

Bariatrische chirurgie

Vorbereidingsdieet en voeding na operatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inhoud

Inleiding	2
Algemene richtlijnen	3
Vorbereidingsdieet	5
Voedingsadviezen na uw operatie	7
Vloeibare periode (dag 1 t/m 14)	7
Uitbreiden voeding (dag 15 t/m 28)	9
Gezonde voeding (vanaf dag 28)	10
Multivitamine-mineralenpreparaat	17
Gewichtsverlies	18
Mogelijke klachten	19
Contact	21
Ruimte voor vragen	22

Inleiding

Binnenkort ondergaat u een maagverkleinende operatie. Deze operatie gaat u helpen om af te vallen. Belangrijk is te weten dat deze operatie een hulpmiddel is. U moet zelf blijven letten op uw eetgewoonten om in combinatie met voldoende beweging een gezond gewicht te kunnen bereiken en te behouden.

In deze folder leest u wat u moet doen als voorbereidingsdieet voor uw operatie en welke richtlijnen er gelden na een maagverkleinende operatie. Daarnaast leest u welke klachten kunnen optreden en hoe u deze klachten voorkomt.

Algemene richtlijnen

De hier volgende punten zijn van belang na de operatie. We raden u aan om deze adviezen al voor de operatie te gaan volgen. Dit kan u helpen om uw eetgewoonten na de operatie gemakkelijker vol te houden en zo klachten te voorkomen.

Structuur

Breng structuur aan in uw eetpatroon. Dit betekent dat u drie hoofdmaaltijden per dag eet (ontbijt, lunch, avond maaltijd). Zorg dat deze maaltijden ongeveer vier tot vijf uur uit elkaar liggen. Sla geen maaltijden over. Gebruik maximaal drie tussendoortjes verspreid over de dag, bijvoorbeeld een stuk fruit, een beker melk of een plakje ontbijtkoek.

Structuur is belangrijk om geen tekorten te krijgen van voedingsstoffen en zo uw lichaam gezond te houden. Variatie in de voeding is van groot belang. Door de operatie kunt u slechts kleine hoeveelheden eten. Hierdoor is het gebruik van een aanvullend multivitamine-mineralenpreparaat (zie bladzijde 17) noodzakelijk.

Belangrijk:

- Gebruik kleine porties, goed verdeeld over de dag. Drie hoofdmaaltijden en maximaal drie keer een tussendoortje. Hiermee voorkomt u 'grazen'.
- Gebruik dagelijks een multivitamine-mineralenpreparaat zoals omschreven verderop in deze folder.
- Drink tenminste 1½ liter per dag. Drink bij voorkeur minimaal een half uur voor of na de maaltijd of tussendoor.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Afvallen en behouden van gewichtsverlies geeft een beter resultaat in combinatie met voldoende lichaamsbeweging. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan wandelen, fietsen, tuinieren en zwemmen. Daarnaast kunt u meer lichaamsbeweging in uw dagelijkse leven inbouwen zoals bijvoorbeeld door het nemen van de trap in plaats van de lift of door lopend of met de fiets de boodschappen te doen.

Rustig eettempo en stoppen bij vol gevoel

Een rustig eettempo helpt te voorkomen dat u meer eet dan u nodig heeft. Door langzaam te eten leert u een vol gevoel eerder en beter te herkennen. Stop met eten of drinken zodra u een vol gevoel krijgt. Te veel aan voedsel of te snel eten kan na de operatie ervoor zorgen dat u gaat braken. Bovendien kan het te veel aan voedsel na verloop van tijd uw maag (opnieuw) uitrekken wat negatief werkt op het effect van de operatie.

Tips om langzamer te eten en drinken:

- Neem de tijd om te eten. Neem een half uur de tijd om te eten.
- Kauw iedere hap tot het eten vloeibaar wordt in uw mond (20-30 x kauwen).
- Let goed op geur, kleur en smaak. Geniet van iedere hap die u neemt.
- Leg de mensen met wie u eet uit dat u langzaam moet eten. Laat u niet opjagen.
- Gebruik klein bestek, bijvoorbeeld dessertbestek. Leg uw bestek neer nadat u een hap heeft genomen. Pak het pas weer op als uw mond leeg is.
- Neem een klein bord, dat oogt aantrekkelijker dan een kleine hoeveelheid op een groot bord.
- Eet uw brood met vork en mes. Snijd uw brood in kleine stukjes.
- Drink uit een flesje met bidondop of met een rietje.
- Zorg voor een vaste eetplek, bij voorkeur aan de eettafel, zonder afleiding als televisie, werk, computer of krant. Dit helpt u uw eettempo beter onder controle te houden en bewuster te zijn van vol gevoel zodat u tijdig stopt met eten of drinken.

Vorbereidingsdieet

Een dieet in de vorm van Modifast Intensive[®] wordt gebruikt ter voorbereiding op een maagverkleinende operatie. Het doel van dit dieet is om uw lever kleiner te laten worden voor de operatie om de kans op complicaties tijdens de operatie te verkleinen.

Eén van de functies van de lever is de opslag van glycogeen (reserve energie uit koolhydraten). Als de lever veel glycogeen opslaat wordt hij groter. Hierdoor kan de chirurg de operatie niet goed uitvoeren. Een koolhydraatbeperkt dieet in de vorm van Modifast Intensive[®] is daarom noodzakelijk bij een maagverkleinende operatie.

Modifast Intensive[®]

Modifast Intensive[®] is een streng energiebeperkte maaltijdvervangende voeding. Modifast Intensive[®] levert weinig calorieën (500 kcal per dag), koolhydraten en vetten.

Modifast Intensive[®] bevat alle voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft wat erg belangrijk is om de operatie en het herstel erna goed te laten verlopen. Andere maaltijdvervangende diëten leveren meer koolhydraten dan Modifast Intensive[®], daarom de keuze voor specifiek dit product.

Hoe Modifast Intensive[®] te gebruiken

Twee weken voor de operatie start u met alle maaltijden te vervangen door één zakje Modifast Intensive[®] per maaltijd. Dit doet u gedurende de twee weken voor de operatie. U kunt kiezen uit de pudding, vla, muesli of milkshake. U gebruikt dus drie zakjes per dag.

Naast de Modifast Intensive[®] is het belangrijk dat u iedere dag 200 gram magere kwark eet (zonder toevoeging van suiker. Zoetstof of light aanmaaklimonade mag wel). Kwark bevat eiwitten die belangrijk zijn om het herstel na de operatie goed te laten verlopen.

Ook start u gelijktijdig met het gebruik van de Modifast Intensive[®] met het gebruik van het multivitamine-mineralenpreparaat (zie bladzijde 17).

Als u veel trek tussendoor heeft kunt u wat rauwkost zoals komkommer, tomaat of paprika nemen. Hier mag u geen dressing bij gebruiken.

Verder mag u niets anders eten. Wel is het belangrijk om naast de Modifast Intensive[®] minimaal 2 liter te drinken.

Toegestane dranken tijdens de Modifast-periode:

- thee zonder suiker en zonder melk, eventueel met zoetstof.
- koffie zonder suiker en zonder melk, eventueel met zoetstof.
- bouillon (1-2 bekers per dag) gemaakt van bouillonblokjes of zakjes zoals Opkikker[®] of drinkbouillon van Knorr[®]
- water, mineraal- en bronwater.
- light frisdranken of light aanmaaklimonade (Burg, Slimpie etc) (maximaal 4 glazen per dag).

Extra wetenswaardigheden

- Modifast Intensive[®] wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. U zult dit zelf moeten betalen.
- Modifast Intensive[®] is onder andere verkrijgbaar bij supermarkt en drogisterij, maar ook bij de apotheek.
- De eerste dagen na de start met Modifast Intensive[®] kan een hongergevoel en/of een gevoel van onbehagen optreden. Dit komt doordat het lichaam moet wennen aan de verminderde toevoer van calorieën. Het gevoel verdwijnt meestal vanaf de 4^e dag.
- Een vieze smaak kan optreden door de afbraak van vetten in het lichaam. Poets uw tanden wat vaker en/of eet suikervrije kauwgom.
- Modifast Intensive[®] kan een veranderd ontlastingspatroon veroorzaken.

