

Voeding bij een maagverkleining

Informatiebrochure patiënten



1. Voor de operatie	4
1.1 Aandachtspunten in afwachting van de operatie.....	4
1.2 Proteïedieet.....	4
2. Na de operatie	5
2.1 Voeding tijdens de eerste dagen na de operatie.....	5
2.2 Voeding tijdens de eerste drie weken na de hospitalisatie.....	6
2.3 Dumping.....	10
2.4 Gezond eten na een maagverkleining.....	11
3. Productinformatie	12
3.1 Harde kaas.....	12
3.2 Smeerkaas, roomkaas en smeltkaas.....	12
3.3 Vleesbeleg.....	12
3.4 Vleessoorten.....	13
Contact	16

Beste patiënt,

Een vermageringsoperatie, zoals een gastric bypass of sleeve operatie, geeft gewichtsverlies een duwtje in de rug. Bij beide operaties wordt de maag verkleind. Bij een gastric bypass wordt ook een deel van de dunne darm omzeild.

Na de operatie ontstaat een snellere verzadiging, waardoor u minder kan eten. Bovendien zal – in het geval van een gastric bypass - uw voeding minder goed worden opgenomen. Ook hormonale veranderingen kunnen optreden, met een positief effect op uw honger gevoel.

Om uw doelgewicht te bereiken, en aan te houden, is het noodzakelijk om een gezond voedingspatroon aan te nemen. Dit wil zeggen dat u zowel vóór als na de operatie een gezonde levensstijl moet hanteren.

Lees deze brochure goed, u vindt er allerlei praktische en duidelijke tips. Heeft u achteraf nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten via +32 3 821 33 30:

- Axel Stas, axel.stas@uza.be
- Sanne Mouha, sanne.mouha@uza.be

1. Voor de operatie

1.1 Aandachtspunten in afwachting van de operatie

Zorg voor structuur in je dag

Kies voor drie hoofdmaaltijden: een ontbijt, lunch en avondmaal.

Kies dagelijks drie tussendoortjes

- Fruit
- Zuivelproducten (zoals yoghurt, plattekaas, kwark of melk)
- Groentesoep

Drink minstens 1,5l water

Kies zuiver (spuit)water, thee of smaakwater. Beperk koffie en light of zero frisdranken tot maximum 0,5l per dag. Vermijd vruchtensappen en gesuikerde frisdranken.

Oefen op traag eten en goed kauwen

1.2 Proteïedieet

Voor de operatie moet u een proteïedieet volgen. De aanpak hiervan wordt besproken met de dienst.

Als blijkt dat uw lever vergroot is, is het nodig om een dieet te volgen waarmee u op korte tijd veel gewicht kan verliezen. De vergrote lever bemoeilijkt de operatie en veroorzaakt dus een hoger risico op complicaties. Door een caloriearm, eiwitrijk dieet (proteïedieet) te volgen zal u snel vermageren, waardoor de lever terug verkleint. U dient dit dieet drie weken voor de operatie te volgen.

2. Na de operatie

Het opbouwen van voeding na de operatie, verloopt in drie fasen:

1. de eerste dagen na de operatie
2. de eerste 3 weken na de operatie
3. gezonde voeding voor altijd

Hieronder geven we meer uitleg over de verschillende stappen.

2.1 Voeding tijdens de eerste dagen na de operatie

Na de operatie kan u niet meer eten zoals voordien. Zo zal er een sneller voldaan gevoel zijn. Bij te snel of te veel eten, gaat u een ongemakkelijk gevoel ondervinden. Om dit gevoel te voorkomen werden onderstaande richtlijnen opgesteld.

De eerste maaltijd

Na uw operatie krijgt u eerst water, om te testen of u vloeistoffen verdraagt. Nadien mag u kiezen tussen 50 ml melk, groentensap of suikerarme chocomelk. Het is belangrijk dat u een drankje probeert. U hoeft het niet volledig op te drinken.

Het is niet verplicht om de volledige portie op te eten. Forceer u dus niet. Eet en drink rustig en traag.

