



# Voeding na Nissenoperatie



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

## Beste patiënt

In deze brochure vindt u voedingsrichtlijnen na een Nissenoperatie 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

A series of 22 horizontal dotted lines, evenly spaced, extending across the width of the page, intended for taking notes.

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

# Contact

## **Dieetafdeling**

### **CAMPUS BRUGSESTEENWEG**

**e** [dietisten.brug@azdelta.be](mailto:dietisten.brug@azdelta.be)

### **CAMPUS RUMBEKE**

**e** [dietisten.rumbeke@azdelta.be](mailto:dietisten.rumbeke@azdelta.be)

### **CAMPUS MENEN**

**e** [dietisten.menen@azdelta.be](mailto:dietisten.menen@azdelta.be)

### **CAMPUS TORHOUT**

**e** [dietisten.torhout@azdelta.be](mailto:dietisten.torhout@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

*Bron: dieetafdeling*