verse gemixte groentesoep (bij voorkeur een tussendoortje)	Zwaar verteerbare groenten: witte kool, rode kool, groene kool, spruitjes, paprika, champignons, schorseneren, ajuin

VLEES EN VLEESWAREN

Aanbevolen	Verboden
Als hoofdmaaltijd kan je een verse groentesoep verrijken met kip (= eiwitten). Deze soep moet je in zijn geheel mixen, inclusief de kip.	ALLE vleessoorten en charcuterie
Onbereide pure americain	

Probeer ten vroegste na 2 weken zacht vlees zoals bijvoorbeeld kip, kalkoen. Snij ze in kleine fijne stukjes en kauw goed.

VIS

Aanbevolen	Verboden
Verse vis, schelp- en schaaldieren, variatie van magere en vette vissoorten	Gepaneerde vis
Vissalades op basis van magere witte kaas of yoghurt	Vissalades op basis van mayonaise
Visconserven op eigen nat	Visconserven op olie

VLEESVERVANGERS

Aanbevolen	Verboden
Vegetarische alternatieven (met < 10 g vet, > 10 g eiwit en max. 2,5 g zout per 100 g) bv Tofu, quorn, seitan	Vegetarische alternatieven (met > 10 g vet, < 10 g eiwit en > 2,5 g zout per 100 g)
Ei: gekookt, gebakken	Eibereidingen met room of suiker
Kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen (gedroogd en zelfbereid of uit blik), kidneybonen, ...	Gepaneerde burgers op basis van peulvruchten

MELK, MELKPRODUCTEN EN KAAS

Aanbevolen	Verboden
Magere – en halfvolle melk, karnemelk, kefir.	Volle melk, koffieroom, gecondenseerde melk, melkdranken met toegevoegde suikers (bv. chocolademelk, yoghurt drinks, fruitmelkdranken)
Magere of halfvolle natuuryoghurt, fruityoghurt, Griekse yoghurt of Skyr zonder toegevoegde suikers	Volle yoghurt, Skyr of Griekse yoghurt met toegevoegde suikers
Pudding op basis van magere melk en toevoeging van zoetstof.	Desserts op basis van volle melk of room en/of met toegevoegde suikers (bv. pudding, chocolademousse, tiramisu, roomijs, flan)
Zelfgemaakte chocolademelk op basis van magere of halfvolle melk en magere, ongesuikerde cacaopoeder	Volle room en slagroom
Plantaardige alternatieven voor melk en yoghurt op basis van soja, verrijkt met calcium en vitaminen	

TIPS:

- ▲ Kijk op je verpakking van je melkproducten: Maximaal 6 gram suikers/100 gram

KAAS

Aanbevolen	Verboden
Magere sneetjes kaas = maximaal 20 gram vet/100 gram	Meer dan 20 gram vet/100 gram
Magere smeerkazen/kruidenkazen = maximaal 12 gram vet/100 gram	

VETTEN EN VETSTOFFEN

Aanbevolen	Verboden
Zachte margarine en minarine in een vlotje om te smeren Vloeibare margarine om te bakken	Vaste en harde (gezouten en ongezouten) margarines of goede boter
Oliën: olijf, arachide, raapzaad, maïs, soja, zonnebloem, noten, druivenpit, saffloer, sesam, lijnzaad en koolzaad.	Kokosvet, kokosolie, palmpitolie Vast en vloeibaar frituurvet
Zelfbereide vinaigrettes en dressings of sausjes op basis van yoghurt	
Dressings, slasauzen en mayonaise met maximaal 25 gram vet/100 gram Mosterd, pickles, ketchup	Gewone mayonaise en slasauzen Allerlei andere sauzen (bv. samourai, andalouse, bickysaus,...)
Room 7%	Volle room

TIPS:

- ▲ Gebruik maximum één eetlepel vetstof (15 g) bij de bereiding van een warme maaltijd en maximum één mespunt (5 g) margarine of minarine bij een broodmaaltijd.
- ▲ Vetstoffen bevatten veel calorieën en kunnen misselijkheid veroorzaken bij te grotere hoeveelheden.

BINDMIDDELEN

Aanbevolen	Verboden
Alle bindmiddelen zijn toegelaten bv maïzena, aardappelzetmeel, bloem, gelatine, agar-agar, Tapioca, tarwekiemen,....	

ALCOHOL

Aanbevolen	Verboden
	Alle

REST

Aanbevolen	Verboden
Zoetstoffen	Suiker
Confituur met verlaagde suikergehalte (kan voor variatie zorgen in het eetpatroon)	Chocolade, koeken, gebak, snoepgoed, ijs
	Chocopasta, speculoospasta
Alle kruiden	Let op met zeer pikante kruiden (tabasco, pili pili, ...) en te veel zout

04 EIWITINNAME

Je verliest de eerste maand na de ingreep de grootste hoeveelheid aan gewicht. Om spierverlies tegen te gaan, is het belangrijk om dagelijks voldoende eiwitten in te nemen, minstens 60 gram. Dat is een grote uitdaging na een bariatrische ingreep.

TIPS

- ▲ Streef naar voldoende eiwitten tijdens elk maaltijdmoment:
 - Eiwitrijk broodbeleg zoals: kaas, smeerkaas, 100% pindakaas, tonijn, ei, plattekaas, kip, kalkoen, hummus. **Let op:** Probeer pas ten vroegste na 2 weken uit met gevogelte zoals kip en kalkoen.
 - 50 tot 75 g magere of vette vis, gevogelte, 1 ei of 50 à 60 g peulvruchten
 - Dagelijks magere of halfvolle melk of melkproducten
- ▲ Geef de voorkeur aan melkproducten met een hoog eiwitgehalte (bv. magere Griekse yoghurt, skyr, kwark ...).
- ▲ Drink af en toe een glas melk of sojamelk.
- ▲ Voeg een eetlepel magere smeerkaas of kruidenkaas toe aan je gemixte soep.
- ▲ Voeg, indien nodig, (neutraal) eiwitpoeder toe aan je gemixte soep, yoghurt of drankjes zoals een glas melk. Je kan het ook gebruiken in bereidingen zoals puree. Voorbeelden van eiwitrijk poeder: Protifar, Barinutrics wheypoeder, Delical eiwitpoeder, Fresibin protein. Deze zijn te verkrijgen via de apotheker zonder voorschrift of in de parafarmacie-winkel. Voor de juiste dosis van het eiwitrijkpoeder, raadpleeg je diëtiste.
- ▲ Als je niet makkelijk aan voldoende eiwitten komt, kan je dagelijks een vloeibaar eiwitrijk product gebruiken zoals: Hipro, Melkunie, Barebells, Upfront, More Clear, Vifit drinkyoghurt, ... Te verkrijgen in de supermarkt of online. Vraag raad aan je diëtiste.

05 MEEST VOORKOMENDE KLACHTEN NA DE INGREEP

Dumpingsyndroom (enkel na gastric bypass)

De dunne darm neemt heel snel voedingsmiddelen op die veel suiker (en/of vet) bevatten zoals gebak, chocolade, snoepgoed, frisdranken, ijs, fruitsappen, chocolademelk, milkshakes, enz. Daardoor trekken ze veel vocht aan of werken ze een te hoge bloedsuikerspiegel (hyperglycemie) in de hand. Dat kan zorgen voor zogenaamde 'dumpingklachten'. Symptomen hiervan zijn:

- ▲ misselijkheid
- ▲ krampen
- ▲ diarree
- ▲ futloosheid
- ▲ zweten
- ▲ versneld hartritme
- ▲ duizeligheid

TIPS om dumpingklachten te voorkomen:

- ▲ Eet traag en kauw goed.
- ▲ Drink geen vloeistoffen wanneer de klachten zich voordoen, omdat dit de symptomen kan verergeren.
- ▲ Vermijd snel verteerbare koolhydraten en geraffineerd zetmeel (zoals wit brood, beschuit, crackers, witte rijst en pasta). Kies voor voedingsvezels, die het vocht binden en het eten en drinken vertragen. Ze zorgen er ook voor dat suikers en koolhydraten trager worden opgenomen in de dunne darm.
- ▲ Als lactose (melksuiker) dumpingklachten veroorzaakt, kan je beter overstappen op zure melkproducten zoals yoghurt, platte kaas, karnemelk of kiezen voor lactosevrije melk of calciumrijke sojadranken.

Misselijkheid of braken

Bij braken, indigestie of misselijkheid na het eten, stel jezelf de volgende vragen: heb ik te snel gegeten, mijn voedsel goed gekauwd, te veel gegeten of te grote happen genomen? Heb ik tijdens of te snel na de maaltijd gedronken, of voedingsmiddelen met te veel suiker gegeten? Treden de problemen vaak op na melkproducten?

Raadpleeg je arts als je herhaaldelijk braakt na de maaltijd, zwarte of stinkende stoelgang hebt en plotselinge buikpijn ervaart.

Constipatie

Na de operatie kan je veranderingen in je ontlastingspatroon merken door de wijziging in je voedingsgewoonten. Bij constipatie is het belangrijk om voldoende vezels (volkorenproducten, groenten en fruit) en vocht binnen te krijgen. Gebruik ook een mespuntje vetstof op de beschuit. Lichaamsbeweging kan ook helpen om de darmen in beweging te krijgen en de stoelgang te verbeteren. Vraag raad aan je arts als het probleem blijft.

Opboeren

Gasvorming kan leiden tot opboeren. Producten zoals koolzuurhoudende dranken, peulvruchten, koolsoorten, prei, ui en knoflook kunnen die klachten verergeren. Ook te snel eten, praten tijdens het eten en kauwgom kauwen kunnen bijdragen aan opboeren.

Slikstoornissen (dysfagie)

Je kan problemen bij het slikken ervaren als je te snel eet, onvoldoende kauwt of te grote happen neemt. Probeer dan ook langzaam te eten, goed te kauwen en kleine happen te nemen. Heb je blijvend last van slikproblemen? Raadpleeg dan je arts.

NOTA'S

Centrum gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 33 22171

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be