

# Voedingsadviezen na bariatrische chirurgie

Bij de Gastric Sleeve en de Gastric Bypass wordt een klein maagje gecreëerd door het 'dichtnieten' van een groot gedeelte van de maag. Daarnaast wordt de opname van voeding bij de Gastric Bypass iets verminderd omdat een deel van de dunne darm wordt gepasseerd. Hierdoor wordt bij beide operatietechnieken de hoeveelheid voedsel die u kunt nemen sterk beperkt. Uiteindelijk zal die hoeveelheid ter grootte van een koffiekopje zijn.

De voeding wordt in stappen uitgebreid van een vloeibare naar een eiwitrijke energiebeperkte vaste voeding. De maaltijden zijn kleiner dan normaal en het voedsel moet zachter zijn van structuur. Door uw voeding aan te passen aan deze nieuwe richtlijnen, kan een goede en blijvende gewichtsdeling ontstaan. Het is daarom van belang onderstaande 'eetregels' aan te houden.

## Maaltijdfrequentie

Gebruik 3 hoofdmaaltijden verspreid over de dag. Deze bestaan uit een kleine hoeveelheid vast voedsel.

Daarnaast gebruikt u 3 kleine gezonde tussendoortjes (vers fruit, cracker, karnemelk of magere yoghurt).

Deze regelmaat in uw eetpatroon is van groot belang voor het behoud van succesvol gewichtsverlies op korte en lange termijn en om te zorgen dat u geen tekorten krijgt. Verderop in de map vindt u een voorbeeld van een dagmenu.

## Langzaam eten en goed kauwen

Ga aan tafel zitten om te eten, zorg voor een rechte houding en neem zeker 20 tot 30 minuten de tijd om te eten. Eet tijdens de maaltijd zonder afleiding van buitenaf (TV, lezen, telefoon, rondspringende huisgenoten). Gebruik zo nodig klein bestek.

U neemt kleine hapjes, waar u 20-30 keer op kauwt, zodat het eten vloeibaar is als u het doorslikt. Braken is vaak een teken dat u onvoldoende heeft gekauwd of te snel heeft gegeten. U mag tijdens en 30 minuten voor en na de maaltijden niet drinken, om te voorkomen dat de maag te snel weer leeg is.

## Beperking van het volume

De belangrijkste aanpassing in het eet- en drinkpatroon is het stoppen met eten zodra een verzadigingsgevoel optreedt. Door langzaam te eten herkent u dit gevoel beter. Te snel of te veel eten geeft aanleiding tot misselijkheid, braken of pijn ter hoogte van het borstbeen of tussen de schouderbladen en leidt uiteindelijk tot vergroting van de voormaag. U kunt dit ervaren alsof 'het eten blijft hangen'. Het kan helpen met kleiner bestek en van een ontbijtbord te eten.

## **Eiwitrijke voeding**

Het is belangrijk dat u voldoende eiwit binnenkrijgt voor het behoud van uw spiermassa en ter bevordering van het herstel na de operatie. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn: vlees(waren), vis, kip, ei, kaas en zuivelproducten. Bij zuivelproducten kunt u er rekening mee houden dat onderstaande producten zeer veel eiwit bevatten:

- magere witte kwark (ongeacht merk)
- Campina milde kwark (naturel, vanille, kokos)
- Optimel Griekse stijl yoghurt (alle smaken)
- Skyr yoghurt + drink (alle smaken)
- Proteinedrink (Zuivelfabriek, staat bij houdbare melkproducten)
- Kvarg van Lindalhs
- Total 0,0%
- Yogood
- Melkunie Proteïn (alle varianten) (lactosevrij!)

U kunt de kwark evt. op smaak brengen met fruit, suikervrije siroop of zoetstof.

## **Aanvulling vloeibare voeding met eiwitpoeder**

Gedurende (minimaal) de eerste 3 weken na de operatie raden wij u aan dagelijks 30 gram eiwitpoeder (bijvoorbeeld van Fit For Me) toe te voegen aan water, melk, yoghurt of kwark. Met een pot van 1000 gram doet u ongeveer een maand. Indien u voor een ander merk wenst te kiezen is dit toegestaan. Het advies is om dan voor een **WHEY** eiwit te kiezen; we adviseren om dagelijks 25-30 gram eiwit aan te vullen. Dit staat gelijk aan ongeveer 30 gram eiwitpoeder van Fit For Me.

Indien het u zwaar valt kunt u twee maal 15 gram of drie maal 10 gram toevoegen aan water, melk, yoghurt of kwark.

Het aanvullen van extra eiwit in de eerste fase na de operatie kan het herstel bevorderen en het verlies aan spiermassa tegen gaan.

## **Gebruik zoetigheden**

Zoetigheid (zoals ijs, chocolade, snoep) moet u zo veel mogelijk vermijden. Zij bevatten veel calorieën en kunnen makkelijk de maag passeren. Dit belemmert het afvallen. Bij de Gastric Bypass geeft zoetigheid vaak dumpingklachten (zie later).

## **Voldoende drinken**

Drink minstens 1.5 liter vocht, verspreid over de dag en in kleine hoeveelheden.

Drink niet tijdens de maaltijd. Tot 30 minuten voor de maaltijd mag u drinken. Wacht na de maaltijd 30 minuten voordat u iets drinkt.

Drink zoveel mogelijk water zonder koolzuur, thee/koffie (eventueel met zoetstof), bouillon, gepureerde soep, (karne)melk en lightsiroop.

Gewone frisdrank, vruchtensap, chocolademelk, gezoete melk- en yoghurt dranken, alcohol en andere energierijke dranken dienen vermeden te worden.

### **Mogelijke passageproblemen**

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen passageproblemen geven. Het is nooit van te voren aan te geven wat u goed, of misschien minder goed kunt verdragen. Na 2 weken mag u rustig alles uit gaan proberen. Indien u bepaalde producten niet direct verdraagt kunt u dit later altijd nog eens in een kleine hoeveelheid uitproberen.

Koolzuurhoudende dranken en het eten van kauwgom kunnen een opgeblazen gevoel geven.

### **Gezonde voeding**

Brood, melkproducten, fruit, groenten, vlees, vis en aardappelen leveren u veel belangrijke voedingsstoffen. Aangezien u na de operatie minder kunt eten dan voorheen, is het van groot belang dat uw maaltijden zo gezond en gevarieerd mogelijk zijn.

### **Aanvulling op uw voeding met multivitamine- en mineralen tabletten**

Naast gezonde en gevarieerde voeding is het advies om levenslang dagelijks uw voeding aan te vullen met multivitamine- en mineralentabletten. De hoeveelheid is afhankelijk van het soort operatie dat u ondergaan heeft.

- Maagband en Gastric Sleeve: WLS Vital Believe
- Gastric Bypass: WLS Vital Compass
- Gastric Bypass en Sleeve extra calcium en Vitamine D
- Indien multivitamine kauwtablet: extra ijzer supplement

Let op dat de multivitamine- en mineralentabletten niet met melkproducten ingenomen mogen worden. Tevens moet er minimaal 2-3 uur tussen de inname van de Calci-chew en de multivitamine- en mineralentabletten zitten. Het gemakkelijkste is om de multivitamine- en mineralentabletten in de ochtend of middag bij uw boterham of portie fruit te nemen. De Calci-chew kunt u het beste voor het slapen gaan nemen.

### **Gezond afvallen**

Hoewel de ingreep u helpt blijvend gewicht te verliezen, is het geen vermageringsmethode die vanzelf werkt. Het is belangrijk dat u uw dieet opvolgt en dat u uw eetgedrag aanpast.

Schrik niet als u de ene dag meer weegt dan de andere. Het gewicht schommelt dagelijks en het gaat om de grote lijn. Het is verstandig om niet vaker dan 1 keer per week te wegen. Schrik ook niet als u even niet afvalt. Het lichaam heeft tijd nodig om een balans te vinden.

