

Bariatrische chirurgie

Pre- operatief proteïnedieet

Inleiding

U hebt gekozen voor een bariatrische ingreep met als doel het lichaamsgewicht te verminderen en een gezonde levensstijl te bekomen. Het is belangrijk dat u hierop wordt voorbereid om nadien een zo goed mogelijk resultaat te bereiken van de bariatrische operatie.

Een goede voedingsstatus voor de operatie is hierbij essentieel om het risico op postoperatieve complicaties te verminderen.

Pre- operatieve voedingsrichtlijnen

1. Pre- operatieve voedingsvoorbereiding

Onderstaande richtlijnen zijn ook van groot belang na de operatie. Deze kunt u momenteel al toepassen ter voorbereiding.

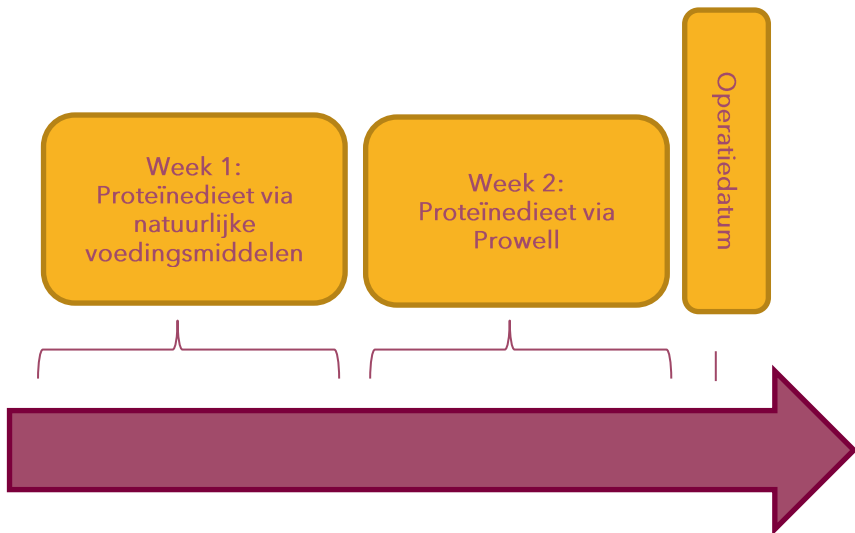
- ✓ Bewust eten, zorg voor geen afleiding tijdens het eten (tv, krant lezen, smartphone, ...)
- ✓ Rustig eten, goed kauwen, kleine hapjes nemen
- ✓ Herkennen van verzadigingsgevoel, stop indien verzadigd gevoel
- ✓ Frequente maaltijden (3 hoofdmaaltijden, 3 tussendoortjes)
- ✓ Voldoende water drinken
- ✓ Gezond en gevarieerd voedingspatroon

2. Pre- operatief proteïnedieet

Ter voorbereiding van de operatie, starten we 2 weken voordien met een proteïnedieet. Het doel hiervan is om de kans op complicaties tijdens de operatie te verlagen door het vetweefsel ter hoogte van de buik te verminderen en het leverscherm te verkleinen.

Doel = kans op complicaties verkleinen

2 Weken voor operatie:



- ✓ Week 1: via natuurlijke voedingsmiddelen
- ✓ Week 2: via Prowell

Het correct volgen van dit proteïnedieet is belangrijk om de spiermassa intact te houden. Probeer tijdens deze voorbereidende weken ook voldoende te bewegen.

3.1 Proteïedieet met natuurlijke voedingsmiddelen

De eerste week bestaat uit een proteïedieet met natuurlijke voedingsmiddelen.

Waaruit bestaat het dieet:

- ✓ ±800kcal (zeer laag calorisch dieet)
- ✓ Minimum 110g eiwitten
- ✓ <50g koolhydraten per dag

Waarom zo weinig koolhydraten of suikers?

Door weinig koolhydraten of suikers te eten, gaat het lichaam in 'ketose'. Deze toestand zorgt ervoor dat de eetlust onderdrukt wordt waardoor het dieet kan volgehouden worden.

Onderstaande voedingsmiddelen zijn rijk aan koolhydraten en dus niet toegelaten binnen het pre- operatief dieet:

- ✓ Brood, pistolets, stokbrood, ontbijtkoeken, cracotten, beschuiten, ...
- ✓ Ontbijtgranen, muesli, granola, havermout, ...
- ✓ Pasta, rijst, quinoa, noodles, ...
- ✓ Bloem, bindmiddel, paneermeel, ...
- ✓ Fruit, gedroogd fruit, gekonfijt fruit, honing, ...
- ✓ Koek, gebak, snoep, ...
- ✓ Frisdrank, fruitsap, smoothie, ...
- ✓ ...

Waarom zoveel eiwitten?

Voldoende eiwitten zijn belangrijk om onze spiermassa intact te houden. Het correct houden aan 3 eiwitrijke hoofdmaaltijden en 3 eiwitrijke tussendoortjes is dus noodzakelijk.

Om de eiwitten gemakkelijk te kunnen tellen maken we gebruik van eiwitruilwaarden (RW). Hierdoor is het gemakkelijk om zelf variatie in je dagschema aan te brengen. Zorg er steeds voor dat je dagelijks 110g eiwitten binnen krijgt of 22 RW

1 RW = 5g eiwit

In welke voedingsmiddelen zijn eiwitten terug te vinden?

Eiwitten zijn vooral terug te vinden in dierlijke producten zoals melk en melkproducten, vlees, vis, gevogelte en eieren. Doordat deze voedingsmiddelen ook vetrijk kunnen zijn, kiezen we steeds voor de magere varianten.

Wat mag ik dan eten?

Op de volgende pagina's de toegelaten en verboden voedingsmiddelen binnen het pre- operatief dieet terug te vinden.

Het dieet is rijk aan:

- ✓ Magere melk en melkproducten
- ✓ Mager vlees en vleeswaren
- ✓ Vis, schaal- en schelpdieren
- ✗ 1 Soeplepel vetstof
- ✓ 1,5 tot 2l water
- ✓ Toegelaten groenten

Voorbeeld dagschema: 1^e week proteïedieet (22RW* = 110g eiwitten)

Ontbijt

- ✓ 150ml magere yoghurt 1RW
- ✓ 25g magere vleeswaren 1RW

Tussendoor

- ✓ 80g magere platte kaas 2RW

Middagmaal

- ✓ 150g mager vlees of vis 6RW
- ✓ 150g kh- arme groenten 1RW
- ✓ 1 koffielepel olie

Tussendoor

- ✓ 150ml magere yoghurt 1RW
- ✓ 2 blokjes magere smeerkaas (40g) 2RW

Avond

- ✓ 150g mager vlees of vis 6RW
- ✓ 150g kh- arme groenten 1RW
- ✓ 1 koffielepel olie

Laatavond

- ✓ 25g magere kaas 1RW

Vocht:

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

1 RW* = 1 eiwitruilwaarde = 5g eiwitten

Om de eiwitten gemakkelijk te kunnen tellen maken we gebruik van eiwitruilwaarden (RW). Hierdoor is het gemakkelijk om zelf variatie in je dagschema aan te brengen. Zorg ervoor dat je steeds 22RW of 110g eiwitten inneemt.

Overzichtslijst eiwitruilwaarden

| | |
|--|---|
| <u>Vlees en vleeswaren</u> 1 Eiwitruilwaarde = | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 25g magere vleeswaren (<10g vet/100g) ✓ 20g vlees, rauw gewogen ✓ 15g gerookte vleeswaren |
| <u>Vis, schaal- en schelpdieren</u> 1 Eiwitruilwaarde = | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 50g mosselen (zonder schelp) ✓ 30g schaal- en schelpdieren ✓ 25g magere vis (<2g vet/100g) |
| <u>Ei</u> 1 Eiwitruilwaarde = | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 50g ei (1 stuk) |
| <u>Vleesvervangers</u> 1 Eiwitruilwaarde = | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 40g tofu ✓ 30g tempeh ✓ 20g seitan ✓ 30g quorn |
| <u>Melk en melkproducten</u> 1 Eiwitruilwaarde = | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 150ml magere melk ✓ 150ml sojamelk verrijkt met calcium ✓ 150ml magere yoghurt (ongezoet) ