

inhoud

<i>Voorwoord</i>	<i>2</i>
<i>Algemene richtlijnen.....</i>	<i>3</i>
<i>Voedingsrichtlijnen</i>	<i>4</i>
<i>Week 1 en 2 na de ingreep – gemixt.....</i>	<i>4</i>
<i>Week 3 en 4 na de ingreep – zacht.....</i>	<i>7</i>
<i>Vanaf week 5 na de ingreep.....</i>	<i>10</i>
<i>De actieve voedingsdriehoek</i>	<i>11</i>
<i>Aandachtspunten na gastric bypass.....</i>	<i>15</i>
<i>Dumping syndroom na gastric bypass</i>	<i>19</i>

Voorwoord

In deze brochure worden de voedingsrichtlijnen voor de eerste weken na een gastric bypass besproken, dit om overbelasting van de maag te vermijden en een voldoende hoge inname van essentiële voedingsstoffen te verzekeren.

De eerste weken na de ingreep vindt de snelste gewichtsreductie plaats, hierdoor is het van belang voldoende eiwitten tijdens de opstartfase in te nemen om spierafbraak te voorkomen.

Na de opstartfase mag de voeding verder uitgebreid worden naar een algemeen gezond voedingspatroon met voldoende beweging. Dit om het bekomen gewichtsverlies te behouden.

Een opvolging bij een diëtist wordt aangewezen.

Voor meer informatie omtrent de uitgevoerde ingreep kan volgende website geraadpleegd worden:
www.dillemans.be

Algemene richtlijnen

Het is belangrijk uw eetpatroon te wijzigen om:

- gewichtsverlies te bereiken en te behouden,
- ongewenste complicaties te voorkomen,
- afsluiten van de maagingang te vermijden,
- pijn en braken te voorkomen,
- tekorten in de voeding te vermijden.

Een **gezonde voeding** blijft ook na een maagverkleining noodzakelijk. Daarnaast is **variatie** in de voeding van groot belang.

Door de operatie kunnen slechts kleine porties gegeten worden. Bij inname van kleine hoeveelheden kan het zijn dat de voeding niet alle noodzakelijke voedingsstoffen levert. Daarom kan het gebruik van een multivitamine- en mineralensupplement aangeraden worden. Bij een eerste controle wordt u standaard een voedingssupplement voorgeschreven. Verder gebruik hiervan is afhankelijk van de bloedresultaten bij verdere opvolging.

Voedingsrichtlijnen

Week 1 en 2 na de ingreep – gemixt

Drink niet tijdens de maaltijd en mijd het gebruik van koolzuurhoudende dranken.

Ontbijt:

- beschuit (bij voorkeur ronde beschuiten)
- minarine
- smeerbaar beleg



Voormiddag:

- mager of halfvol melkproduct **of** gemixt fruit

Middagmaal:

- gemixt vlees of gemixte vis of roerei
- aardappelpuree
- gemixte lichtverteerbare groenten
- 1 eetlepel bereidingsvet

Namiddag:

- mager of halfvol melkproduct **of** gemixt fruit

Avondmaal:

- beschuit (bij voorkeur ronde beschuiten)
- minarine
- smeerbaar beleg

Later op de avond:

- mager of halfvol melkproduct **of** gemixt fruit **of** vetarme gemixte soep

Extra informatie week 1 en week 2

Dranken:

water of ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee of halfvolle melk of karnemelk of water.

Geen koolzuurhoudende en suikerrijke dranken.

Smeerbaar zoet beleg:

Confituur, gelei, appel- perenstroop (ongezoet)

Smeerbaar hartig beleg:

Magere smeerkaas, magere platte kaas, zelfbereide vlees- of vissla, ...

⇒ ***Recept vlees- of vissla***

30g gemixte witte vis (gekookt of gestoomd) of 30g gemixte gekookte ham mengen met 15ml magere yoghurt en 15ml light mayonaise. Afkruiden naar smaak met fijne kruiden.

Magere of halfvolle melkproducten:

yoghurt, pudding, melk, karnemelk, gemixte fruityoghurt

Lichtverteerbare groenten:

witloof, spinazie, wortelen, prinsessenboontjes, bloemkool, broccoliroosjes, ontpitte en gepelde tomaat, fijne prinsessenbonen, wit van prei, andijvie, gekookte rode bietjes, venkel, sojascheuten, courgettes, ...

Vermijd rauwkost en zwaar verteerbare groeten zoals witte kool, rode kool, groene kool, spruitjes, paprika, champignons, schorseneren, ajuin, ...



Enkele nuttige tips (week 1 en 2)

- **Drink voldoende tussen de maaltijden.**
- beschuiten **dun** besmeren.
- Vanaf week 2 is het gebruik van volkoren beschuiten toegelaten.
- Indien gewenst kan om 11u een tas vetarme gemixte soep ingenomen worden.
- Als afwisseling kan een calciumverrijkte sojadesert gebruikt worden.
- Als afwisseling van een stuk fruit kan een glas ongezoet vruchtensap gebruikt worden (125 - 150ml).
- Als afwisseling bij de warme maaltijd kan 1x per week appelmoes (ongezoet) worden ingecshakeld.
- Gebruik bij de bereiding van de warme maaltijden geen sterke kruiden zoals kerrie, tabasco, pili-pili, ...



Week 3 en 4 na de ingreep – zacht

Drink niet tijdens de maaltijd en mijd het gebruik van koolzuurhoudende dranken.

Ontbijt:

- oudbakken (licht) bruin brood of geroosterd (licht) bruin brood
- minarine
- mager beleg

Voormiddag:

- mager of halfvol melkproduct **of** zacht/rijp fruit

Middagmaal:

- zacht vlees
- aardappelpuree of gekookte aardappelen
- zacht gekookte groenten.
- 1 eetlepel bereidingsvet

Nog geen gebruik van deegwaren of rijst.

Namiddag

- mager of halfvol melkproduct **of** zacht/rijp fruit

Avondmaal

- oudbakken (licht) bruin brood of geroosterd (licht) bruin brood
- minarine
- mager beleg

Later op de avond:

- mager of halfvol melkproduct **of** zacht/rijp fruit **of** vetarme soep

Extra informatie week 3 en week 4

Dranken:

water of ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee of halfvolle melk of karnemelk of water.

Geen koolzuurhoudende en suikerrijke dranken.

Zoet beleg:

Confituur, gelei, appel- perenstroop (ongezoet)

Hartig beleg:

Magere smeerkaas, magere platte kaas, zelfbereide vlees- of vissla, sneetje magere kaas, sneetje magere vleeswaren, ...

Magere of halfvolle melkproducten:

yoghurt, pudding, melk, karnemelk, fruityoghurt

Lichtverteerbare groenten:

witloof, spinazie, wortelen, prinsessenboontjes, bloemkool, broccoliroosjes, ontpitte en gepelde tomaat, fijne prinsessenbonen, wit van prei, andijvie, gekookte rode bietjes, venkel, sojascheuten, courgettes, ...

Vermijd rauwkost en zwaar verteerbare groeten zoals witte kool, rode kool, groene kool, spruitjes, paprika, champignons, schorseneren, ajuin, ...



Enkele nuttige tips (week 3 en 4)

- **Drink voldoende tussen de maaltijden.**
- Boterham of beschuit **dun** besmeren .
- Gebruik (licht) bruin brood ipv wit brood, dit bevat een hogere vezelgehalte. Vezels verhogen het verzadigingsgevoel en bevorderen de stoelgang.
- Indien gewenst kan om 11u een tas vetarme soep ingenomen worden.
- **Let op met draderig vlees (zoals kip, kalkoen, stoverij).**
- **Snij tegen de richting van de draden van het vlees in.**
- Als afwisseling kan een calciumverrijkte sojadessert gebruikt worden.
- Als afwisseling van een stuk fruit kan een glas ongezoet vruchtensap gebruikt worden (125 - 150ml).
- Te hard fruit kan eventueel **geraspt** worden of eventueel even in de **(microgolf)oven** verhit worden.
- Als afwisseling bij de warme maaltijd kan 1x per week appelmoes (ongezoet) worden ingebracht.
- Gebruik bij de bereiding van de warme maaltijden geen sterke kruiden zoals kerrie, tabasco, pili-pili, ...

Vanaf week 5 na de ingreep

Vanaf de vijfde week na de ingreep mag het dagschema verder uitgebreid worden naar een **algemeen gezond en evenwichtig voedingspatroon**. Zorg voor een goede vocht-, voedingsvezel- en eiwitinname. Beperk de suiker- en vetinname.

Hierbij mogen pasta, rijst (coucous, quinoa, ...), gefrituurde voedingsmiddelen en rauwkost terug worden ingevoerd. Gashoudende dranken mogen worden uitgeprobeerd.

Vanaf deze fase is het van belang om na te gaan hoe het lichaam reageert op verschillende voedingsmiddelen. Besluit pas na enkele malen proberen als het voedingsmiddel nog goed wordt verdragen of niet.

De actieve voedingsdriehoek



De actieve voedingdriehoek is onderverdeeld in negen groepen die dagelijks nodig zijn in een gezond, evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon. De hoeveelheden worden door de grootte van de vakken aangegeven. Hoe belangrijker de voedingsmiddelen, hoe groter de laag in de piramide.

Wat zit er in elke groep?

- *Lichaamsbeweging*

Sporten mag, bewegen **moet!**

Er wordt aangeraden om dagelijks **minstens 30 minuten te bewegen**. Dit houdt in dat u iets sneller en iets dieper gaat ademen dan normaal. Voorbeelden zijn fietsen, stevig doorstappen, de trap opgaan, zwemmen, dansen, voetballen,....



- *Water of vocht*

Het menselijk lichaam bestaat voor 65% uit water waardoor het een belangrijk onderdeel vormt van ons lichaam. Dagelijks is een inname van **1,5 liter vocht**, bovenop het vocht dat via de maaltijden wordt ingenomen, aangeraden. De voorkeur gaat uit naar water.

- *Graanproducten en aardappelen*

Aardappelen, brood, granen, rijst en deegwaren zijn onze basisvoeding. Ze zijn de **belangrijkste bron van trage koolhydraten en voedingsvezels**, daarnaast leveren ze plantaardige eiwitten, vitamines en mineralen. Producten arm aan vet en suiker en rijk aan voedingsvezels zoals bruin brood en volkoren producten krijgen de voorkeur.

- *Groenten*

Groenten zijn een belangrijke bron van voedingsvezels, mineralen en vitamines. Omdat niet alle groenten dezelfde soort en hoeveelheid vitamines en mineralen bevatten, is **afwisseling** belangrijk. Geef de voorkeur aan verse groenten en diepvriesgroenten.



- *Fruit*

Fruit is naast groenten een belangrijke bron van vitamines en mineralen. **Elke dag zeker 1 stuk fruit** is noodzakelijk. Onder de categorie fruit valt niet alleen vers fruit, maar ook diepvriesfruit, fruitmoes of ongezoet fruitsap.

- *Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten*

Melk, (fruit)yoghurt, platte kaas, smeerkaas en sneetjes kaas zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitamine B₂ en B₁₂. De calcium in deze producten zorgt voor de **opbouw en het onderhoud van de botten**.

- *Vlees, vis, eieren en vervangproducten*

Deze groep is rijk aan **eiwitten**. Alle vleessoorten, vleeswaren, vis, schaal- en schelpdieren, eieren en vervangproducten zoals tofu, tempeh, seitan, quorn,

peulvruchten, noten en zaden bevinden zich in deze groep.

Voorbeelden van mager vlees en vleeswaren zijn terug te vinden in volgende lijst.

varkensvlees	haasje, mignonette, ham, ribkotelet, filetkotelet, Gebraad, lever
rundvlees	biefstuk, filet, tournedos, rosbief, schenkel, lever, entrecôte, gehakt
kalfsvlees	biefstuk, lever, oester, tong, zwezerik, blinde vink, gehakt, kalfslapje, kotelet, ribstuk, rollade, schenkel
Lamsvlees	filet
Paardenvlees	alle soorten
Gevogelte	gehele kip, gehele kalkoen, gehakt
Vleeswaren	gebakken rosbief, gekookte ham, kalkoenham, kippenham, rookvlees

- *Smeer- en bereidingsvet*

Deze groep is met mate noodzakelijk voor de **vitaminen A, D en E**. Een mespunt smeervet (ongeveer 5 gram) per snede brood en één eetlepel (max. 15 gram) bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan.

- Restgroep

Af en toe een product uit de restgroep kan en mag, maar denk eraan: **met mate**. Deze producten leveren vooral calorieën en in verhouding weinig of geen voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen.

Aandachtspunten na gastric bypass

Gebruik verschillende kleine maaltijden per dag.

