Voeding na Nissenoperatie

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In deze brochure vindt u voedingsrichtlijnen na een Nissen-operatie om overbelasting van de maag te vermijden. Het is belangrijk om uw eetpatroon te wijzigen om ongewenste complicaties zoals pijn, braken en voedingstekorten te voorkomen.

Na de ingreep is de kans op gewichtsreductie reëel. Het is belangrijk om voldoende eiwitten en andere essentiële voedingsstoffen in te nemen om spierafbraak te voorkomen en een goede algemene conditie te behouden.

De eerste 3 weken na de operatie wordt de voeding op een rustig tempo opgebouwd. Na een drietal weken mag de voeding evolueren naar een algemeen, gezond en gevarieerd voedingspatroon.

Aarzel niet om, bij vragen of problemen, uw diëtiste te raadplegen.

De dieetafdeling

1 Algemene richtlijnen

Blijf aandachtig voor volgende eet- en leefstijlgewoonten die refluxklachten kunnen veroorzaken:

- Kies voor gezonde voeding die voldoende gevarieerd is.
- Neem doorheen de dag kleine frequente maaltijden. Bij voorkeur 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes.
- Eet 's avonds niet te laat.
- Kauw zeer goed en eet langzaam.
- Neem een correcte rechte houding aan bij het eten.
- Respecteer uw verzadigingsgevoel. Stop met eten en drinken wanneer een 'vol' gevoel ervaart.
- Gebruik bij de bereiding van de warme maaltijden geen scherpe kruiden zoals tabasco, Spaanse pepers, pili...)
- Dranken worden best verdragen wanneer je kleine slokken neemt.
- Laat het gas in koolzuurhoudende dranken zoveel mogelijk ontsnappen.
- Beperk het gebruik van alcohol en sigaretten tot een minimum.
- Vermijd stress aangezien dit een negatieve invloed heeft op de maagbewegingen. Neem de tijd voor voldoende ontspanning.

2 Opbouwschema

In de beginfase worden moeilijk verteerbare voedingsmiddelen zoals **pitjes, velletjes, noten, gedroogd fruit en vlees met een draderige structuur vermeden.**
Drink minimum 1.5 liter per dag. **Vermijd koolzuurhoudende** dranken.

Dagschema tijdens 1ste en 2de week

Ontbijt
witte cracotten, beschuiten of geroosterd brood eten.
dun gesmeerd met margarine/ minarine
dun belegd met smeerbaar beleg

Voormiddag
koffiekop soep, magere yoghurt, stuk zacht/rijp fruit zonder schil, droge koek (bv. cake, zacht wafeltje, letterkoeken, Petit Beurre...)

Middag
gepureerde aardappelen
vis, ei (zacht gekookt, roerei...), zacht fijn gesneden vlees
zacht gekookte of gestoofde groenten zoals bloemkool, broccoli, witloof, spinazie, wortelen,...

Namiddag
koffiekop soep, magere yoghurt, stuk zacht/rijp fruit zonder schil, droge koek (bv. cake, zacht wafeltje, letterkoeken, Petit Beurre...)

Avond
witte cracotten, beschuiten of geroosterd brood eten.
dun gesmeerd met margarine/ minarine
dun belegd met smeerbaar beleg

Later
koffiekop soep, magere yoghurt, stuk zacht/rijp fruit zonder schil, droge koek (bv. cake, zacht wafeltje, letterkoeken, Petit Beurre...)

Drank
plat water, lichte koffie of thee

Dagschema vanaf de 3de week

De voeding mag geleidelijk weer opgebouwd worden tot een gezonde gevarieerde voeding.

- Er mag weer gewoon brood, gekookte aardappelen, pasta, vlees, zachte rauwkost... gegeten worden. Bij klachten kan het voedingsmiddel enkele dagen later opnieuw uitgeprobeerd worden.
- Alle soorten fruit en groenten mogen worden gegeten.
- Koolzuurhoudende dranken worden in het begin beter verdragen wanneer het gas wat ontsnapt is. Eventueel de drank een tijd voor het drinken openen of vooraf eens doorroeren.

Notities

Contact

Dieetafdeling

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: dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6209-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 30/12/2022**