Eiwitinname na bariatrische chirurgie

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Na een bariatrische operatie is het risico op een tekort aan eiwitten heel hoog. De oorzaak hiervan is een verminderde voedselinname, voedselintoleranties en verminderde opname van voedingsstoffen. Een tekort aan eiwitten leidt tot spierafbraak en andere problemen waaronder vochtophoping (oedeem) en slechte genezing van de wonde.

We bevelen eiwitrijke voeding aan om die tekorten te voorkomen en om je spiermassa te behouden. Aangezien er vooral in het eerste jaar na de operatie problemen optreden met voedingsinname is het belangrijk zeker de eerste maanden na de operatie strikt eiwitrijke voeding te eten. Het is zeker haalbaar om met een gezonde, gevarieerde voeding voldoende voedingsstoffen binnen te hebben.

De diëtisten

1 Praktische aanbevelingen en tips

- Zorg bij **elk maaltijdmoment** voor een eiwitrijk voedingsmiddel.
- Kies bij de broodmaaltijd het liefst **mager hartig beleg.** Aangezien de portie brood/beschuit beperkt is, mag je die ruim beleggen met mager beleg (dubbel beleggen is toegestaan). Zoet beleg levert geen noodzakelijke voedingsstoffen aan.
- Eet bij de warme maaltijd **eerst de eiwitbron** en daarna pas de minder eiwitrijke voedingsmiddelen. Eet bijvoorbeeld eerst het vlees of de vis en nadien de groenten en de aardappelen.
- Je kan mager eiwitrijk beleg ook **tussendoor** eten, bijvoorbeeld een Babybel, blokjes magere kaas of een snede kipfilet ...
- Neem regelmatig een **zuivelproduct** als tussendoortje.

2 Eiwitrijke voedingsmiddelen

Onderstaande voedingsmiddelen krijgen de voorkeur boven voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten of vetten. Er wordt een onderscheid gemaakt in dierlijke en plantaardige eiwitten. De dierlijke eiwitten hebben de beste kwaliteit en krijgen dus de voorkeur.



Voorbeelden van eiwitrijk broodbeleg

- Kaas: sneetjes light kaas, magere smeerkaas, light verse (kruiden)kaas, cottage cheese, ricotta, light mozzarella ...
- Vlees: kalkoenham, kippenwit, ham, filet de saxe, rundstong, gebraad, rosbief, filet americain ...
- Vis: zelfgemaakte vis- of krabsalade (op basis van light mayonaise), gerookte heilbot, gerookte zalm, surimireepje ...
- Eieren: zachtgekookt, gebakken, zelfgemaakte eiersalade (zie recept)

Voorbeelden van eiwitrijke tussendoortjes

- Platte kaas 0%
- Skyr, Kvarg (Ijslandse-Zweedse yoghurt-kwark)
- Griekse yoghurt 0%
- Eiwitverrijkte zuivelproducten zoals Pur Natur high protein verse kaas en yoghurt, Optimel yoghurt
- Halfvolle melk of ongesuikerde karnemelk
- Cécémel less sugar of halfvolle melk met can'kao van Canderel
- Als je zuivelproducten minder goed verdraagt, kan je sojaproducten of lactosevrije producten (zonder toegevoegde suikers) kiezen
- Rijstwafel of volkorencracotte met mager beleg
- Dipstokjes met smeerkaas
- Magere kaasblokjes of mini-Babybel light
- Zelf yoghurtijsjes maken zonder suiker (zie recept)
- Wentelteefje van volkorenbrood, ei, halfvolle melk en zoetstof



VOEDING	EIWIT PER 100G PER 100 ML	PORTIE	EIWIT GEHALTE PER PORTIE
Melk, yoghurt en platte kazen			
Skyr, Kvarg (Isey, Nestlé Lindahls)	11 g	125 g = 1 potje	13.8 g
Melkunie® protein breaker	6 g	200 g = 1 knijpzakje	12 g
Melkunie® protein pudding	10 g	200 g = 1 potje	20 g
Danone® Hipro protein drink	8.3 g	330 ml = 1 flesje	25 g
Danone® Hipro protein yoghurt	9.3 g	150 g = 1 potje	15 g
Griekse yoghurt, mager (Optimel, Fage, Oïkos, Boni, KriKri)	10 g	125 g = 1 potje	12.5 g
Magere platte kaas of kwark	7.5 g	125 g =1 potje	9.4 g
Magere yoghurt	4.9 g	125 g = 1 potje	6.1 g

VOEDING	EIWIT PER 100G PER 100 ML	PORTIE	EIWIT GEHALTE PER PORTIE
Halfvolle melk	3.5 g	150 ml = 1 glas	5.3 g

VOEDING	EIWIT PER 100G PER 100ML	PORTIE	EIWIT GEHALTE PER PORTIE
Babybel protein	25 g	22 g = 1 stuk	5 g
Magere harde kaas	23 g	20 g = 1 sneetje	4.6 g
Magere smeerkaas	14 g	20 g = 1 hoekje	2.8 g
Cheez dippers (stokjes met smeerkaas)	10 g	35 g = 1 pakje	3.5 g

VOEDING	EIWIT PER 100G PER 100 ML	PORTIE	EIWIT GEHALTE PER PORTIE
Vlees, vis, ei			
Magere vleeswaren	22 g	20 g =1 sneetje	4.4 g
Mager vlees	20 g		
Vette vis	18 g		
Magere vis	17 g		
Ei	13 g	50 g = 1 stuk	6.5 g
Plantaardige eiwitten			
Quorn	14 g		
Tofu	13.5 g		
Tempeh	13.5 g		
Peulvruchten	8.7 g		
Calcium verrijkte sojadrink	3.2 g	150 ml = 1 glas	4.8 g

3 Voorbeeld dagschema

ONTBIJT	Volkorenbrood, volkorenbeschuit of cracotte, besmeerd met minarine. Dubbel belegd met eiwitrijk beleg (zie lijst)
10 UUR	1 stuk fruit
11 UUR	1/2 kopje magere groentesoep
MIDDAG	Mager vlees/vis/ei/plantaardige vervanger, groenten en aardappelen
16 UUR	1 eiwitrijk tussendoortje (zie lijst)
AVOND	Volkorenbrood, volkorenbeschuit of cracotte, besmeerd met minarine. Dubbel belegd met eiwitrijk beleg (zie lijst)
20 UUR	1 eiwitrijk tussendoortje (zie lijst)

Opmerking: drink voldoende water in kleine slokjes verspreid over de dag maar **nooit tijdens de maaltijd.**

4 Eiwitsupplementen



Wanneer het niet lukt om met de gewone voeding aan voldoende eiwitten te komen, kan je aanvullen met specifieke eiwitpoeders. Die bevatten wei-eiwitten, die goed door het lichaam worden opgenomen.
We streven naar een totale eiwitinname van **minstens 60 g per dag.** De meeste eiwitpoeders zijn neutraal van smaak en kan je gemakkelijk toevoegen aan zowel zoete als hartige bereidingen. Vraag hiervoor steeds raad aan uw diëtist.

5 Beweging

Bij de aanmaak van spiermassa speelt beweging ook een grote rol. Met lichaamsbeweging stimuleer je jouw lichaam om voldoende eiwitten op te nemen: zo kan je lichaam meer spiermassa aanmaken. Hoe meer spiermassa, hoe beter je energieverbranding!

Het is de bedoeling om beweging te integreren in je dagelijkse activiteiten, wat je algemene gezondheidstoestand ten goede zal komen (zowel lichamelijk als mentaal). Elke dag 30 minuten matig bewegen is al voldoende. Denk aan wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren, dansen ...

Als je intensiever begint te sporten, is de inname van eiwitten vlak na de inspanning ook belangrijk voor een optimaal spierherstel. Kies zeker iets uit de eiwitrijke tussendoortjes die terug te vinden zijn in deze brochure onder punt 2.

6 Recepten

Filet americain préparé

200 g gehakte biefstuk, 1 sjalot, 2 soeplepels ketchup, 4 augurken, peterselie, worchestersaus, peper en zout, soeplepel dressing

Hak het sjalotje fijn en vermeng het met de andere ingrediënten.

Ei-kerriesalade

3 hardgekookte eieren, tuinkers, 2 eetlepels magere yoghurt of platte kaas, soeplepel dressing, halve koffielepel kerrie, peper

Pel het ei, hak het in stukjes en knip de tuinkers fijn. Roer de yoghurt of platte kaas met de kerrie en peper om. Voeg de eieren, dressing en tuinkers erbij en schep het geheel om.

Hamsalade

100 g magere platte kaas, 1 eetlepel fijngesnipperde peterselie of bieslook, 3 plakken ham, selderijzout, tabasco, zwarte peper, soeplepel dressing

Snij de ham in dunne reepjes. Roer de platte kaas en de dressing door elkaar. Meng de ham erdoor en breng op smaak met selderijzout, tabasco, peterselie en peper.

Yoghurtijs met vers fruit



1 kiwi, handvol blauwe bessen, handvol diepvriesframbozen, 1/2 mango, 350 ml Skyr (vanillesmaak), 50 ml halfvolle melk

Snijd de kiwi en mango in kleine stukjes. Mix in een mengbeker de Skyr met de melk zodat het iets vloeibaarder wordt. Neem een ijsvorm voor 6 ijslolly's. Verdeel onderin de blauwe bessen. schep hier vervolgens een eetlepel van de Skyr bovenop. Herhaal dit vervolgens met de kiwi, mango en frambozen. Plaats de ijsjes minimaal 5 uur in de vriezer.

Contact

Dieetafdeling AZ Delta

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: info dieetafdeling