Geef de voorkeur aan **3 hoofdmaaltijden** (ontbijt, middag- en avondmaal) aangevuld met **3 gezonde tussendoortjes**. Probeer minium 1 stuk fruit en 1 melkproduct per dag als tussendoortje in te nemen.

Respecteer het beperkte maagvolume.

Pas uw eetgedrag aan en leer zo het maagvolume kennen dat zonder problemen kan ingenomen worden.

Tip: luister naar je lichaam.

Veel personen "overeten" zich door het negeren van het verzadigingsgevoel. Stop met eten en drinken zodra er een "vol" gevoel optreedt.

Overeten kan braken, misselijkheid en een pijnlijk gevoel veroorzaken.

De inname van de voeding na de ingreep is individueel bepaald. Veelal zijn de gebruikelijke hoeveelheden de eerste 6 weken 75 à 100g, opbouwend naar 100 à 200g per maaltijd. De hoeveelheid voeding blijft dus steeds beperkt.

Kauw steeds goed en eet langzaam.

Neem voldoende tijd om te eten. Eet rustig en vermijd stress en onaangename discussies. **Combineer de maaltijd niet met andere activiteiten** zoals lezen of televisie kijken.

Onvoldoende gekauwde voeding en stressmomenten tijdens de maaltijden kunnen zorgen voor een gevoel van passagestoornissen.

Drink niet tijdens de maaltijd en mijd het gebruik van koolzuurhoudende dranken.

Een half uur voor of na de maaltijd kan er gedronken worden. Drink voldoende tussen de maaltijden.

Neem soep als tussendoortje en niet rechtstreeks bij de maaltijd.

Drink gedurende de dag gemiddeld **1,5 l vocht**.

Mijd gesuikerde frisdranken en beperk het gebruik van licht- en/of zerofrisdranken tot 0.5L per dag.

Tip: Indien water moeilijk verdragen wordt, kan er gebruik gemaakt worden van siroop met 0% suiker of citroensap.

Calcium en ijzer zijn belangrijke mineralen.

Bronnen met een hoog ijzergehalte zijn: rood vlees, soja-producten, mosselen...

Bronnen met een hoog calciumgehalte zijn: melk- en melkproducten, kaas, calciumverrijkte soja-producten...

Uit eten kan, maar geniet met mate.

Hou er rekening mee dat gerechten op restaurant vaak worden bereid met volle en vetrijke producten zoals volle room, boter, ... Dit kan een dumping in de hand werken. Probeer bij het aperitief eten en drinken gescheiden te houden.

Let op met alcohol.

Let op met alcoholgebruik. Na een bariatrische ingreep vindt er een **snellere opname** van alcohol in het bloed plaats. Hierdoor kan **sneller een licht gevoel** in het hoofd opkomen.

Voorkom constipatie.

Constipatie kan worden veroorzaakt door een te lage vezel- en/of vochtinname (1.5l).

Voedingsvezels zijn voornamelijk terug te vinden in volkoren producten, groenten en fruit (bij voorkeur met schil).

Daarnaast kunnen ook vochtoplosbare vezels zoals Optifibre® (Nestlé), Stimulance (Nutricia), Pro Mix Fibers (Prowell) gebruikt worden.

Producten die de stoelgang kunnen stimuleren zijn oa. kiwi, peperkoek, een glas lauw water op nuchtere maag, fruitsap, lijnzaad(olie).

Tip: beweging heeft ook een stimulerend effect.

Dumping syndroom na gastric bypass

Het dumping syndroom wordt veroorzaakt door voeding die te snel uit de maag in de dunne darm terechtkomt. De voeding komt in te grote hoeveelheden in de dunne darm. Dit proces zorgt ervoor dat er vocht uit het bloed onttrokken wordt (osmolariteit).

De voornaamste oorzaken van dumping zijn:



- een te snelle voedingsinname,
- drinken tijdens de maaltijd,
- eten van te vet- of suikerrijke voedingsmiddelen,
- overeten,
- een onregelmatig eetpatroon,
- onvoldoende vezelinname.

Volgende klachten kunnen optreden 15 -20 minuten na de maaltijd:

- misselijkheid
- darmkramp
- zweten
- versnelde hartslag
- diarree
- duizeligheid
- vol gevoel

Wanneer deze klachten zich voordoen, kunt u best even neerliggen of zitten na de maaltijd.