

# Voedingsadviezen na fundoplicatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

U krijgt een operatie omdat u een middenrifbreuk of refluxziekte heeft. Na de operatie is het gebied van de slokdarmovergang naar de maag tijdelijk dikker geworden. Hierdoor kan voedsel er moeilijker langs. Daarom mag u de eerste twee weken na uw operatie alleen vloeibaar en gemalen voedsel eten. We noemen dit een vloeibaar/gemalen dieet.

In deze folder leest u meer over het vloeibaar/gemalen dieet en hoe u genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt zodat u goed herstelt na de operatie.

## Voeding na de operatie

Na de operatie begint u met een vloeibaar/gemalen dieet. Dit duurt twee weken. Daarna mag u stap voor stap uitbreiden naar vaste voeding.

Om goed te herstellen na de operatie is het belangrijk dat u genoeg calorieën en extra eiwitten binnenkrijgt. In vloeibare voeding zit vaak minder calorieën en niet genoeg eiwitten. Daarom adviseren wij u een vloeibaar/gemalen dieet met meer calorieën en extra eiwitten.

## Week 1 en 2 na de operatie

### De broodmaaltijd

Bij de broodmaaltijd mag u eten:

- Een boterham zonder korst en zonder pitjes en zaadjes. Bijvoorbeeld tarwebrood of fijn volkorenbrood. U mag alleen smeerbaar beleg op uw boterham gebruiken.
- Volle vla, volle yoghurt en kwark (zonder stukjes en vruchtjes).

- Pap gemaakt van volle melk met bijvoorbeeld custard of rijstbloem.
- Drinkontbijt zonder stukjes (als er stukjes in zitten kunt u het zeven).
- Gladde fruitmoes.  
Fruitmoes kunt u zelf maken met een staafmixer, een keukenmachine of een draaizeef. U kunt ook kant en klare vruchtenmoes kopen in de winkel. Bijvoorbeeld fruithapjes of knijpfruitjes. Let op dat u kiest voor fruitmoes zonder stukjes.

### **De warme maaltijd**

Voor de warme maaltijd kunt u kiezen uit twee mogelijkheden:

- Zelf klaarmaken.  
U maakt de warme maaltijd zoals u gewend bent. Daarna maalt u het voedsel met een keukenmachine of een staafmixer. U doet een bodempje jus of bouillon in een mengbeker. Dan doet u de klein gesneden stukjes zacht vlees (of stukjes vleeswaren), vis, aardappelen en goed gaargekookte groenten erbij. Maal het goed fijn met de staafmixer of keukenmachine totdat het helemaal vloeibaar is. Verwijder mogelijke stukjes. U kunt extra jus, margarine of room toevoegen om het iets dunner te maken.
- Potje babyvoeding.  
U kiest de voeding voor baby's van 4 of 6 maanden. Dit is zonder stukjes. U kunt extra jus, margarine of room toevoegen om het dunner te maken en voor meer calorieën en eiwitten.

Let op: bouillon of heldere soep zijn geen vervanging van de warme maaltijd.

Op de website <https://datisevenslikken.nl/> staan veel recepten voor een vloeibaar/gemalen dieet. Voor u zijn de recepten met IDDSI 4 en 5 geschikt.

## **Tussendoortjes**

Probeer zes keer per dag, elke twee uur, iets te eten. Dat zijn drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Als tussendoortjes kunt u kiezen voor:

- Fruitmoes.  
Dit kunt u zelf maken met de staafmixer of keukenmachine. Kies fruit met weinig pitjes en schilletjes. Bijvoorbeeld, banaan, peer, appel, meloen, kiwi gold, aardbeien, frambozen, bramen.
- Vla, pudding, kwark of yoghurt.
- Een gemalen hartig hapje zoals een gladgemalen slaatje of gladgemalen maaltijdsoep. Een paar lepeltjes smeerworst of smeerkaas kan ook.
- IJs.

## **Dranken**

Alle dranken zonder koolzuur mag u drinken. Koffie, thee, water, limonades en bouillon bevatten vrijwel geen voedingsstoffen. Kies daarom vooral dranken met calorieën en eiwitten zoals:

- Volle melk, karnemelk, volle yoghurt, volle chocolademelk en yoghurtdranken.
- Vruchtensappen zonder vrucht vlees.
- Limonades (geen light, behalve als u diabetes heeft).

## **Extra calorieën en eiwitten**

Extra calorieën en eiwitten zitten in:

- Drinkvoeding.  
Soms is het nodig dat u aanvullende drinkvoeding krijgt omdat u extra voeding nodig heeft. Bijvoorbeeld als u bent afgevallen voor de operatie. In deze drinkvoeding zitten calorieën, eiwitten, vitamines en mineralen. Tijdens de opname in het ziekenhuis beoordeelt de diëtist of u aanvullende drinkvoeding nodig heeft en bespreekt dit met u.

