



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

VOEDING NA GASTRIC BYPASS

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Ilse Callebaut: ☎ 02 476 60 96
ilse.callebaut@uzbrussel.be



Inleiding

Deze informatie-brochure is opgemaakt voor patiënten die een operatie hebben ondergaan ter behandeling van hun obesitas (= **bariatrische chirurgie**). Het is de bedoeling te verduidelijken hoe en waarom de voedselinname dient aangepast te worden na een dergelijke operatie.

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

Door de operatie kunt u **slechts kleine hoeveelheden** eten. Na een maagverkleining is een gezonde, gevarieerde voeding dan ook noodzakelijk om het lichaam te voorzien van alle benodigde voedingsstoffen.

In dit formulier vindt u naast enkele algemene richtlijnen ook een **voedingsschema voor de eerste 6 weken** na een gastric bypass.

Na deze 6 weken mag uw voeding verder uitgebreid worden naar een **algemene gezonde voeding**.

Algemene richtlijnen

1. Gebruik verschillende kleine maaltijden per dag

Geef de voorkeur aan 3 maaltijden aangevuld met gezonde tussendoortjes (max. 2)

2. Respecteer het beperkte maagvolume

Luister naar uw lichaam. Stop met eten en drinken zodra er een “vol” gevoel optreedt. Overeten kan braken veroorzaken.

3. Kauw steeds zeer goed en eet zeer langzaam

Eet rustig en vermijd stress aan tafel.

Combineer de maaltijd niet met andere activiteiten zoals lezen of televisie kijken. Neem een goede houding aan bij het eten.

4. Drink niet tijdens de maaltijd en vermijd het gebruik van bruisende dranken

Probeer een half uur voor en na de maaltijd niet te drinken. Let er echter wel op dat u gedurende de dag gemiddeld 1,5 l vocht inneemt

5. Kies steeds voor zacht en rijp fruit

Eet 1 of 2 stukken fruit per dag. Er wordt aanbevolen om het fruit te schillen en het steeds goed te kauwen.

6. Wees matig met vetstoffen en geef de voorkeur aan onverzadigde vetten (plantaardig)

Vermijd te vette voeding, room, boter, sauzen... . Maximaal 1 eetlepel vetstof voor bereidingen.

7. Maak een onderscheid tussen honger en trek in zoetigheden

Zoetigheden mogen de maaltijden niet vervangen. Hou er tevens rekening mee dat het gebruik van kauwgom veel lucht in de maag kan brengen

8. Doe minstens een half uur tot een uur per dag aan matig intensieve lichaamsbeweging

Dit kan door te fietsen, een stevige wandeling te maken, trappen te lopen, zwemmen, fitness, dansen, balsporten,... .

Week 1 tot 3 na de ingreep

Ontbijt (vb.: 8 uur)

- 2 beschuiten OF na 1 week: 1 snee licht geroosterd brood (wit of licht bruin)
- Mager eiwitrijke beleg (15 g): vb. magere smeerkaas, cottage cheese, magere verse kaas zonder suiker, filet americain natuur of 1 geplet ei

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

Tussendoor (vb.: 10 uur)

- eiwitpreparaat
 - ½ zakje Modifast Intensive pudding of milkshake
 - ½ zakje PRO WELL

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

Warme maaltijd (middag of avond) (vb.: 12 uur)

- 50 g Gemixt vlees of gemixte vis of roerei
- 50 g Aardappelpuree geen rijst of pasta
- ½ el olijfolie voor de bereiding
- 2 el gemixte licht verteerbare groenten: vb. witloof, spinazie, wortelen, prinsessenboontjes, bloemkool, broccoliroosjes, ... Geen rauwkost

Maximaal 1x per week (ongezoete) appelmoes

na 30 minuten: water (geen bruisende of suikerrijke dranken)
geen zwaar verteerbare groenten zoals: witte kool, rode kool, groene kool, spruitjes, paprika, champignons, schorseneren, ajuin, rauwkost,...

bij de bereiding van de warme maaltijden geen sterke kruiden gebruiken zoals kerrie, tabasco, pili-pili

Tussendoor (vb.: 15 uur)

- eiwitpreparaat
 - ½ zakje Modifast Intensive pudding of milkshake
 - ½ zakje PRO WELL

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

Broodmaaltijd (middag of avond) (vb.: 18 uur)

- Zie ontbijt

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

Later op de avond (vb.: 20 uur)

- 150 g magere ongesuikerde platte kaas met 50 g gemixt fruit

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

Week 4 tot 6 na de ingreep

Ontbijt (vb.: 8 uur)

- 2-3 beschuiten of 2 sneden geroosterd licht bruin brood of 30 g havermout
- Mager eiwitrijke beleg: vb. magere smeerkaas, cottage cheese, magere verse kaas zonder suiker, sneetje magere kaas, sneetje magere vleeswaren
OF 1 potje magere yoghurt of 150 ml magere melk

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

Tussendoor (vb.: 10 uur)

- 150 g magere yoghurt, light griekse yoghurt of magere verse kaas
OF 1 glas magere (soja)melk of karnemelk
- 1 stuk zacht en rijp fruit

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

Warme maaltijd (middag of avond) (vb.: 12 uur)

- 75-100 g zacht vlees (opgelet met draderig vlees zoals kip, kalkoen, stoverij)
of vis of ei (roerei, omelet)
- 100 g aardappelpuree of gekookte aardappel, nog **geen rijst of pasta**

- 3 el zachte gekookte groenten. **Geen rauwkost**
- ½ el olijfolie voor de bereiding

na 30 minuten: water (geen bruisende of suikerrijke dranken)

Tussendoor (vb.: 15 uur)

- 1 eiwitpreparaat
 - 1 zakje Modifast Intensive pudding of milkshake
 - 1 zakje PRO WELL

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

Broodmaaltijd (middag of avond) (vb.: 18 uur)

- Zie ontbijt

Later op de avond (vb.: 20 uur)

- 150 g magere yoghurt, light griekse yoghurt of magere verse kaas
OF 1 glas magere (soja)melk of karnemelk
- 1 stukje zacht en rijp fruit

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

Dumping syndroom na gastric bypass

Dumping syndroom treedt op kort na het innemen van voeding. Na een gastric bypass komt de voeding sneller in de dunne darm terecht. Indien deze voeding te veel suikers of vetten bevat, kan hierdoor dumping syndroom ontstaan.

Volgende symptomen kunnen ontstaan :

- misselijkheid
- buikkrampen
- zweten
- versnelde hartslag
- diarree
- duizeligheid

We kunnen het dumping syndroom vermijden door:

- het eten van suikers en vette voeding te vermijden
- 6 kleine maaltijden per dag te gebruiken
- tijdens de maaltijden niet te drinken rustig te eten

Wanneer het dumping syndroom ontstaat dan zullen de klachten na ongeveer 15-20 minuten na het eten van de maaltijd verschijnen. In dat geval kunt u het beste veel kleine slokjes (niet bruisend) water drinken, en rustig wachten tot de klachten voorbij zijn

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen