

Bariatrische chirurgie

Post- operatieve voedingsadviezen
Fase 1 en 2

Inleiding

U hebt gekozen voor een bariatrische ingreep met als doel het lichaamsgewicht te verminderen en een gezonde levensstijl te bekomen. Door deze ingreep zijn voedingsaanpassingen noodzakelijk.

Goede voedingsrichtlijnen zijn belangrijk om complicaties en ongemakken zoals misselijkheid en braken te voorkomen. In deze brochure vindt u informatie die u hierbij zal helpen.

Post- operatieve voedingsrichtlijnen

Hoewel de volumes die u kunt eten sterk beperkt zijn, streven we naar een gezonde en evenwichtige voeding met aandacht naar voldoende eiwitinname om spiermassaverlies tegen te gaan.

Opbouwen van voeding na de operatie

Na bariatrische ingreep moet de consistentie terug opgebouwd worden. Vooral in fase 1 en 2 is het moeilijk om voldoende eiwitten in te nemen, hier zijn eiwit-supplementen nodig.

- ✓ Fase 1 = de vloeibare/lepelbare fase, eerste 2 weken na operatie
- ✓ Fase 2 = zachte fase, 3^e en 4^e week na operatie
- ✓ Fase 3 = Gezonde voeding met voldoende eiwitten, vanaf week 5

1. 10 Gouden richtlijnen eet- en leefregels na bariatrische chirurgie

Onderstaande voedingsregels zijn belangrijk voor optimaal gewichtsverlies zonder bijkomende dumpingklachten.

1. Regelmatig eetpatroon: 3 hoofdmaaltijden aanvullend met 3 tussendoortjes
2. Langzaam eten, correcte houding aan tafel
3. Kleine hapjes nemen, goed kauwen, geen afleiding tijdens de maaltijd
4. Stoppen met eten indien vol gevoel
5. Niet drinken bij de maaltijd, 30 minuten wachten ervoor en erna
6. Langzaam drinken
7. Vermijd vetrijke voedingsmiddelen
8. Vermijd snelle suikers
9. Vermijd alcohol, vruchtensappen en frisdrank
10. Aandacht naar voldoende eiwitname, vitaminen en mineralen

= Blijvende adviezen na bariatrische chirurgie!

2. Doelstelling voedingsadviezen

De opgestelde voedingsadviezen zijn bedoelt om onderstaande doelstellingen na de operatie te bereiken.

- ✓ Zo snel mogelijk herstellen na operatie
- ✓ Verlies overmatig lichaamsgewicht
- ✓ Behouden spiermassa
- ✓ Aanleren goed beweegpatroon en gezonde voedingsgewoonten
- ✓ Opheffen en voorkomen voedingstekorten
- ✓ Voorkomen voedingsproblemen en complicaties bv. dumpingklachten
- ✓ Handhaven bereikte gewichtsverlies

3. Fase 1 vloeibare/lepelbare fase

De eerste 2 weken na operatie hebben we de vloeibare/lepelbare fase. Deze voeding is licht verteerbaar en noodzakelijk zodat de nieuwgevormde maag voldoende tijd krijgt om te genezen.

Net zoals bij het pre- operatief dieet, is het ook belangrijk om na de operatie voldoende eiwitten in te nemen. Dit is belangrijk voor de wondgenezing en behoud van de spiermassa.

Omwille van een beperkte hoeveelheid voeding die ingenomen kan worden, is het niet haalbaar om via gewone voeding voldoende eiwitten binnen te krijgen. Hierdoor maken we gebruik van het voedingspreparaat Modifast Intensive®.

modifast

Eiwitten = Belangrijk!

3.1 Waar kan ik Modifast Intensive® verkrijgen?

Modifast Intensive® kan u gemakkelijk bestellen via de website www.modifast.nl of bij de apotheek. Ook in verschillende grootwarenhuizen is dit terug te vinden. Let er wel op dat u enkel de milkshake of pudding gebruikt aangezien we nog ons nog steeds in de vloeibare/ lepelbare fase bevinden.

3.2 Hoe maak ik Modifast Intensive® klaar? En hoeveel gebruik ik?

Stap 1: benodigdheden

- ✓ 1 Zakje modifast intensive®
- ✓ Magere melk. We gebruiken melk omdat dit rijk is aan eiwitten en water niet.
- ✓ Shaker
- ✓ 2 Tassen

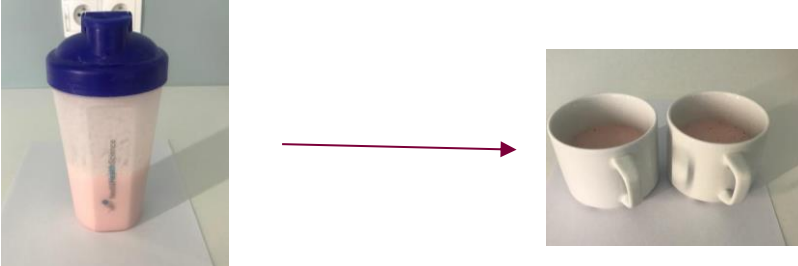


Stap 2:

Melk en modifast samenvoegen in shaker en shaken tot glad mengsel.

Stap 3:

Shake verdelen over 2 grote tassen. 1 Tas is gelijk aan 1 maaltijdmoment.



Net zoals bij het pre- operatief dieet, streven we tijdens deze fase naar 6 maaltijdmomenten per dag. Indien we minder gaan eten of maaltijden overslaan, worden onze voedingsbehoeften onvoldoende gedekt.

Tijdens fase 1 is het belangrijk dat u minstens tijdens 2 maaltijdmomenten gebruik maakt van Modifast Intensive®. Kan zowel tijdens de hoofdmaaltijden of als tussendoor. U kunt kiezen uit verschillende smaken om voldoende variatie in uw dieet aan te brengen.

Min. 2 maaltijdmomenten met modifast intensive®
= 1 zakje per dag



Aanvullend op de Modifast intensive® maakt u gebruik van eiwitrijke vloeibare/lepelbare voedingsmiddelen. U mag ook meerdere maaltijdmomenten gebruik maken van modifast intensive®

Voorbeeld dagschema: 2 maaltijdmomenten met Modifast Intensive®

Ontbijt

- ✓ 100 tot 150g eiwitrijk melkproduct

Tussendoor

- ✓ 100 tot 150g eiwitrijk melkproduct

Middagmaal

- ✓ 100g magere platte kaas + 1 potje Fruitmoes 0%

Tussendoor

- ✓ 100 tot 150g eiwitrijk melkproduct

Avond

- ✓ 100ml modifast shake/pudding (+magere melk)

Laatavond

- ✓ 100ml modifast shake/pudding (+magere melk)

Vocht:

- ✓ Min. 1.5l water (plat)
- ✓ Koffie of thee (enkel met toevoeging van zoetstof of mager melk)

Voorbeeld dagschema: 4 maaltijdmomenten met Modifast Intensive®

Ontbijt

- ✓ 100ml modifast shake/pudding (+magere melk)

Tussendoor

- ✓ 100ml modifast shake/pudding (+magere melk)

Middagmaal

- ✓ 100g magere platte kaas + Fruitmoes 0%

Tussendoor

- ✓ 100 tot 150g eiwitrijk melkproduct

Avond

- ✓ 100ml modifast shake/pudding (+magere melk)

Laatavond

- ✓ 100ml modifast shake/pudding (+magere melk)

Vocht:

- ✓ Min. 1.5l water (plat)
- ✓ Koffie of thee (enkel met toevoeging van zoetstof of mager melk)

1^e keuze aanvullende op Modifast

Eiwitrijke melkproducten

- ✓ Criteria
 - Min. 8g eiwitten/100g
 - Max 7g Koolhydraten/100g



Kh: 6,6g/100g = OK
Eiwitten: 10g/100g = OK

| soort | Per 100 Gram |
|-------------------|------------------|
| Energie | 311 kJ (74 kcal) |
| Vet | 1.5 g |
| waarvan verzadigd | 0.9 g |
| Koolhydraten | 6.6 g |
| waarvan suikers | 4.4 g |
| Eiwitten | 10 g |
| Zout | 0.2 g |

Bijlage: productenlijst eiwitrijke melkproducten per winkel

Modifast Intensive ®Soep

- ✓ Modifast intensive® soep kan gebruikt worden voor smaakvariatie.
- ✓ De soep wordt klaargemaakt met water en bevat dus minder eiwitten dan de modifast intensive® milkshake of pudding.
- ✓ Enkel de prei- aardappel smaak kan gebruikt worden.



2^e keuze aanvullende op Modifast

Onderstaande voedingsmiddelen bevatten minder eiwitten dan de eerste keuze voedingsmiddelen. Vervang maximaal 1 maaltijdmoment met de 2^{de} keuze voedingsmiddelen.

Melk en melkproducten

- ✓ Magere melk
- ✓ Karnemelk ongezoet
- ✓ Magere yoghurt natuur zonder toegevoegde suikers
 - Max. 6g Kh/100g
 - <1g vet/100g
 - Mag met smaak, maar geen stukjes fruit
- ✓ Magere drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers (bv. Optimel drinkyoghurt 0%AH)
- ✓ Zelfgemaakte pudding met magere melk en zoetstof of magere kant- en klare pudding (bv. vitalinea pudding)

Plantaardige alternatieven voor melk

- ✓ Sojamelk ongezoet (verrijkt met calcium)
- ✓ Soyayoghurt zonder toevoeging van suikers
 - Max. 7g Kh/100g
 - Max. 2,5g vet/100g
 - Mag met smaak, maar geen stukjes fruit
- ✓ Zelfgemaakte pudding op basis van sojamelk en zoetstof

Drank

- ✓ Plat water (geen bruiswater): min. 1,5l/dag
 - Maar niet drinken tijdens de maaltijd!
- ✓ Gearomatiseerd water (niet bruisend, zonder toevoeging van suiker)
- ✓ Thee of koffie
 - Met toevoeging van melk en/of zoetstof

Dranken zorgen enkel voor vochtaanvulling!

Beperkt te gebruiken voedingsmiddelen

Onderstaande voedingsmiddelen zijn slechts beperkt aan te vullen omdat ze weinig eiwitten bevatten. Ze zorgen wel voor wat variatie binnen het voedingschema. Vul deze voedingsmiddelen dus altijd aan met een eiwitrijk voedingsmiddel.

Fruit

- ✓ Fruitpap (zonder toevoeging van koek)
- ✓ Fruitmoes/ knijpfruit zonder toevoeging van suiker



Groenten

- ✓ Gemixte magere soep (zonder toevoeging van room, vlees of pasta)
 - Scheutje magere melk kan hieraan toegevoegd worden voor extra eiwitten
 - Vers of diepvriesgroenten
- ✓ Groentesap/ groentesmoothie
- ✓ Vetarme bouillon
- ✓ Kies voor licht verteerbare groenten
 - Wortelen, prinsessenbonen, broccoli, bloemkool, witloof, gepelde tomaat zonder pit, courgette, spinazie, wit van prij, andijvie, venkel

De verboden voedingsmiddelen

Melk en melkproducten

- ✓ Melk en melkproducten met toevoeging van suiker
- ✓ Volle melk en melkproducten

Plantaardige alternatieven voor melk

- ✓ Amandelmelk, rijstmelk, havermelk, kokosmelk, ...
 - Lage biologische waarde van de eiwitten
- ✓ Sojamelk zonder verrijking van calcium
- ✓ Gesuikerde sojamelk, sojayoghurt en sojapudding

Fruit

- ✓ Fruitsap (ook vers geperst)
- ✓ Stuk fruit

Groenten

- ✓ Soep met toevoeging van room, pasta, gehaktballetjes, ...
- ✓ Groenten in gewone vorm of rauwkost
- ✓ Ajuin, look, champignons, paprika, selder of peulvruchten

Dranken

- ✓ Frisdranken
- ✓ Koolzuurhoudende dranken
- ✓ Alcohol!

4. Fase 2: Zachte voeding (3^{de} en 4^{de} week)

Vanaf week 3 na de operatie gaan we over naar zachte voeding. Ook hier is het belangrijk dat we voldoende eiwitten gaan innemen om spiermassaverlies te voorkomen.

Opnieuw kiezen we voor 3 hoofdmaaltijden aanvullend met 3 tussendoortjes. Indien het moeilijk is om aan voldoende eiwitten te geraken in de voeding, kan opnieuw een Modifast intensive® shake of pudding gebruikt worden ter aanvulling.

De eerder opgestelde gouden voedingsadviezen
blijven ook gelden in fase 2

Voorbeeld dagschema zachte fase

Ontbijt

- ✓ 2 witte ronde beschuiten
- ✓ Minarine (dun smeren)
- ✓ 2 Blokjes magere smeerkaas

Tussendoor

- ✓ 150ml magere platte kaas

Middag

- ✓ 70 gram gepocheerde kabeljauw
- ✓ Gemixte lichtverteerbare groenten
- ✓ Puree (met melk)
- ✓ 1 soeplepel olijfolie

Tussendoor

- ✓ Magere fruityoghurt zonder toegevoegde suiker 125 gram
- ✓ 1 potje fruitmoes 0%

Avondmaal

- ✓ 2 witte ronde beschuiten
- ✓ Minarine (dun smeren)
- ✓ 50 gram américain natuur

Laatavond

150 gram magere pudding zonder toegevoegde suikers

De toegelaten voedingsmiddelen

Brood

- ✓ Starten met zachte ronde beschuiten of cracotten
- ✓ Indien beschuitjes goed lukken overschakelen naar geroosterd wit brood of brood van minstens 1 dag oud.

Aardappelen, pasta en rijst

- ✓ Puree (enkel met toevoeging van melk), voldoende vloeibaar
- ✓ Groentepuree (enkel toevoeging melk)
- ✓ Indien puree goed lukt, witte pasta of rijst proberen. → goed gaar koken en nadien afspoelen

Groenten

- Licht verteerbare groenten (Wortelen, prinsessenbonen, broccoli, bloemkool, witloof, gepelde tomaat zonder pit, courgette, spinazie, wit van prij, andijvie, venkel)
- ✓ Geplet, gemixt of toegevoegd aan puree
- ✓ Soep van de licht verteerbare groenten (eventueel wat melk toevoegen)
- ✓ Kant- en klare groentepotjes (bv. Olvarit)

Fruit

- ✓ Fruitmoes zonder toegevoegde suikers
- ✓ Gemixt fruit
- ✓ Gestoofd fruit zonder schil (bv. appel)
- ✓ Fruitpap zonder toevoeging koek

Vis

- ✓ Magere vis (gepocheerd of gekookt)
- ✓ Magere vissalade of vismousse

Vlees

- ✓ Magere vleessoorten (gemixt of gemalen)
- ✓ Vetarme bereidingstechnieken
- ✓ Zachte magere vleessoorten (bv. filet américain natuur, vleesmousse)

Eieren

- ✓ Roereitje (weinig vet, gepocheerd, licht gekookt)

Kaas

- ✓ Magere kruidenkaas of smeerkaas
- ✓ Cottage cheese
- ✓ Mozzarella light
- ✓ Magere smeltkaas

Melk- en melkproducten

- ✓ Magere melk
- ✓ Karnemelk ongezoet
- ✓ Magere yoghurt natuur zonder toegevoegde suikers
 - Max. 6g Kh/100g
 - <1g vet/100g
- ✓ Magere drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers (bv. Optimel drinkyoghurt 0%AH)
- ✓ Zelfgemaakte pudding met magere melk en zoetstof of magere kant- en klare pudding (bv. vitalinea pudding)

Plantaardige alternatieven voor melk

- ✓ Sojamelk ongezoet (verrijkt met calcium)
- ✓ Sojayoghurt zonder toevoeging van suikers
 - Max. 7g Kh/100g
 - Max. 2,5g vet/100g
- ✓ Plantaardige alternatieven zoals rijstmelk, amandelmelk, kokosyoghurt, ... zijn niet toegelaten door lage biologische waarde van de eiwitten
- ✓ Zelfgemaakte pudding op basis van sojamelk en zoetstof

Vetten

- ✓ Minarine
- ✓ Olie
- ✓ Vloeibare boter
- ✓ Vetten met goede vetzuursamenstelling
- ✓ In beperkte hoeveelheid!

Saus

- ✓ Magere melksauzen (zonder roux)
- ✓ Yoghurtdressing of magere dressing
- ✓ D&L mayonaise paarse dop

Dranken

- ✓ Min. 1,5l water zonder koolzuur
- ✓ Water met suikervrije siroop
- ✓ Indien light frisdrank (<5kcal/100ml) en koolzuur laten ontsnappen
- ✓ Koffie of thee (+ melk of zoetstof)

De verboden voedingsmiddelen

Brood

- ✓ Dagvers brood
- ✓ Bruin, meergranen of volkoren brood
- ✓ Fantasiebrood, ontbijtkoeken, stokbrood, sandwich

Aardappelen

- ✓ Gebakken aardappelen
- ✓ Frieten of kroketten
- ✓ Puree met toevoeging van ei en boter

Deegwaren

- ✓ Volkoren pasta of bruine rijst

Groenten

- ✓ Peulvruchten
- ✓ Rauwkost, beetgare groenten
- ✓ Koolsoorten (behalve broccoli en bloemkool)
- ✓ Komkommer, radijs, knolselder, ajuin, paprika, olijven, pepers, mais, champignons, schorseneren

Fruit

- ✓ Stuk fruit

Vis

- ✓ Vette vissoorten (zalm, haring, makreel)
- ✓ Gepaneerde of bebloemde vis
- ✓ Gefrituurde visgerechten
- ✓ Kant- en klare visbereidingen en vissalade

Vlees

- ✓ Vette vleessoorten en vleeswaren
- ✓ Bereid vlees en bereide vleessalades
- ✓ Hardgebakken vlees
- ✓ Draderig vlees zoals rosbief, kotelet, biefstuk, stoofvlees, ...

Melk en melkproducten

- ✓ Volle melk en melkproducten
- ✓ Melkproducten met toevoeging van suiker
- ✓ Desserts op basis van room
- ✓ Ijs, taart, gesuikerde pudding en milkshakes

Kaas

- ✓ Volvette kaas en smeerkaas
- ✓ Roomkaas

Alternatieven voor melk en melkproducten

- ✓ Plantaardige melk (behalve soja) en afgeleiden
- ✓ Sojamelk zonder verrijking calcium
- ✓ Kant- en klare sojapudding
- ✓ Gesuikerde sojayoghurt

Vetten en sauzen

- ✓ Vetten met ongunstige vetzuursamenstelling
- ✓ Gebruik van grote hoeveelheid vet
- ✓ Kant- en klare warme en koude sauzen
- ✓ Roomsauzen

Dranken

- ✓ Bruiswater, koolzuurhoudende dranken
- ✓ Gesuikerde frisdranken
- ✓ Fruitsap
- ✓ Alcohol

Restgroep

- ✓ Koek, snoep, chocolade, chips
- ✓ Kant- en klare maaltijden
- ✓ Aandacht naar dieetproducten!!

5. Mogelijke voedingsproblemen voedingsproblemen

Voedingsproblemen kunnen ontstaan wanneer de voedingsadviezen na bariatrische chirurgie niet gevolgd worden.

5.1 Dumpingklachten

Bij dumpingklachten wordt een onderscheid gemaakt tussen vroeg en late dumping.

Vroege dumping

- ✓ Treedt binnen 10 tot 30 minuten na de maaltijd
- ✓ Ontstaat doordat voedsel in grote hoeveelheden in de dunne darm komt. Dit sterk geconcentreerd voedsel gaat grote hoeveelheden vocht aantrekken uit de bloedvaten. Hierdoor ontstaan hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel, bloeddrukdaling, zweten, sufheid en neiging tot flauw vallen
- ✓ Ook gaat de dunne darm uitzetten door de grote voedingsbrokken. Hierdoor ontstaan krampen, misselijkheid, braken, opgezet gevoel en diarree.

Voedingsadviezen:

- ✓ Rustig eten en goed kauwen
- ✓ 6 tot 8 kleine maaltijden mooi gespreid over de dag
- ✓ Niet drinken bij de maaltijd. 30 minuten voor en na de maaltijd wachten.

Late dumping

- ✓ Treedt op 1 tot 3h na de maaltijd
- ✓ Bloedsuikerspiegel en insulineproductie zijn niet goed afgesteld op elkaar. Voeding komt sneller in de dunne darm waardoor snelle suikers versneld worden opgenomen. Als reactie hierop gaat onze pancreas in korte tijd veel insuline aanmaken. Door de overmatige aanmaak van insuline daalt de bloedsuiker te snel waardoor hypoglycemie (tekort aan suiker) ontstaat.
- ✓ Klachten: koud zweet, onrustig gevoel, duizeligheid, geeuwhonger, hartkloppingen en flauwvallen

Voedingsadviezen:

- ✓ Vermeiden van snelle suikers zoals frisdrank en fruitsappen, snoep, gesuikerd beleg, ...

5.2 Braken

Eetbuien, snel eten, schrokken of gedachteloos (bv. voor tv) eten kunnen misselijkheid en braken veroorzaken. Rustig eten en goed kauwen zijn hierbij belangrijk.

5.3 Zure oprispingen

Voedingsadviezen:

- ✓ Rustig en traag eten, goed kauwen
- ✓ Vermijd koolzuurhoudende dranken

5.4 Moeilijke stoelgang

Moeilijke stoelgang komt vaak voor na bariatrisch chirurgie. Voedselinname is beperkt na de operatie. Ook de eerste fase bestaat uit weinig voedingsvezels.

Voedingsadviezen:

- ✓ Zorg voor voldoende vochtinname
- ✓ Wanneer dit opnieuw toegelaten is: voldoende vezelrijke voeding. Streef naar 30g vezels per dag.
- ✓ Voldoende lichaamsbeweging, vermijden sedentair gedrag

Raapleeg dadelijk uw arts bij hevige klachten!

vragen of onduidelijkheden, neem contact op met uw diëtiste

Traject bariatrie

Diëtiste Yara Knockaert

Tel. 056/63 55 73

yara.knockaert@azgroeninge.be

Algemeen dieetbureau

Tel. 056/63 55 71

vzw az groeninge

zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk

RPR Gent | afdeling Kortrijk | BE 0472 222 625

t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | www.azgroeninge.be

vu: Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk

ziekenhuis internationaal erkend door JCI voor veilige zorg en kwaliteit:

www.azgroeninge.be/kwaliteit