Voedingsadviezen na uw operatie

Om klachten na de operatie te voorkomen moet u de eerste vier weken na de operatie een aangepaste voeding te gebruiken volgens volgend advies.

Wees alert op uw eettempo en een vol gevoel. Als u goed kauwt, uw eten bijna vloeibaar voelt in de mond, kunt u meer voedingsmiddelen verdragen. Ook helpt een rustig eettempo beter om uw volle gevoel aan te voelen. Neem kleine hapjes en kleine slokjes. Stop met eten of drinken zodra u een vol gevoel krijgt. Een rustig eettempo helpt te voorkomen dat eten te snel in de maag (sleeve) komt en zorgt dat het minder hard in de darm 'ploft' (gastric bypass).

Aanwijzingen voor een te volle maag kunnen zijn: pijnlijk en/of drukkend gevoel achter het borstbeen of in de maagstreek, oprispingen, misselijkheid en (neiging tot) braken.

Vloeibare periode (dag 1 t/m 14)

Wanneer u mag starten met voeding begint u met een gladde vloeibare voeding. Dit is een vloeibare voeding zonder stukjes. Voorbeelden hiervan zijn: naturel yoghurt of kwark zonder suiker, magere vla, gladde pap zonder suiker, vruchtenyoghurt of vruchtenkwark zonder stukjes en zonder toegevoegde suiker (let op: in het ziekenhuis zitten wel stukjes in de vruchtenyoghurt), appelmoes en andere soorten vruchtenmoes. Ook de warme maaltijd moet geheel glad gemalen zijn.

Naast glad vloeibare voeding mag u gewoon drinken. Het liefst dranken zonder calorieën zoals water, koffie en thee zonder suiker, suikervrije limonade siroop en gezeefde bouillon. Gebruik een ½ liter melkproducten per dag. Zorg dat u totaal 1½ -2 liter vocht binnenkrijgt (yoghurt, pap etc. meegerekend). Drink liever geen vruchtensappen en chocolademelk en geen koolzuurhoudende dranken.

Voorbeelddagmenu dag 1 t/m/ 14

Ontbijt	1 schaaltje magere yoghurt, kwark, magere vla of gladde pap (zoals Bambix of rijstbloempap) zonder suiker
Tussendoor	1 schaaltje fruitmoes
Lunch	1 schaaltje magere yoghurt, kwark, magere vla of gladde pap (zoals Bambix of rijstbloempap) zonder suiker
Tussendoor	1 schaaltje magere yoghurt, kwark, magere vla
Warme maaltijd	Glad vloeibare warme maaltijd van 1 aardappel, 1 opscheplepel zachte groenten en 50 gram zacht vlees of vis Of 1 klein schaaltje glad gemalen (maaltijd)soep (zie hieronder)
Tussendoor 's avonds	1 schaaltje fruitmoes

Glad vloeibare voeding

De warme maaltijd kunt u malen met een staafmixer of keukenmachine. We raden u aan om uw alle onderdelen van uw maaltijd apart te maken en apart op uw bord te leggen. De smaak blijft daarbij beter behouden dan wanneer u alles in één keer maalt. Voeg kookvocht, magere jus, bouillon of halfvolle melk toe tot er een gladde vloeibare maaltijd ontstaat. Eventuele stukjes eruit zeven. Ook fruit kunt u zelf makkelijk tot moes malen met een staafmixer of keukenmachine. Denk aan zachte appels, peren, bananen, maar ook seizoensfruit is hiervoor geschikt (door de zeef halen bij velletjes/schilletjes/pitjes). Als u geen staafmixer of keukenmachine heeft kunt u eventueel ook kant en klaar gemalen fruit kopen. Denk hierbij aan moes en potjes babyvoeding zonder stukjes.

Uitbreiden voeding (dag 15 t/m 28)

Vanaf de derde week na de operatie mag u vastere voeding gaan eten. U mag nu een cracker of een geroosterde boterham eten en de warme maaltijd mag gemalen zijn.

Deze hoeft dus niet meer helemaal glad zonder stukjes te zijn.

Begin voorzichtig met een halve cracker of half sneetje geroosterd brood. Stop met eten wanneer u een vol gevoel heeft.