- Suiker.  
Voeg extra suiker toe aan gerechten en dranken. Als u suiker te zoet vindt, kunt u kiezen voor voedingssuiker zoals Fantomalt (Nutricia). Dit smaakt minder zoet. Het is niet geschikt als u diabetes heeft.
- Room.  
Slagroom, crème fraîche of zure room kunt u extra toevoegen aan vla, pap, yoghurt, saus, jus, soep, aardappelpuree en koffie. U kunt de room beter niet kloppen. Dit geeft namelijk een voller gevoel.
- Geraspte kaas.  
Geraspte kaas kunt u toevoegen aan de warme maaltijd of soep.
- Margarine of boter.  
Een klontje margarine of boter kunt u toevoegen aan de warme maaltijd of warme pap.
- Kwark en Skyr.  
Kwark en Skyr leveren in verhouding veel eiwit. Daarom is het advies om deze producten regelmatig te nemen om extra eiwitten binnen te krijgen, bijvoorbeeld twee keer per dag.
- Eiwitrijke producten uit de supermarkt.  
Bij diverse supermarkten kunt u eiwitrijke producten kopen. Het assortiment verschilt per supermarkt. Enkele voorbeelden zijn: Melkunie Proteïen Shake, Melkunie Proteïen Kwark, Melkunie Proteïen Yoghurt on-the-go/Breaker High Proteïen, Melkunie Proteïen pudding en Ehrmann High proteïen pudding. Deze producten bevatten ongeveer 20 gram eiwit per portie. Gebruik deze eiwitrijke producten 1-2x per dag als tussendoortje.

## Voorbeelddagmenu

Een voorbeelddagmenu kan u houvast geven om te weten wat u ongeveer op een dag moet eten om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Hieronder volgen twee voorbeelddagmenu's: voor een vrouw en voor een man. Deze voorbeelddagmenu's gaan uit van gemiddelde hoeveelheden. Uiteraard mag u afwijken van de genoemde tijden.

### Voorbeelddagmenu 1

#### Vrouw, gemiddeld 1800kcal en 95 gram eiwit

Tijdstip	Voedingsmiddel
<b>08.00 uur</b>	1 sneden brood zonder korst met boter en smeerkaas of smeerworst. 150 ml roomyoghurt (zonder stukjes). 150 ml (karne)melk of drinkontbijt zonder stukjes.
<b>10.00 uur</b>	200 ml chocolademelk met slagroom. 1 glas smoothie / gepureerd fruit.
<b>13.00 uur</b>	2 sneden brood zonder korst met boter en smeerkaas of smeerworst. 150 ml glas (karne)melk of drinkontbijt zonder stukjes.
<b>15.00 uur</b>	150 ml schaalte kwark / Skyr of Melkunie shake. 1 glas fruitsap.
<b>18.00 uur</b>	Warme maaltijd; gepureerd met 50 ml room (geen Light), inclusief 50-100 gram gehakt of zachte vis. 150 ml vla/yoghurt.
<b>20.00 uur</b>	150 ml roomijs.

Totale vochtinname aanvullen met water/koffie/thee tot 2 liter per dag (alle vloeibare voeding mag hier ook bij opgeteld worden).

## Voorbeelddagmenu 2

Man, gemiddeld 2500kcal en 105 gram eiwit

Tijdstip	Voedingsmiddel
08.00 uur	2 sneden brood zonder korst met boter en smeerkaas of smeerworst. 150.ml roomyoghurt (zonder stukjes). 150.ml (karne)melk of drinkontbijt zonder stukjes.
10.00 uur	1 Melkunie shake of Melkunie kwark. 1 glas smoothie / gepureerd fruit met 50.ml room (geen Light).
13.00 uur	2 sneden brood zonder korst met boter en smeerkaas of smeerworst. 150.ml glas (karne)melk of drinkontbijt zonder stukjes.
15.00 uur	150 ml schaalte kwark of Skyr. 1 glas smoothie / gepureerd fruit met 50.ml room (geen Light).
18.00 uur	Warme maaltijd; gepureerd met 50.ml room (geen Light), inclusief 100 gram gehakt of zachte vis. 150 ml roomyoghurt (zonder stukjes).
20.00 uur	200 ml chocolademelk met slagroom. 150 ml roomijs.

Totale vochtinname aanvullen met water/koffie/thee tot 2 liter per dag (alle vloeibare voeding mag hier ook bij opgeteld worden).

### Verdere adviezen

- Wissel uw voeding zoveel mogelijk af (hartig en zoet, warm en koud).
- Neem iets te eten als u trek heeft. Ook al is het dan geen etenstijd.
- Weeg uzelf, in ieder geval één keer per week.
- Neem contact op met uw diëtist als u gewicht verliest.



## Week 3 en verder na de operatie

In de derde week na de operatie mag u weer vast voedsel eten. U kunt beginnen met boterhammen met korst. De warme maaltijd hoeft u niet meer te malen, maar kunt u prakken of goed fijnsnijden. Het is belangrijk dat u:

- Het eten goed verdeelt over de dag.
- Rustig eet.
- Goed kauwt.

Meestal bent u binnen een week weer terug op uw oude eetpatroon.

U heeft tot zes weken na de operatie extra eiwitten in uw voeding nodig zodat u goed herstelt en uw spieren weer sterker worden.

Neem daarom:

- Ruim hartig beleg.
- Meer keren per week een ei.
- Elke dag kwark als extra tussendoortje.
- Ruim vlees of vis bij de warme maaltijd.

Tot zes weken na de operatie mag u geen dranken met koolzuur.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan naar onze diëtisten:

- Corine Fokker. Bereikbaar op maandag, woensdag, donderdag en vrijdagochtend via tel. (078) 652 31 71.
- Laura Feenstra, bereikbaar op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag op tel. (078) 654 22 24.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest](http://www.asz.nl/foldertest)





Albert Schweitzer ziekenhuis  
juni 2023  
pavo 1798