

## TEEN-BEST –

# Voedingsadviezen voor en na bariatrische chirurgie

De Sleeve Gastrectomie en de Roux-en-Y Gastric Bypass zijn allebei maagverkleiningen waarbij de maag kleiner wordt gemaakt. Daarnaast wordt de opname van voeding bij de Gastric Bypass verminderd, omdat een deel van de dunne darm wordt omgeleid. Hierdoor wordt bij beide operatietechnieken de hoeveelheid voedsel die je kunt innemen sterk beperkt. Uiteindelijk zal die hoeveelheid ter grootte van een koffiekopje/banaan 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 jouw voeding aan te passen aan deze nieuwe richtlijnen, kan een goed en blijvend gewichtsverlies 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 gebruik je 3-6 kleine gezonde tussendoortjes (vers fruit, cracker, magere yoghurt).

Deze regelmaat in jouw eetpatroon is van groot belang voor het behoud van succesvol gewichtsverlies op de korte en lange termijn en om te zorgen dat je geen tekorten in vitamines en mineralen krijgt.

### **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). Gebruik zo nodig klein bestek.

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

### **Beperking van het volume**

De belangrijkste aanpassing in het eet- en drinkpatroon is het stoppen met eten zodra je je een vol gevoel begint te ervaren. Door langzaam te eten herken je 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 kan uiteindelijk leiden tot een vergroting van de maag. Je kunt dit ervaren alsof 'het eten blijft hangen'. Het kan helpen om te eten met kleiner bestek of door te eten van een ontbijtbord.

### **Eiwitrijke voeding**

Het is belangrijk dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt voor het behoud van je spiermassa en ter bevordering van het herstel na de operatie. Eiwitten zijn onze bouwstoffen.

Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn: vlees(waren), vis, kip, ei, kaas en zuivelproducten. Bij zuivelproducten kun je er rekening mee houden dat onderstaande producten zeer veel eiwit bevatten:

- magere witte kwark (ongeacht merk)
- Campina milde kwark (alle smaken)
- Optimel Griekse stijl yoghurt (alle smaken)
- Skyr yoghurt + drink (alle smaken)
- Melkunie Proteïn kwark en shake (alle varianten) (veel lactosevrije varianten)
- Naturella high protein kwark (Fitline)
- Kvarg van Lindahls
- Total 0,0%
- Yogood
- Ehrmann high protein pudding (Jumbo)

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

### **Aanvulling vloeibare voeding met eiwitpoeder**

Gedurende (minimaal) de eerste 3 weken na de operatie raden wij je aan dagelijks 30 gram eiwitpoeder toe te voegen aan voeding of vocht.

Met een pot van 1000 gram doet je ongeveer een maand. Qua merk kun je dit zelf kiezen. Het advies is om in ieder geval voor een **WHEY** eiwit te kiezen.

Het is aan te raden de porties te verdelen in twee maal 15 gram of drie maal 10 gram per keer.

Belangrijk is om het eiwitpoeder eerst met een scheutje water goed op te lossen zodat alle klontjes weg zijn. Hierna kun je het verder aanlengen met water, melk, magere yoghurtdrink, yoghurt, kwark, pap, vruchtensap, gepureerd fruit of indien gewenst iets anders.

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

### **Gebruik zoetigheden**

Zoetigheid (zoals ijs, chocolade, snoep) moet je zo veel mogelijk vermijden. Zij bevatten veel calorieën en kunnen makkelijk de maag passeren. Dit helpt niet om af te vallen. 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 je drinken. Wacht na de maaltijd 30 minuten voordat je iets drinkt.

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

Neem geen gewone frisdrank, vruchtensap, chocolademelk, gezoete melk- en yoghurt dranken, alcohol en andere energierijke dranken.

### **Mogelijke passageproblemen**

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

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

### **Gezonde voeding**

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

### **Aanvulling op de voeding met multivitamine- en mineralentabletten**

Naast gezonde en gevarieerde voeding is het advies om levenslang dagelijks jouw voeding aan te vullen met multivitamine- en mineralentabletten en hier vier weken voor de operatie al mee te starten. Dit zijn:

- *Calcichew-D3 1000 mg/800 IU*: deze wordt voorgeschreven door de chirurg.
- *Multivitamine*: deze moet je zelf aanschaffen.

WLS vital believe voor de sleeve gastrectomie

## WLS vital compass voor de gastric bypass

Let op dat de multivitaminetabletten niet met melkproducten ingenomen mogen worden. Hier moet +/- 1,5 uur tussen zitten.

Tevens moet er minimaal 3 uur tussen de inname van de Calcichew en de multivitaminetabletten zitten.

Het gemakkelijkste is om de multivitaminetabletten in de ochtend of middag bij de boterham of portie fruit te nemen. De Calcichew kun je dan het beste voor het slapen gaan nemen.

### Gezond afvallen

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

Schrik niet als je 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 niet als je even niet afvalt. Het lichaam heeft tijd nodig om een balans te vinden.***

Met name in de eerste weken na de operatie kan een stilstand of toename van het gewicht plaats vinden.

## Voor de operatie:

We willen je vragen om op je tablet of telefoon het volgende filmpje te bekijken, zodat je beter bent voorbereid op de operatie: [https://youtu.be/I5S\\_Y\\_wx-qk](https://youtu.be/I5S_Y_wx-qk).

Vier weken voor de datum van de geplande operatie start je met onderstaande supplementen om de vitamines en mineralen aan te vullen .

- *Calcichew-D3 1000 mg/800 IU*
- *Multivitamine (WLS vital believe voor sleeve gastrectomie en wls vital compass voor een gastric bypass)*
- Twee weken voor de datum van de geplande operatie start je met een dieet met zeer weinig calorieën, middels maaltijdvervangende shakes of pudding. Dit is nodig om de lever kleiner te maken, waardoor de chirurg makkelijker kan opereren.

Je kunt kiezen uit: Modifast Intensive of Weight Care.

Deze zijn verkrijgbaar bij drogist of online. De poeders meng je met water (Modifast) of magere yoghurt/melk (Weight Care). Je neemt 2 weken lang dagelijks 3 keer een shake of pudding. Hieronder zie je wat je daarbij nog mag eten en drinken. Het is belangrijk dat je je hier goed aan houdt.:

- Onbeperkt rauwkost zonder dressing/azijn . Geen gekookte groenten.
- Geen fruit , en ook geen smoothie.
- 2 keer per dag bouillon/Opkikker
- 2 liter vocht per dag (suikervrij, zonder calorieën)

## Na de operatie:

Hieronder volgen nu twee voorbeeld dagmenu's. De eerste is voor de eerste twee weken wanneer je weer thuis bent. De ander is voor daarna, wanneer je naar vaste voeding over mag gaan. Lees dit goed door, zodat je voorbereid bent. Lees ook goed het boodschappenlijstje door. Hierop staat wat je al voor de operatie in huis moet halen. Denk daarbij aan de vitamines, eiwitpoeder, maar ook alvast voldoende zuivel, zacht fruit en groenten.

Daarnaast is het belangrijk om de multivitamines, calcichew en het eiwitpoeder mee te nemen naar het ziekenhuis.

## Voorbeeld dagmenu

(dag 3 tot en met week 2 na ontslag)

<b>Ontbijt</b>	Schaaltje melk, magere kwark, Optimel Griekse stijl, Skyr o.i.d. met een vezelbron (havermout / Brinta)
<b>Tussendoor ochtend</b>	1 portie gepureerd fruit of glas ongezoet vruchtensap
<b>Lunch</b>	Schaaltje melk, magere kwark, Optimel Griekse stijl, Skyr o.i.d. met een vezelbron (havermout / Brinta)
<b>Tussendoor middag</b>	1 beschuit, bij voorkeur volkoren besmeerd met dieethalvarine Smeerbaar hartig beleg (bijv. smeerkaas 20+, Linera paté) <b><i>EN (verdeeld over de middag)</i></b> 1 glas melk / karnemelk / Optimel drink / Skyr drink o.i.d.
<b>Diner</b>	75 gram vlees, vis, ei of vegetarische vervanging
<b>Fijnmaken met staafmixer</b>	100 g groenten 100 ml. bouillon gebruiken om glad te pureren
<b>Tussendoor avond</b>	Schaaltje magere kwark / Optimel Griekse stijl / Skyr o.i.d. <b><i>EN (verdeeld over de avond)</i></b> 1 beschuit, bij voorkeur volkoren besmeerd met dieethalvarine Smeerbaar hartig beleg (bijv. smeerkaas 20+/Linera paté)

## 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><i>EN (verdeeld over de ochtend)</i></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><i>EN (verdeeld over de middag)</i></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><i>EN (verdeeld over de avond)</i></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:  
*WLS vital believe voor sleeve gastrectomie*  
*WLS vital compass voor gastric bypass*
- 1 pot whey eiwitpoeder (verkrijgbaar bij Action, Kruidvat, Holland&Barret of online)
- 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, havermout 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 (diepvries)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**

**COACH MUMC+**

**T: 043- 387 16 60 of via**

**E: [coach.kindergeneeskunde@mumc.nl](mailto:coach.kindergeneeskunde@mumc.nl)**

**Website : <http://www.coachmaastricht.com>**

### ***Afdeling Diëtetiek MUMC+***

**Bezoekadres: P. Debyelaan 25 | 6229 HX Maastricht**

**Provisorium, niveau 2**

**Postadres: Postbus 5800 | 6202 AZ Maastricht**

**Diëtist: Linda Hover**