Zorg dat u verspreid over de dag 1½ -2 liter drinkt. Drink niet bij de maaltijden, maar een half uur ervoor of erna.

Voorbeelddagmenu dag 15 t/m 28

Ontbijt	1 Vitalu cracker (Lu) of een geroosterde bruine boterham met halvarine en smeerbaar beleg zoals 30+ smeerkaas, magere smeerworst, jam, honing, (appel)stroop of sandwichspread
Tussendoor	1 schaalpje fruitmoes
Lunch	1 Vitalu cracker (Lu) of een geroosterde bruine boterham met halvarine en smeerbaar beleg zoals 30+ smeerkaas, magere smeerworst, jam, honing, (appel)stroop of sandwichspread
Tussendoor	1 schaalpje magere yoghurt of kwark zonder suiker
Warme maaltijd	Gemalen warme maaltijd van 1 (kruimige) aardappel of puree, 1 opscheplepel groenten en 50 gram zacht mager vlees of vis, magere jus, bouillon of melk om te malen (zie hierna)
Tussendoor	1 schaalpje fruitmoes

Gemalen voeding

De warme maaltijd kunt u malen met een staafmixer of keukenmachine. We raden u aan om uw alle onderdelen van uw maaltijd apart te maken en apart op uw bord te leggen. De smaak blijft daarbij beter behouden dan wanneer u alles in één keer maalt. Bij het malen van vlees kunt u het beste het vlees niet te hard aanbraden en een beetje vocht toevoegen voor een mooier eindresultaat.

U kunt bijvoorbeeld kookvocht, magere jus, bouillon of halfvolle melk toevoegen.

Zie verder ook glad vloeibare voeding voor mogelijkheden met fruit.

Gezonde voeding (vanaf dag 28)

Vanaf de vijfde week na de operatie kunt u langzaam opbouwen naar vaste voeding tot u uitkomt op de hoeveelheden van onderstaand voorbeelddagmenu. U hoeft de warme maaltijd niet meer te malen. Het is wel belangrijk dat u goed kauwt en rustig eet. Zorg dat u verspreid over de dag 1½ -2 liter drinkt. Drink niet bij de maaltijden, maar een half uur ervoor of erna.

Soms duurt het een aantal weken/paar maanden voordat u onderstaande hoeveelheden kunt eten.

Voorbeelddagmenu vanaf dag 28

Ontbijt	1 sneetje bruin brood dun besmeerd met dieethalvarine en belegd met magere kaas of magere vleeswaren of af en toe mager/light zoet beleg
Tussendoor	1 portie fruit
Lunch	1 tot 2 sneetjes bruin brood dun besmeerd met dieethalvarine en belegd met magere kaas of magere vleeswaren of af en toe mager/light zoet beleg
Tussendoor	1 beker halfvolle melk of karnemelk 1 portie fruit
Warme maaltijd	1 klein stukje mager vlees, vis of kip (75 gram rauw gewogen), bereiden in olie of vloeibaar bak-en-braadvet en hiervan eventueel magere jus maken 1 juslepel ontvette jus 1 kleine aardappel of 1 opscheplepel vervanging zoals (zilervlies)rijst of (volkoren)pasta 1-2 opscheplepel groente (ca. 100-150 gram)
Tussendoor	1 beker halfvolle melk of karnemelk of een schaaltje magere yoghurt of kwark

Dit dagmenu levert: ± 800 kcal/3400 kJ
 ± 70 gram eiwit
 ± 20 gram vet
 ± 90 gram koolhydraten
 ± 15 gram voedingsvezel

N.B. 1 broodbelegging = ± 20 gram
 1 glas of schaaltje = ± 150gram

1,5 dl = 150 ml= 150 cc = 150 gram

Variatielijst bij gezonde voeding

Broodmaaltijd

Brood

Neem bij voorkeur bruin-, volkoren- en/of roggebrood. Deze soorten geven eerder een verzadigd gevoel. Bovendien leveren ze meer vitamines en mineralen en zijn ze beter voor de darmwerking (een regelmatige stoelgang). Brood is onder andere een belangrijke bron van jodium. Er zijn crackers (LU) die ook jodium bevatten maar deze bevatten minder vezels en overige mineralen en vitamines.

1 sneetje brood kan vervangen worden door:

- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 sneetjes (bruin- of volkoren) knäckebröd
- 1 sneetje roggebrood
- 2 rijstewafels
- 2 Cracottes Vital
- 1 Vital Lu
- 1 sneetje krenten- of rozijnenbrood zonder spijs
- 1 schaaltje pap van halfvolle melk zonder suiker
- 1 sneetje geroosterd brood

Broodsmersel

Besmeer het brood dun met dieethylvarine (halvarineproduct) met minimaal 40-60% meervoudig onverzadigde vetzuren (linolzuur). Linolzuur is een belangrijk vetzuur dat niet in het lichaam kan worden gemaakt, maar die u via de voeding op moet nemen.

Beleg

Het is verstandig minstens één snee brood met kaas, vleeswaren of vis te beleggen. Kies bij voorkeur magere soorten beleg en beleg het brood dun. Mager beleg is bijvoorbeeld:

Kaas 30+ kaas, bijvoorbeeld: Westlite 30+, Linera 30+, Milner 30+, Cantenaar, Uniekaas light
20+ kaas, bijvoorbeeld: Leidse 20+, Uniekaas 20+, Slankie 20+
overige soorten: 20+ of 30+ smeerkaas, cottage cheese, magere kwark, Zwitserse strooikaas, hüttenkäse of Milner 10+
buitenlandse soorten: Camembert 30+, Paturain linessse, Saint Moret light.

Vleeswaren achterham, fricandeau, kip- en kalkoenrollade, kip- en kalkoenfilet, lever zonder spek, magere rollade, rookvlees, rosbief, schouderham.

Vis tonijn naturel, stukjes gekookte magere vis (zie warme maaltijd), garnalen, mosselen en andere schaal- en schelpdieren, hom en kuit.

Zoet (halva)jam, honing, (appel)stroop, vruchtenhagelslag, (gestampde) muisjes

Overig sandwichspread, komkommer, tomaat, reepjes paprika, ster- of tuinkers, radijs, rammenas, rettich, geraspte wortel, appel, banaan, aardbeien.

NB. Appelstroop en fruitstroop bevatten veel ijzer en weinig calorieën

Warme maaltijd

Gebruik voor de bereiding jodiumhoudend keukenzout (Jozo-zout).

Voorgerecht

Als u een voorgerecht neemt zou de maaltijd te groot kunnen worden. U zou bij bijzondere gelegenheden kunnen kiezen voor een licht voorgerecht, bijvoorbeeld bouillon of ongebonden soep. Als u uit eten gaat kunt u eventueel ook een voorgerecht als hoofdgerecht bestellen.

Vlees of vervanging

Gebruik bij voorkeur magere soorten vlees, vis, kip of vleesvervanging. Eet twee keer per week vis; één keer vette vis en één keer magere vis.

75 gram (rauw gewogen) vlees of vervanging per dag is genoeg. Zorg ervoor dat u het vlees goed fijnsnijdt en goed kauwt. Vlees is een belangrijke leverancier van eiwit en ijzer.

Magere soorten zijn bijvoorbeeld:

Vlees	mager rundvlees zoals biefstuk, bieflappen, rosbief, tartaar; mager varkensvlees zoals magere hamlappen, filetlappen, haaskarbonade, varkenshaas, -fricandeau, -oester, ongepaneerde schnitzel; mager kalfs-, lams- of paardenvlees;
Kip	zonder vel, kipfilet, kippenlever, kalkoen;
Wild	mager wild zoals haas, konijn en ree;
Vis	forel, garnalen, kabeljauw, koolvis, krab, kuit/hom, mosselen, poon, schelvis, schol, tilapia, tong, tonijn (eet 1x per week vette vis, zoals bokking, haring, makreel, paling, sardines of zalm)

Paneer vlees niet en haal het niet door de bloem. Het vlees neemt dan tijdens de bereiding veel vet op. Hetzelfde geldt voor de bereiding van vis, kip en schaal- en schelpdieren.

Mocht u vlees slecht verdragen, maak dan eens een omelet (van één ei), kies voor vis, kipfilet, rul gebakken mager rundergehakt, tartaar of vegetarische vleesvervangers. U kunt ook koude vleeswaren proberen. Als dit niet lukt, geef dit dan aan tijdens het gesprek met de diëtist of de specialistisch verpleegkundige.

Jus

Gebruik bij de bereiding van de warme maaltijd één afgestreken eetlepel (10 gram) dieet bak- en braadproduct of vloeibaar bak- en braadproduct met minder dan 20 gram verzadigd vet per portie zoals bijvoorbeeld van Becel (vloeibaar), Wajang (mediterrane), Remia (vloeibaar), Blue Band (vloeibaar), Croma (vloeibaar). Hiervan kunt u ook jus maken. Vetarme jus kunt u maken door veel water aan het bakvet toe te voegen. U kunt de jus eventueel binden met wat aangelengde bloem, maïzena of juspoeder.

U kunt bij het bereiden van de warme maaltijd ook plantaardige olie gebruiken, bijvoorbeeld zonnebloemolie of olijfolie. Wanneer u bij het bereiden van vlees of vis geen vet heeft gebruikt, zoals bij grillen of bereiden in een braadzak, kunt u dit vet gebruiken om groente te roerbakken of een aardappel te bakken.

Groente

Eet minimaal twee groentelepels groenten (± 100 gram) per dag. U kunt alle soorten groente nemen. Gekookte groenten zijn altijd zachter dan rauwe groenten. Zorg voor voldoende afwisseling. Maak de groente niet af met boter of margarine. U mag de groente binden met maïzena of bloem. Gebruik bij de groente geen sauzen op basis van boter, room of zure room.

Aardappelen of vervanging

In plaats van één kleine gekookte aardappel kunt u ook ongeveer een halve opscheplepel (zilvervlies)rijst, (volkoren)macaroni of iets dergelijks nemen.

Gebruik bij uitzondering gebakken aardappelen, ovenfrites en andere met vet bereide aardappelgerechten.

Aardappelpuree kunt u, in plaats van met boter of margarine, smeugig maken met kookvocht, ontvette bouillon of ontvette jus. Gebruik bij de bereiding van stampot in verhouding liever meer groente en minder aardappelen dan u gewend ben. U mag (maximaal) drie groentelepels stampot nemen (\pm 150 gram).

Nagerecht

Gebruik geen nagerecht direct na de maaltijd, de maaltijd wordt dan te groot. U kunt het nagerecht wel later op de avond gebruiken, bijvoorbeeld een schaaltje magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suikers, een portie fruit of vruchtenmoes van vers fruit.

Fruit

Gebruik twee porties fruit per dag. U kunt variëren met alle soorten fruit. Alle soorten fruit en vruchtensappen leveren energie (calorieën), omdat ze vruchtensuikers bevatten.

Eventueel kunt u in plaats van een portie fruit ook een klein glas ongezoet vruchtensap (150cc) gebruiken (bij voorkeur sinaasappel- of grapefruitsap). Vruchtensap waar geen suiker aan toegevoegd is (ongezoet vruchtensap) levert net als fruit wél de vruchtensuikers, dus ook calorieën.

Als fruit eten u moeite kost, kunt u moes van vers fruit nemen of een potje peuterfruit.

Dranken

Het is belangrijk tenminste 1½ liter per dag te drinken, bij voorkeur een half uur voor of na de maaltijd of tussendoor.

Gebruik dagelijks 500 ml melkproducten, toegestaan zijn: halfvolle melk, karnemelk, halfvolle chocolademelk zonder toegevoegde suikers, magere kwark, magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt of magere yoghurt drank zonder toegevoegd suiker, magere vla. Melkproducten zijn belangrijke leveranciers van o.a. eiwit, calcium (kalk) en vitamine B2.

U kunt ook gebruik maken van:

- water, mineraalwater zonder koolzuur
- thee en koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en halfvolle koffiemelk
- tomatensap, groentesap
- suikervrije limonade (Super 7, Burg, Slimpie, CoolBear, Teisseire) of light frisdrank zonder koolzuur (als Ictea of Cristal Clear uit pak)
- drinkbouillon of ontvette bouillon

Koolzuurhoudende light frisdranken en mineraalwater worden vaak slecht verdragen. Klachten kunnen soms ernstig zijn, hierom raden we het gebruik van koolzuurhoudende dranken af.

Probeer eens theesoorten met een 'smaakje' zoals vruchtenthee, kruidenthee of Chinese thee. Mineraalwater kunt u op smaak brengen met fruit, munt of komkommer of suikervrije limonadesiroop

Drink geen energierijke dranken gezoet met suiker, sorbitol of fructose zoals frisdrank, sportdranken, alcoholhoudende dranken, milkshakes, yokidrink, dubbeldrank, limonade en chocolademelk. Deze dranken bevatten veel suiker en leveren daardoor een flinke hoeveelheid calorieën.

Multivitamine-mineralenpreparaat

Door de maagverkleining kunt u minder eten dan voorheen en door een kortere dunne darm worden minder voedingsstoffen opgenomen. Dit samen zorgt ervoor dat u minder energie (calorieën) opneemt, waardoor u afvalt. De voeding levert echter niet voldoende van alle vitamines en mineralen die u dagelijks nodig heeft en er worden minder vitamines en mineralen opgenomen. Om deze reden is het gebruik van een multivitamine- en mineralenpreparaat levenslang nodig.

Hierbij adviseren wij het gebruik van de supplementen van WLSvital[®]. Een folder van dit supplement krijgt u van de obesitasverpleegkundige. De preparaten zijn verkrijgbaar in de vorm van een kauwvitamine (waarbij u apart het ijzersupplement inneemt) en in een capsule.

De supplementen van WLSvital[®] zijn speciaal samengesteld om te voldoen aan de voedingsbehoefte na een maagverkleinende operatie.

U gebruikt de Believe[®] als u de Sleeve heeft ondergaan. En bij de Gastric Bypass de Compass[®]. Met deze supplementen zien we de minste problemen in tekorten van vitamine en mineralen. U neemt de supplementen 1 x daags in.

Als u problemen heeft met het innemen van het supplement, probeer het dan op een ander moment op de dag in te nemen. Ook kunt u het supplement innemen met een lepel fruitmoes. Vaak gaat dit beter als water drinken een probleem is.

Doordat u minder kunt eten en minder opneemt kan de voeding ook onvoldoende eiwit, voedingsvezel en linolzuur bevatten. Deze eventuele voedingstekorten kunnen leiden tot een verminderde weerstand, slechte wondgenezing, haaruitval en vermoeidheid. Om deze vervelende klachten te voorkomen, is gevarieerd eten van groots belang.

Gewichtsverlies

Het gewichtsverlies na de operatie verschilt van persoon tot persoon. Dit is onder andere afhankelijk van uw voedingsgewoonten voor de operatie, uw gewicht voor de operatie, uw voedingspatroon na de operatie en de hoeveelheid lichaamsbeweging.

Het kan zijn dat uw gewichtsverlies een korte periode stilstaat. Als uw gewicht langere tijd stilstaat, is het goed bij u zelf na te gaan of u niet te veel calorieën gebruikt, bijvoorbeeld in de vorm van sap, snoep, koek, ijs, chocolade, alcoholische dranken en dergelijke. Ook is het goed om weer eens kritisch naar de hoeveelheid lichaamsbeweging te kijken. Bespreek vragen of onduidelijkheden eventueel met de specialistisch verpleegkundige of de diëtist.

Om het door u bereikte gewichtsverlies te behouden, is het verstandig om met deze richtlijnen te blijven letten op uw eetgewoonten en te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging. Door het gewichtsverlies kan de uitwerking van bepaalde medicijnen anders worden. Bespreek medicijngebruik met uw behandelend arts.

Mogelijke klachten

Moeilijke stoelgang of diarree

Voor een goede stoelgang is het belangrijk dat u regelmatig eet, uw voeding rijk is aan voedingsvezels en dat u elke dag voldoende drinkt (minimaal 1½ liter).