De volgende maaltijden

Als u de eerste drankjes goed verdraagt, krijgt u een beschuit, geroosterde boterham, soep of groentepuree. Drink zo min mogelijk bij de maaltijden, om het risico op overeten te beperken.

Probeer alles te proeven, maar forceer u niet. Drink niet tijdens het eten, maar wacht tot 30 minuten voor en na de maaltijden. Eet héél traag, met kleine hapjes, en kauw goed.

2.2 Voeding tijdens de eerste 3 weken na de hospitalisatie

Na de maagverkleining moet de maag herstellen en de aanhechtingen moeten de tijd krijgen om te genezen. Hou daarom rekening met onderstaande richtlijnen

Pureer uw voeding of kies voor gladde voedingsmiddelen

Vis	Zachte vis, gerookte vissoorten, vispuree
Ei	Roerei, gekookt en geplet ei
Vlees	Fijngesneden vlees, americain puur, steak tartaar, charcuterie
Vegetarisch	Tofu, quorn, linzensoep, burgers (> 10 g eiwit/100 g), ...

Aardappelen	Aardappelen, puree, groentepuree
Pasta	Gaar gekookte volkoren pasta, couscous, bulghur, ...

Groenten	Zacht gestoofde, gekookte of gepureerde groenten
----------	--

Kies een kleine portie: overeet u niet en stop als u genoeg hebt

Uw maag heeft nu de grootte van een kiwi of een klein banaantje. Begin met maximum 50 ml drank, een half potje yoghurt, een half stukje gepureerd fruit of 1 toast.

Portiegroottes zijn persoonsgebonden, niet iedereen kan evenveel eten na de operatie. Daarom is het belangrijk om traag te eten en zo zelf uw ideale portiegrootte aan te voelen.

Soms is het niet evident om een kleine portie te kiezen, maak het jezelf gemakkelijk met deze tips:

- Kies een klein bordje
- Schep een kleine portie op, ter grootte van een kiwi of yoghurtpotje
- Eet maximum 150 g per maaltijd
- Drink zo min mogelijk (liefst niet) tijdens de maaltijd
- Zet de kookpotten en pannen uit het zicht

Vervang brood door beschuit, crackers of geroosterd brood

Beschuiten, crackers en geroosterd brood veranderen tijdens het kauwen in een papje. Vers brood vormt een prop en is hierdoor niet aangeraden.

Kies voor lichte maaltijden

Hard of vezelig vlees en gefrituurde gerechten vermijdt u best omwille van mogelijke maaglast en dumping (zie pag. 10). Bovendien krijgt u deze producten ook moeilijk gepureerd. Vermijd vette sausen en voeg niet te veel vet toe bij het bereiden van uw maaltijd.

Vermijd pikante of pittige kruiden zoals cayennepeper, pilipili, tabasco en wasabi

Goed kauwen is belangrijk

Neem kleine hapjes en kauw goed. Zo helpt u de vertering en eet u minder en trager, waardoor u minder ongemakken ervaart.

Eet 6-8 keer per dag

Door de kleine porties, kan u niet genoeg energie en eiwitten opnemen. Daarom is het belangrijk om verschillende keren per dag te eten. Sla dus geen maaltijden over en voorzie 3 à 4 tussendoortjes.

Drink groentesoep niet bij de maaltijd en niet als vervanging van een warme maaltijd

Groentesoep vult uw maag snel, bevat geen eiwitten en weinig energie. Daarom kan het een maaltijd niet vervangen en wordt soep afgeraden.

Toch écht zin in een soepje? Vul een tas of kom aan met minstens 30g magere smearkaas, magere roomkaas of magere melk. Stukjes vis, magere charcuterie, ei of een schep proteïnepoeder zijn ook goede aanvullingen.

Drink water, maar neem kleine slokjes en drink zo min mogelijk bij de maaltijden

Ons lichaam heeft 1,5l water nodig. Drink best kleine slokjes tussendoor. Net vóór of tijdens de maaltijd drinken, vult de maag snel. Hierdoor kan u te weinig eten en vergroot de kans op dumping.