## Voorbeeld dagmenu (week 1 – 2 na ontslag)

**Ontbijt** Schaaltje melk, magere kwark, Optimel Griekse stijl, Skyr o.i.d. met een vezelbron (havermout / brinta)

**Tussendoor ochtend** 1 portie gepureerd fruit of glas ongezoet vruchtensap

**Lunch** Schaaltje melk, magere kwark, Optimel Griekse stijl, Skyr o.i.d. met een vezelbron (havermout / brinta)

**Tussendoor middag** 1 beschuit, bij voorkeur volkoren besmeerd met dieethylvarine  
Smeerbaar hartig beleg (bijv. smeerkaas 20+, Linera pate)

### **En**

1 glas melk / karnemelk / Optimel drink / Skyr drink o.i.d.

**Diner** 75 gram vlees, vis, ei of vegetarische vervanging  
100 g groenten

Fijnmaken met staafmixer 100 ml. bouillon gebruiken om glad te pureren

**Tussendoor avond** Schaaltje magere kwark / Optimel Griekse stijl / Skyr o.i.d

### **En**

1 beschuit, bij voorkeur volkoren  
besmeerd met dieethylvarine  
Smeerbaar hartig beleg (bijv. smeerkaas 20+/Linera pate)

## **Algemeen**

Over de gehele dag minstens 1,5 tot 2 liter vocht gebruiken.

Water, koffie of thee zonder suiker, zijn onbeperkt toegestaan. Hiernaast kan 1-2 x daags bouillon en/of groentesap gebruikt worden.

## Voorbeeld dagmenu vanaf week 3 na ontslag

<b>Ontbijt</b>	1 sneetje brood, bij voorkeur bruin volkoren Besmeerd met dieethylvarine Magere vleeswaren of kaas 20/30+
<b>Tussendoor ochtend</b>	1 portie fruit of glas ongezoet vruchtensap*  <b><u>EN</u></b>  1 glas /schaaltje melkproduct (bij voorkeur mager)
<b>Lunch</b>	1 sneetje brood, bij voorkeur bruin volkoren Besmeerd met dieethylvarine Magere vleeswaren of kaas 20+ of 30+
<b>Tussendoor middag</b>	1 knäckebröd of beschuit, besmeerd met dieethylvarine Magere vleeswaren of kaas 20/30+  <b><u>EN</u></b>  1 glas / schaalte melkproduct*
<b>Diner</b>	75 gram vlees, vis, ei of vegetarische vervanging (bereid) 100 gram groenten (bereid) 50 gram aardappelen, rijst of pasta (bereid)
<b>Tussendoor avond</b>	1 glas / schaalte melkproduct*  <b><u>EN</u></b>  1 knäckebröd of beschuit, besmeerd met dieethylvarine Magere vleeswaren of kaas 20+ of 30+

\* = 1 glas of schaalte is 150ml.

### Algemeen

Over de gehele dag minstens 1,5 tot 2 liter vocht gebruiken.  
Water, koffie of thee zonder suiker, zijn onbeperkt toegestaan. Hiernaast kan 1-2 x daags bouillon en/of groentesap gebruikt worden.

## **Boodschappenlijstje voor vloeibare voeding**

### **Algemeen**

- Multivitamine van WLS Vital.
- Calcichew, evt. ijzer supplement.
- 1 pot eiwitpoeder, bijvoorbeeld Fit For Me (Naturel / Aardbei / Vanille), Nutrica Protifar of ander merk whey proteïne
- Staafmixer / blender
- Keukenweegschaal

### **Eten en drinken**

- Magere zuivelproducten, bijvoorbeeld: magere naturel kwark, Optimel Griekse stijl yoghurt naturel, Skyr naturel of halfvolle melk, magere vla, pap en magere drinkyoghurt (bijv. Optimel).
- Brinta, havermost of Bambix om pap mee te maken.
- Zacht fruit: bijv. aardbei, peer, banaan, meloen, mango
- Volkoren beschuit, zonder pitjes en zaden
- Smeerbaar beleg: magere smeerkaas (bijv. Slankie, Philadelphia Light), magere smeerpaté (bijv. Linera), hummus, tahin
- Halvarine en vloeibare bak- en braadproduct
- Aardappelpuree (kruimige aardappelen of uit zakje)
- Zachte groenten:, bijv. bloemkool, broccoli, naturel gehakte spinazie, sperziebonen
- Zacht vlees en vis: pangasiusfilet, kabeljauwfilet, tilapiafilet, kipfilet, kipgehakt, kalkoenfilet, mager rundergehakt, tartaar
- Opkikkertje of bouillon.
- Caloriearme dranken zonder koolzuur. Denk aan koffie, (smaakjes)thee, light aanmaaklimonade (bijv. Slimpie), Crystal Clear zonder prik
- Evt. zoetstof

## **Recepten voor in de vloeibare fase, eerste 2 weken na OK**

### **Ontbijt/lunch:**

100 ml magere witte kwark  
20 g (diepfries)fruit  
15 g havermout  
20 ml halfvolle melk

→ Producten samenvoegen en met staafmixer fijnmalen tot pap.

### **Tussendoor of als hoofdmaaltijd:**

100 ml magere witte kwark  
50 ml verse jus

→ Producten samenvoegen en goed roeren of met staafmixer fijnmalen.

### **Warme maaltijd** (mag ook als lunch of lunch en avondmaaltijd genomen worden):

75 g vlees/vis/kip, 100 g groente, 100 ml bouillon,

→ Producten los of samen goed met staafmixer fijnmalen.

Variatie tips voor de warme maaltijd:

- tomaat / gehakt (+ evt Italiaanse gedroogde kruiden)
- bloemkool met gehakt (+evt nootmuskaat)
- broccoli met zalm
- courgette met zalm
- spinazie met zalm
- alle groente + kip
- alle groente + witvis
- courgette + 2 lepels 20+ smeerkaas
- gepureerde zalm door aardappelpuree (evt met geraspte kaas 20/30+)
- gepureerd gehakt door aardappelpuree (evt met geraspte kaas 20/30+)
- gepureerde kip door aardappelpuree (evt met geraspte kaas 20/30+)

### **Variatie tips beleg op beschuit:**

- smeerkaas 20+ of 30+
- Philadelphia light
- smeerbare geitenkaas
- Linera smeerpate
- gerookte zalm of tonijn/zalm uit blik mengen met lepel magere kwark + evt. kruiden → staafmixer
- avocado + klein tomaatje + knoflook + citroensap → staafmixer
- kikkererwten + knoflook + kruiden naar voorkeur → staafmixer

## Contactgegevens

### Gegevens van Máxima Medisch Centrum

Obesitas Centrum Máxima is gevestigd op locatie Eindhoven van Máxima Medisch Centrum.

#### Máxima Medisch Centrum

locatie Eindhoven  
Postbus 90052  
5600 PD Eindhoven  
Bezoekadres:  
Ds. Th. Fliednerstraat 1  
5631 BM Eindhoven

locatie Veldhoven  
Postbus 7777  
5500 MB Veldhoven  
Bezoekadres:  
De Run 4600  
5504 DB Veldhoven

Algemeen telefoonnummer: (040) 888 80 00

#### Obesitas Centrum Máxima

##### Casemanagers

Inhoudelijk: Yvonne Bulters  
Nienke Houkes  
Jolanda Maes  
Sandra Versteijne

Logistiek: Janneke van Heese  
Mieke Nijs

Diëtisten: Cathrin van Erven (c.vanerven@mmc.nl)  
Puck Reckers (p.reckers@mmc.nl)  
Myrthe van de Voort (myrthe.vandevoort@mmc.nl)  
Ank Westendorp (a.westendorp@mmc.nl)

Telefoonnummer: (040) 888 85 52  
E-mail: [bariatrischcentrum@mmc.nl](mailto:bariatrischcentrum@mmc.nl)

#### Afdeling opname

Telefoonnummer: (040) 888 94 65

#### Spoedeisende Hulp (locatie Veldhoven)

Telefoonnummer: (040) 888 88 11