Voedingsvezels zijn onverteerbare delen in de voeding die er voor zorgen dat de ontlasting goed gevormd wordt. Voedingsvezels zitten onder andere in bruin- en volkoren brood, zemelen, vezelrijk knäckebröd, volkoren beschuit, fruit of vruchtensap met vruchtvlies en groente.

Lichaamsbeweging helpt ook voor een goede stoelgang.

Als deze maatregelen onvoldoende helpen neem dan contact op met uw (huis)arts.

Opboeren

Als u veel last heeft van opboeren kunt u de volgende producten beter vermijden: koolsoorten, prei, ui, knoflook, komkommer en paprika. Neem zeker geen koolzuurhoudende dranken.

Let extra op een rustig eettempo, praat niet tijdens het eten, rook niet, en drinkt niet met een rietje en eet geen kauwgom.

Braken

Probeer braken te vermijden. Het zuur uit de maag veroorzaakt irritatie van uw slokdarm en beschadiging van uw gebit. Niet goed kauwen, teveel eten of teveel drinken tijdens de maaltijd kan braken veroorzaken. Aanwijzingen voor een te volle maag kunnen zijn: pijnlijk gevoel achter uw borstbeen, oprispingen, misselijkheid en neiging tot braken. Soms voelt u dit pas een kwartier of half uur na het eten. Het is dus belangrijk dat u op tijd stopt met eten.

Dumpingsyndroom

Dumping is een te snelle doorstroming van voedsel in uw darmen. Het voedsel wordt als het ware in de darmen gedumpt. Dat kan verschillende klachten veroorzaken. Het dumpingsyndroom kan 15 minuten tot 2 uur na de maaltijd optreden.

De meest voorkomende klachten zijn: krampen, misselijkheid, braken en een opgezet gevoel. Ook hartkloppingen, duizeligheid, zweten en diarree kunnen voorkomen. Om deze klachten te voorkomen kunnen de volgende voedingsadviezen helpen:

- Gebruik kleine porties, goed verdeeld over de dag (ongeveer 6 à 8 keer per dag).
- Drink niet tijdens de maaltijd. Dit kunt u beter tussendoor doen (minimaal een half uur voor en na de maaltijd).
- Eet rustig en kauw het eten goed.
- Zure melkproducten als yoghurt, kwark en karnemelk gaan vaak beter dan zoete melkproducten. U kunt ook kiezen voor een sojaproduct (met toegevoegd vitamine B12 en calcium). Gebruik niet meer dan een halve liter melkproducten op een dag.
- Gebruik een voeding met voldoende voedingsvezel. Een vezelrijke voeding blijft langer in het restant van de maag en heeft een gunstige effect op de darmwerking.
- Vermijd suiker en suikerrijke producten zoals overmatig zoet beleg, dranken met suiker (zoals vruchtensap, limonade, chocolademelk), snoep/gebak enz.

Hongergevoel

Als u niet voldoende heeft aan de hoeveelheden die staan genoemd in het voorbeeld dagmenu, neem dan meer groente, fruit of brood om te voorkomen dat u gaat snoepen. Als u meer eet (ook van brood en fruit en dergelijke) kan dit ervoor zorgen dat u minder afvalt. Overleg zo nodig eerst met uw diëtist.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog **vragen** heeft bel dan op **dinsdag tussen 11.00-12.00 uur** naar het telefonisch spreekuur op nummer **(078) 655 05 21**.

Uw vragen kunt u ook per mail stellen aan de diëtist. Mail daarvoor naar polidietist@asz.nl

Na operatie wordt u 2 x uitgenodigd voor een groepsbijeenkomst bij de diëtist. Individueel wordt u gezien door de obesitas-verpleegkundige. Als er specifieke problemen zijn is er individuele begeleiding mogelijk door de diëtist.

Als u verhinderd bent voor uw afspraak, wilt u dit dan zo spoedig mogelijk laten weten? De vrijgekomen plaats kan dan voor een andere patiënt gebruikt worden.

Uitsluitend voor het **wijzigen van een afspraak** bij de afdeling Diëtetiek, belt u naar tel. **(078) 652 33 97**.

Ruimte voor vragen

Albert Schweitzer ziekenhuis
November 2018
pavo 1157