Als water niet goed lukt, kan je onderstaande tips proberen:

- Focus op minstens 1l, om zo op termijn op te bouwen
- Thee of koude thee zonder suiker
- Water met citroen, munt, sinaasappel, komkommer,...
- Water met grenadine zonder suiker

Vermijd gesuikerde dranken, bruisende dranken, fruitsap, koffie en alcohol

Let op met het gebruik van alcoholische dranken. Na de operatie gaat u alcohol sneller voelen en kan u positief blazen bij alcoholtests, zelfs bij kleine hoeveelheden.

Kies iedere maaltijd voor een eiwitrijk product

Omdat u minder kan eten, is het moeilijk om voldoende eiwitten (proteïnen) te eten. Deze eiwitten heeft u heel hard nodig om goed te herstellen, voor uw spieren, uw huid, uw haren, ... Daarom is het erg belangrijk dat u iedere maaltijd voorziet van een eiwitrijk product.

U vindt eiwitten (proteïnen) terug in:

- Zuivel:
 - Melk
 - Skyr
 - Yoghurt, drinkyoghurt, kefir, ayran
 - Plattekaas, kwark,
 - Soja-alternatieven voor yoghurt, pudding, plattekaas en drinks
- Kaas en smeerkaas
- Vlees en charcuterie
- Eieren
- Vis
- Peulvruchten en deegwaren op basis van peulvruchten
- Tofu, seitan, vervangers met minstens 10 g eiwit/100 g.
- Quorn
- Volkoren graanproducten

Bij voorkeur magere varianten, zonder toegevoegde suiker

Kies voor magere soorten

Als u deze aanbevelingen niet haalt, kan het belangrijk zijn om een eiwitpoeder te gebruiken. Overleg met uw diëtist welk type product voor u in aanmerking komt.

Dagschema

Het is belangrijk dat u uw eigen portiegrootte leert inschatten en aanvoelen. Dit dagschema is een indicatie, waarop u zich kan baseren.

Ontbijt	1-2 beschuiten / cracotten / toasten met zacht, mager beleg (zie p. 12)
Tienuurtje	1 mager, ongesuikerd melkproduct (bv fruityoghurt 0% suiker)
Lunch	1-2 beschuiten / cracotten / toasten met zacht, mager beleg (zie p. 12)
Vieruurtje	1 mager, ongesuikerd melkproduct (bv magere platte kaas met zoetstof)
Avondmaal	50 g vis / gemalen vlees of 1 eitje 50 g gemixte groenten 50 g aardappelpuree
In de loop van de avond	1 mager, ongesuikerd melkproduct (bv suikervrije pudding)

Voorzie dagelijks een multivitaminesupplement

Door de maagverkleining kan een vitaminetekort optreden. Om dit te voorkomen, raden we na een sleeve operatie aan gedurende zes maanden een multivitaminesupplement te gebruiken. Bij een gastric bypass is dit supplement levenslang noodzakelijk.

Gastric bypass	Barinutrics multi (2x/dag) WLS Forte Fitforme (1x/dag)
Sleeve	Barinutrics multi (1x/dag)

2.3 Dumping

Het 'dumpingsyndroom' wordt gekenmerkt door een te snelle maaglediging. Hierbij wordt het voedsel in te weinig verteerde stukken afgegeven aan de dunne darm. Dit veroorzaakt allerlei vervelende reacties in het maagdarmkanaal.

Vroege dumpingklachten treden kort na de maaltijd op en kan u al na een half uur merken. **Late dumpingklachten** treden ongeveer een tot drie uur na de maaltijd op. Beide klachtenpatronen kunnen zowel samen als apart voorkomen.

Dumping verschilt erg van persoon tot persoon. Bekende klachten zijn misselijkheid, een overvol gevoel, braken, krampen, winden, diarree, sufheid, een slap gevoel, moeheid, beven,... Als u onaangename klachten hebt die u duidelijk aan de maaltijd kan linken, kan u ervan uitgaan dat dit dumping is.

Hoe kan u de klachten verminderen?

- Eet rustig: neem kleine hapjes en kauw goed
- Overeet u niet, vermijdt een overvolle maag
- Neem geen soep vóór of bij de maaltijd
- Drink niet bij de maaltijd. Wacht hiervoor zeker 30 minuten voor en na de maaltijd
- Ijskoude of hete gerechten zijn afgeraden
- Snelle suikers vermijdt u best:
 - Frisdranken of fruitsappen
 - Snoep, koekjes en chocolade
 - Zoet beleg: chocopasta, confituur, honing
- Vermijd vetrijke gerechten zoals gefrituurd, sauzen, roomgerechten,...
- Schakel vezels in: volkoren producten, havermout, voedingsvezels,...

Als u last heeft van dumping, neemt u best contact op met uw arts of diëtist.

2.4 Gezond eten na een maagverkleining

Het eerste jaar komt u elke 3 maanden naar de raadpleging om uw klachten en gewichtsverlies op te volgen. Bloedafnames ter controle van de vitamine- en ijzerstatus gebeuren 3 tot 6-maandelijks, afhankelijk van uw vitaminede status. In de tussentijd is het belangrijk dat u rekening houdt met onderstaand advies.

Het is mogelijk om sneller opgevolgd te worden door uw diëtist. Om een afspraak te maken kan u contact opnemen met het UZA.

Zorg voor regelmaat in uw voedingspatroon

Kies voor 3 hoofdmaaltijden met daartussen 3 tussendoortjes. Op die manier voorkomt u honger en onbewust snoepen tussendoor.

Beperk uw maaltijden tot 150 g

Kies voor een gezonde voeding

Een maagverkleining is de stok achter de deur bij gewichtsverlies. Houd rekening met volgende richtlijnen om ervoor te zorgen dat u geen gewicht bijkomt.

- Drink minstens 1,5l water per dag
- Denk aan de dagelijkse voedingssupplementen
- Focus op eiwitrijke voeding
- Blijf in beweging
 - Probeer voldoende te wandelen, ideaal zijn dit 10.000 stappen per dag
 - Streef verder naar 3x/week extra beweging. Kies een vorm van beweging die u graag doet, zodat u het vol kan houden.

3. Productinformatie

3.1 Harde kaas

Check het etiket

Per 100 g: minder dan 300 kcal en/of minder dan 20 g vet

Denk hierbij aan light kaas, kaas 20+, light Franse kaas.
Geraspte kaas wordt volgend hetzelfde principe onderverdeeld.

3.2 Smeerkaas, roomkaas en smeltkaas

Check het etiket

Per 100 g: minder dan 175 kcal en/of minder dan 10 g vet

Denk hierbij aan light of magere smeerkaas, light roomkaas, kaas 20+.

3.3 Vleesbeleg

Check het etiket

Per 100 g: minder dan 175 kcal en/of minder dan 10 g vet

Enkele voorbeelden:

Filet d'anvers/osserookvlees	Gekookte ham
Filet de saxe	Paardenfilet
Filet de York	Rauwe ham
Kalkoenham	Rosbief (gebakken)
Kippewit - met of zonder kruiden	Varkensgebraad

3.4 Vleessoorten

Bekijk de tabel op de volgende pagina voor meer informatie.

	Eerste keuze		Afwisseling		Beperkt	
Gevogelte	Borst Bil Lever	Kip zonder vel Kalkoen zonder vel	Gevogelte gehakt		Gevogelte worst Soepkip	
Kalf	Biefstuk Lever Oester Tong Zwezerik	Kalfsgehakt Kalfslapje Kotelet Ribstuk Schenkel	Blinde vink		Gemengd gehakt	
Lams	Lamsfilet		Bout Gehakt Kotelet Oester	Rollade Rug Schouder	Shoarma	
Paard	Alle soorten					
Rund	Biefstuk Lever Rosbief Schenkel Americain natuur	Tournedos Entrecôte Filet pure Rundsgehakt	Hamburger Tong		(Braad)worst Gemengd gehakt	
Varken	Haasje (filet) Mignonette Ham	Kotelet Gebraad Lever	Hals Schouder Spiering Tong	Gehakt Ribbetjes		Spek Braadworst Gemengd gehakt

Contact

Indien u vragen heeft, kan u een afspraak maken met de diëtist via +32 3 821 33 30.

- Axel Stas, axel.stas@uza.be
- Sanne Mouha, sanne.mouha@uza.be

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

