



INFORMATIE voor de patiënt

## Voedingsrichtlijnen

### VOEDING NA SLEEVE GASTRECTOMIE

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](mailto: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 sleeve gastrectomie.

Na deze 6 weken mag uw voeding verder uitgebreid worden naar een **algemene gezonde voeding**. Eveneens wordt er na die periode gestart met een multivitamine-preparaat.

## Algemene richtlijnen

- 1. Gebruik verschillende kleine maaltijden per dag**  
Geef de voorkeur aan 3 maaltijden aangevuld met gezonde tussendoortjes
- 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 2 na de ingreep

### **Ontbijt (vb.: 8 uur)**

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

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)**

- 1 portie **fijngemixte maaltijdsoep**

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

### **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)**

- 1 portie **fijngemixte maaltijdsoep**

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

### **Later op de avond (vb.: 20 uur)**

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

Na 30 minuten: water, ongesuikerde koffie of ongesuikerde thee

### **FIJNGEMIXTE MAALTIJDSOEP (2 porties)**

- 80 g vlees (kip of kalkoen) of vis (kabeljauw) of roerei
- ½ el olijfolie voor de bereiding
- 100 g licht verteerbare groenten: vb. witloof, spinazie, wortelen, prinsessenboontjes, bloemkool, broccoliroosjes, ...
- Aanlengen met vetarme bouillon

**BEREIDING:** samen GLAD mixen met groentevocht en aanlengen met vetarme bouillon tot vloeibare consistentie. Verdeel over twee porties.

geen zwaar verteerbare groenten zoals: witte kool, rode kool, groene kool, spruitjes, paprika, champignons, schorseneren, ajuin, rauwkost,... bij de bereiding van de maaltijdsoep geen sterke kruiden gebruiken zoals kerrie, tabasco, pili-pili

### **MODIFAST INTENSIVE PUDDING**

Los de inhoud van 1 zakje pudding op in 200 ml koud water of magere melk. Goed schudden of mixen. Verdeel over 2 porties. Laat drie minuten staan in de koelkast.

### **MODIFAST INTENSIVE MILKSHAKE**

Los de inhoud van 1 zakje milkshake op in 200 ml koud water of magere melk. Goed schudden of mixen. Verdeel over 2 porties

### **PRO WELL (SOEPEN, DESSERTS, WARME OF KOUDE DRANKEN)**

Los de inhoud van 1 zakje op in 200 ml koud water of magere melk. Goed schudden of mixen. Verdeel over 2 porties

#### ***Te vermijden:***

- Bruisende dranken
- Suikerrijke frisdranken
- Suikerrijke melkdranken (fristi, cecemel). Light-alternatieven zijn wel toegelaten.

## Week 4 tot 6 na de ingreep

### **Broodmaaltijd (vb.: 8 uur)**

- 2 beschuiten OF 1 snee licht geroosterd brood (wit of licht bruin)
- Mager eiwitrijke beleg (15 g): vb. magere smeerkaas, cottage cheese, magere verse kaas zonder suiker, kipfilet, 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)**

- 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

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 5 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 smearkaas, 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

**Vanaf week 7 na de ingreep**

Vanaf de zevende week mag het dagschema verder uitgebreid worden naar een algemene gezonde voeding. Voldoende vocht, voldoende voedingsvezels, voldoende eiwitinname, beperkte suiker- en vetinname zijn hierbij zeer belangrijk

UZ Brussel  
Brussels Health Campus  
Laarbeeklaan 101  
1090 Jette  
tel: 02 477 41 11 [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen