Voedingsadvies bij bariatrische chirurgie

azdelta

Inhoud

1. Hoe verander ik mijn eetgedrag? 4
2. Gezonde en gevarieerde voeding 4
3. Klachten na een bariatrische ingreep 12
4. Lichaamsbeweging 16
5. Gewichtscontrole 17
6. Opvolging 17
7. Dieet vóór de ingreep 18
8. Dieet vóór de ingreep met proteïnepreparaten 21

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

Een goede opvolging bepaalt je welzijn en een succesvol resultaat van je operatie om af te vallen. Jouw motivatie en medewerking spelen hierbij een belangrijke rol.

Aangezien je maaginhoud nu veel kleiner is, zal je sneller een verzadigingsgevoel hebben. Je zal in het begin wel nog zin hebben om verder te eten, maar dat is zeker niet de bedoeling.

Het is heel belangrijk dat je dit verzadigingsgevoel snel leert herkennen en dan ook meteen stopt met eten. Door dit nieuwe eetgedrag aan te leren, voorkom je ongemakken zoals misselijkheid en braken.

In deze brochure vind je een aantal tips om je hierbij te helpen.

Veel succes!

De dieetafdeling

1 Hoe verander ik mijn eetgedrag?

Tips

- **Kauw** zeer goed (pak eventueel gebitsproblemen aan).
- Neem **kleine hapjes** (gebruik een dessertvork/-lepel en leg mes en vork neer na elke hap).
- Neem een **klein bord**, dat oogt aantrekkelijker dan een kleine hoeveelheid op een groot bord.
- Stop met eten en drinken zodra je een **'vol' gevoel** hebt. Meer eten of extra drinken veroorzaakt misselijkheid en braken.
- Tijdens het eten is het beter om je **niet bezig te houden** met andere zaken zoals televisie kijken, krant lezen, gsm ...
- Neem aan tafel een correcte houding aan, geniet van je maaltijd, **vermijd stress** en onaangename discussies.
- **Probeer niet te drinken rond het 'eetmoment'**. Dus stop met drinken een half uur voor de maaltijd, drink niet tijdens de maaltijd en wacht tot een half uur na de maaltijd om opnieuw iets te drinken.

2 Gezonde en gevarieerde voeding

Hoewel de volumes die je kan eten sterk beperkt zijn, streven we naar een gezonde en evenwichtige voeding. We raden aan om **drie maaltijden per dag** te nemen: ontbijt, middagmaal en avondmaal. Je kan om 10 uur en in de namiddag een **gezond tussendoortje** eten zonder suiker en met een laag vetgehalte.

Sommige patiënten kunnen bepaalde voedingsmiddelen niet verdragen, anderen ondervinden geen problemen. Start met een heel kleine hoeveelheid om een **voedingsmiddel uit te proberen**. Verdraag je het niet, probeer het dan later eens opnieuw.

Tips per voedingsmiddel

Drinken

- Grote slokken nemen en snel drinken geeft een onaangenaam gevoel. Neem daarom **kleine slokjes** zoals tijdens het drinken uit een fles met sportdop.
- Drink tussen de maaltijden voldoende **suikervrije** dranken zoals plat water, koffie of thee zonder suiker, vetarme bouillon, magere groentesoep, niet-bruisende light frisdranken ...
- **Light frisdranken** kan je beperkt drinken (maximum een halve liter per dag). Laat in het begin het gas vooraf zoveel mogelijk ontsnappen. Let op met cola, cola light of cola zero omdat deze dranken veel fosforzuur bevatten en daardoor een verhoogd risico geven op een maagzweer.
- **Vermijd zoete dranken** zoals (ongezoete) vruchtensappen, frisdranken en gesuikerde melkdranken.
- Beperk **alcoholische dranken tot een minimum**. Hou er rekening mee dat je het effect van alcohol sneller en sterker zal voelen.

Brood

- Geroosterd bruin brood, volkorencracotten en beschuiten verdraag je meestal beter dan brood.
- Dagvers brood verteert moeilijker en kan soms blijven steken aan de maaguitgang. Kies daarom voor bruin brood dat één dag oud is.
- Geef de voorkeur aan pistolets en vermijd sandwiches en koffiekoeken. Eet vooral de korst van de pistolet en beperk het zachte binnenste. Dit kan na een bariatrische operatie moeilijker verdragen worden.

Aardappelen, deegwaren en rijst

- Laat aardappelen, deegwaren en rijst **goed gaar** koken.
- Neem liever een vezelrijk product zoals bruine rijst of volkorendeegwaren.
- Neem dikkere deegwaren, zodat je die beter kan kauwen.
- Aardappelpuree is geen probleem.
- Kroketten, gebakken aardappelen of frieten kunnen af en toe in beperkte hoeveelheid (vanaf de derde week na de operatie).

Groenten

- Laat groenten, zeker in het begin, **goed gaar** koken.
- Gasvormende groenten (spruiten, paprika, champignons, ajuin) zijn moeilijker verteerbaar.
  Ondervind je problemen na het eten van deze groenten? Dan is het beter om ze voorlopig te vermijden.
- Vanaf de derde week na de ingreep kan je geleidelijk zachte rauwkost eten.

Fruit en noten

- Eet **elke dag** een stuk fruit, begin met zacht en zeer rijp fruit, eventueel fruit op eigen sap.
- Geschild en ontpit fruit is makkelijker verteerbaar.
- Soms is het beter om citrusfruit te ontvellen. Je kan citrusfruit ook uitpersen (max. het sap van 1 stuk per dag).
- De eerste weken raden we aan om noten te vermijden.

Vlees

- Vermijd de eerste weken na je operatie vleessoorten zoals rosbief, kotelet, biefstuk … Dit vlees is draderig en bevat veel bindweefsel, waardoor je ze moeilijk fijn kan kauwen.
- Kies voor zacht vlees zoals kip en kalkoen.
- Eet niet te vaak hamburgers, worsten of gewoon gehakt. Geef de voorkeur aan gevogelte of kalfsgehakt.
- Fijn gesneden magere vleeswaren (ham, kippenwit, kalkoenham …) worden meestal goed verdragen.
- Vermijd pezen, zwoerden en kraakbeenstukjes.

Vis

- Eet **2 keer per week** vis. Vis, ook vette vis, ligt meestal minder zwaar op de maag dan vlees.
- Kies zo weinig mogelijk voor gepaneerde soorten en kant-en-klare vis omdat deze een hoge energiewaarde hebben.

Eieren

- Roerei, omelet, spiegelei of zachtgekookt ei veroorzaken meestal minder ongemakken dan hardgekookte eieren.

Melkproducten

- Kies magere of halfvolle, **ongesuikerde** melkproducten.
- Als je gewone melk minder goed verdraagt, kan je overschakelen op lactosearme melk of sojadrink.
- Geef de voorkeur aan magere smeerkaas, platte kaas of vaste kazen.

Vetstoffen

- Kies voor vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren zoals olijfolie, koolzaadolie, zachte en vloeibare margarine.
- Te veel vet vertraagt het ledigen van de maag en kan zorgen voor brandend maagzuur en diarree.

Sauzen

- Kies voor ketchup, pickles, mosterd, light mayonaise en light vinaigrette en beperk gewone mayonaise.
- Vermijd vetrijke sausen op basis van boter, eieren of room.
- Eet gerust melksaus op basis van magere of halfvolle melk of bouillonsaus met vetarme bouillon.

Suikerwaren

- Vermijd snoep, chocolade en roomijs. Deze producten bevatten veel suiker en kunnen zorgen voor dumping (zie verder in deze brochure).
- Suikerrijke voedingsmiddelen bevatten veel calorieën en vet en weinig vitaminen en mineralen.
- Vervang suiker door calorievrije, kunstmatige zoetstoffen.
- Kies voor confituur met een verlaagd suikergehalte.

Enkele tips wanneer je uit eten gaat

- Neem 1 glas aperitief en eet geen aperitiefhapjes.
- Drink niet teveel tijdens de maaltijd, beperk alcohol.
- Laat het voorgerecht weg of neem het voorgerecht als hoofdmaaltijd: deze hoeveelheid is ideaal.
- Vraag de sausjes apart.
- Neem een koffie of thee in plaats van dessert.

Opbouwschema

> 1ste en 2de week

- **broodmaaltijd**
  - volkorencracotten/beschuiten of geroosterd bruin brood
  - dun gesmeerd met margarine/minarine, dun belegd met magere (smeer)kaas of light confituur
  - vermijd choco, speculoospasta, vette vleeswaren en vette kaas

- **warme maaltijd**
  - gepureerde aardappelen
  - vis, ei (zacht gekookt, roerei ...), zacht fijngesneden vlees of quornblokjes
  - zachtgekookte of gestoofde groenten zoals bloemkool, broccoli, witloof, spinazie, wortelen ...
  - hoeveelheid: half dessertbord

- **tussendoor (enkel als er behoefte aan is)**
  - koffiekop soep
  - magere ongesuikerde yoghurt of platte kaas
  - stuk zacht rijp fruit

- **drank**
  - ongesuikerde dranken zonder koolzuurgas (plat water, lichte koffie of thee)

De eerste week na een gastric SLEEVE raden we aan om zeer zachte voeding en zeker geen harde voedingsmiddelen te eten.

> Vanaf de 3de week

- Je mag geleidelijk je voeding uitbreiden: gewoon brood, gekookte aardappelen, pasta, vlees, zachte rauwkost ...
- Dranken met koolzuurgas: laat de eerste keer zoveel mogelijk gas ontsnappen.
- De porties worden geleidelijk wat groter (tot maximum een volledig dessertbord).
- Alle soorten fruit en groenten mag je uitproberen. We streven naar een gevarieerde, evenwichtige voeding.



Dagschema vanaf de 3de week

ONTBIJT	• 1 tot 2 sneden bruin of volkorenbrood, dun besmeerd met margarine/ minarine • beleg: magere kaas/smeerkaas, magere vleeswaren, light confituur
NA EEN HALF UUR	ongesuikerde drank
TUSSENDOOR	stuk fruit of magere ongesuikerde yoghurt/platte kaas of een koffiekop soep
MIDDAG	1 dessertbord (1/3 aardappelen /rijst/pasta + 1/3 groenten + 1/3 vlees/ vis/ei)
NA EEN HALF UUR	ongesuikerde drank
TUSSENDOOR	stuk fruit of magere ongesuikerde yoghurt/platte kaas
AVOND	• 1 tot 2 sneden bruin of volkorenbrood, dun besmeerd met margarine/ minarine • beleg: magere kaas/smeerkaas, magere vleeswaren, light confituur
NA EEN HALF UUR	ongesuikerde drank
LAAT AVOND	als je hier behoefte aan hebt: een stuk fruit of magere ongesuikerde yoghurt/ platte kaas

3 Klachten na een bariatrische ingreep

Het dumpingsyndroom

Waarom ontstaan dumpingklachten?

- De voeding komt in een te kleine maag of direct in de dunne darm terecht.
- De sluitspier tussen de maag en de dunne darm ontbreekt, waardoor het voedsel niet meer mooi gedoseerd en gelijkmatig aan de darmen kan worden afgegeven.
- Door te drinken bij de maaltijden versnelt de passage van de voeding.
- De maag kan niet meer malen, mixen en kneden, waardoor te grote voedselbrokken naar de dunne darm gaan.

Het dumpingsyndroom komt voornamelijk voor bij de gastric bypass operatie en minder bij een gastric sleeve.

Vroege dumpingklachten

Vroege dumpingklachten treden vrij snel op na de maaltijd (ongeveer een half uur). Ze ontstaan als **voedsel in grote hoeveelheden tegelijk in de dunne darm** komt. Die sterk geconcentreerde voeding trekt in de dunne darm veel vocht aan. Dat vocht wordt op zijn beurt onttrokken aan de omliggende bloedvaten. Hierdoor krijg je last van klachten zoals:

- een vol gevoel
- buikpijn en darmkrampen
- diarree

Bovendien ontstaat er een bloeddrukdaling die kan zorgen voor:

- hartkloppingen
- duizeligheid
- zwaktegevoel
- sufheid
- zweten

Late dumpingklachten
Late dumpingklachten treden ongeveer 2 tot 3 uur na de maaltijd op. Deze laattijdige klachten worden veroorzaakt doordat het bloedsuikergehalte en de insulineproductie niet goed op elkaar zijn afgestemd. Omdat de voeding te snel de dunne darm passeert, kunnen bepaalde suikers versneld worden opgenomen. Een hoog bloedsuikergehalte vraagt om de **productie van insuline**. Maar de insulineproductie loopt altijd iets achter in de tijd. Zo kan het gebeuren dat er veel insuline geproduceerd wordt, terwijl het bloedsuiker al uit de bloedbaan verdwenen is. Op dat moment ontstaat een **tekort aan suikers** in de bloedbaan, wat kan zorgen voor:

- zweten
- onrustig gevoel en trillen
- duizeligheid
- geeuwhonger
- drang naar suiker
- hartkloppingen
- soms flauwvallen

Wat doen bij dumping?
Zodra je last hebt van dumping kan je eigenlijk weinig doen. Het is daarom belangrijk om dit te voorkomen door onze aanbevelingen op te volgen.

Heb je last? Ga dan even liggen na de maaltijd en drink niets. Door te drinken zullen de klachten alleen maar erger worden.

Tip: hoe je dumpingklachten bij in een **dagboek** om inzicht te krijgen in de oorzaak van je klachten.

Als je **late dumpingklachten** hebt, dan eet je best trage suikers zoals een banaan, bruine boterham of volkorencracker met beleg. Eet geen druivensuiker en vermijd gewone gesuikerde frisdrank. Vermijd deze late dumping door geen snelle suikers te eten en door de tussenmaaltijd met trage suikers te respecteren.

Wat kan je doen bij andere problemen?
In geval van braken, indigestie of misselijkheid na het eten: stel jezelf deze vragen om uit te zoeken waar het fout liep:

- Heb ik te snel gegeten?
- Heb ik mijn voedsel voldoende gekauwd?
- At ik te veel/waren de happen te groot?
- Heb ik bij mijn maaltijd gedronken?
- Heb ik te snel na het eten gedronken?
- Heb ik voedingsmiddelen met te veel suiker gegeten?
- Komen de problemen telkens voor of na het drinken of eten van melkproducten?

Raadpleeg onmiddellijk je arts in deze gevallen:

- herhaald, frequent braken na de maaltijd
- regelmatig zwarte, slappe, stinkende stoelgang
- plots beginnende buikpijn die gepaard gaat met braken
- het gevoel dat je grote hoeveelheden voedsel kan eten zonder dat je een verzadigingsgevoel hebt.

Heb je het gevoel dat het voedsel vastzit, stop dan onmiddellijk met eten en probeer kleine slokjes te drinken. Voel je dat de vloeistoffen na een paar uur nog niet kunnen passeren, contacteer dan je arts.

Moeilijke stoelgang

Veel patiënten hebben na bariatrische chirurgie last van moeilijke stoelgang. Er is immers minder ontlasting doordat je minder voedsel eet. Bovendien drink je na de operatie vaak ook minder.

Deze tips kunnen helpen:
- Zorg voor voldoende vochtinname.
- Eet vezelrijk.
- Beweeg voldoende.
- Een supplement met oplosbare voedingsvezels kan eventueel helpen.

Oprispingen

- Eet rustig, traag en kauw goed.
- Praat niet tijdens het eten.
- Eet geen kauwgum.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, ui, knoflook, komkommer en paprika.

4 Lichaamsbeweging

Het is belangrijk dat je niet enkel je eetgewoonten aanpast, maar dat je ook meer aan lichaamsbeweging doet. De calorieën die je opneemt maar niet verbruikt, worden opgeslagen als vet. Om gewicht te verliezen, moet het lichaam meer calorieën verbranden dan het aantal calorieën dat je opneemt via je voeding. Dit is enkel mogelijk door te bewegen.

Start langzaam met oefenen. Naarmate je gewicht afneemt, wordt lichaamsbeweging eenvoudiger. We raden aan om dagelijks 30 minuten te bewegen: kies activiteiten die je leuk vindt, waar je plezier aan beleeft en die je kan doen waar en wanneer het voor jou best past.

Ook in het dagelijkse leven kan je je fysieke activiteit verhogen:

- Neem de trap in plaats van de lift
- Ga, indien mogelijk, te voet of met de fiets naar een afspraak of de winkel, in plaats van de wagen te nemen.
- Parkeer je wagen iets verder weg.
- Sta regelmatig op uit je stoel of zetel.
- Wandel rond tijdens het telefoneren.
- Ga dagelijks zelf je krant halen (te voet of met de fiets) in de krantenwinkel.
- Vermijd voedsel uit de diepvries en ga dagelijks naar de slager of het warenhuis om vers voedsel.
- Koop je groenten en fruit op de markt.

5 Gewichtscontrole

Tijdens het eerste jaar na de ingreep moet je regelmatig je gewicht controleren. **Een keer per week** is voldoende.
Je zal ook in contact komen andere patiënten die een bariatrische ingreep lieten uitvoeren. Wanhoop niet als andere patiënten sneller gewicht verliezen dan jij. De snelheid van gewichtsverlies hangt af van verschillende factoren zoals je begingewicht, geslacht, metabolisme, spiermassa enz.

Vergeet niet: de weegschaal is je vriend en niet je vijand!

6 Opvolging

Opname in het ziekenhuis
Tijdens je verblijf in het ziekenhuis komt de diëtiste langs om de voeding van de eerste dagen te overlopen.

Na de ingreep
Na 2 tot 4 weken gebeurt er een grondige evaluatie door de arts en de diëtist(e) waarbij je voeding wordt bijgestuurd en aangepast.

We vragen om regelmatig langs te komen bij je arts en diëtist om je evolutie verder op te volgen.

7 Dieet vóór de ingreep

Volg gedurende 10 dagen vóór de operatie dit schema nauwkeurig op.

Een dieet met weinig koolhydraten en veel eiwitten zorgt ervoor dat de lever gaat krimpen en het vet in de buik daalt. Daardoor vergroten de slaagkansen van de operatie en neemt de kans op complicaties af.

Dagschema

ontbijt
1 snede volkorenbrood
1 broodbeleg *magere* kaas/smeerkaas/platte kaas, *mager* vlees, koffie, thee, water

voormiddag
mager, ongesuikerd melkproduct

middag
soep
rauwe of *vetarm* bereide groenten
1 stuk *mager* vlees of *magere* vis of 2 eieren

namiddag
mager, ongesuikerd melkproduct

avond
soep
rauwe of *vetarm* bereide groenten
1 stuk *mager* vlees of *magere* vis of 2 eieren

later
mager, ongesuikerd melkproduct

Aandachtspunten

- Drink veel (tot 1,5 liter – 2 liter per dag): plat water, spuitwater, lichte koffie, lichte thee. Light of zero frisdranken drink je met mate.
- Gebruik in dit dieet **GEEN** suiker, **GEEN** gesuikerde dranken, **GEEN** fruit, **GEEN** fruitsappen, **GEEN** noten, **GEEN** aardappelen/pasta/rijst. Eet maximum 1 snede volkoren brood per dag.

Voedingsmiddelenlijst

magere, ongesuikerde melkproducten

- 150 g magere platte kaas (met zoetstof)
- 150 g Skyr platte kaas (met fruit) (met zoetstof), Hipro, Melkunie
- 250 ml magere yoghurt (met zoetstof)
- 250 ml magere fruit yoghurt 0 % suiker
- 300 ml magere melk/karnemelk
- 200 ml chocomelk met verlaagd suikergehalte

magere vleeswaren of vis

- vetarm bereide kip (gekookt, air fryer, gestoomd)
- geroosterd kalkoenlapje
- geroosterde biefstuk
- kalkoenham, kippenwit
- ontvette ham
- filet d'Anvers, filet de Saxe
- filet américain zuiver
- gekookte, gestoomde (oven, papillot) of gegrilde witte vis

groenten

- vetarm bereide groenten (gestoomd, gekookt): bloemkool, wortelen, broccoli, witloof, prei, prinsessenboontjes, spinazie ... (**geen** erwten, maïs, peulvruchten, rode biet)
- rauwe groenten: witloof, wortelen, komkommer, tomaatjes, sla ... (met beperkt gebruik van magere sausjes), **geen** avocado.

soep

- Kook allerlei groenten (ui, prei, selder, wortelen, broccoli ...) in ruim water, gedurende 15 tot 30 minuten.
- Voeg per liter een vetarm bouillonblokje toe maar geen vetstof, aardappel of room.
- Je kan kiezen om de soep te mixen of niet.

Recepten

Hieronder vind je recepten voor magere sausjes op basis van magere ongezoete yoghurt of platte kaas. Eet deze sausjes beperkt!

magere cocktailsaus

- 2 eetlepels magere platte kaas
- 1 eetlepel tomatenketchup (Heinz minder suiker)
- peper, zout (fijngehakte dragon, peterselie)

magere yoghurt vinaigrettesaus

- 125 ml magere yoghurt
- ½ kleine ajuin fijngehakt
- 1 koffielepel mosterd
- 1 koffielepel citroensap
- peper, zout, gehakte peterselie en bieslook

plattekaassausje

- 4 eetlepels magere platte kaas
- 1 koffielepel mosterd
- 4 augurken fijngesnipperd
- peper, zout (dragon)

kruidensaus

- 125 ml magere yoghurt
- zilveruitjes en augurken fijngesnipperd
- 1 koffielepel kappertjes
- 1 koffielepel tomatenketchup
- paprikapoeder, peper, zout en gehakte peterselie

8 Dieet vóór de ingreep met proteïnepreparaten

In de plaats van voorgaand schema kan je ook kiezen voor proteïnepreparaten of maaltijdvervangers. De preparaten kan je aanvullen met plat water, vetarme soepen, suikervrije dranken, vetarm bereide groenten en rauwkost.

Voorbeelden van proteïneshakes zijn :

- X-daylight
- Prowell
- Modifast
- ...

Als je kiest voor proteïnepreparaten, vraag dan raad aan je diëtiste over de soort en hoeveelheden.

Dit aangepaste dieet moet je enkel volgen als voorbereiding op de operatie. Na de ingreep hoef je dit schema niet meer te volgen.

Notities

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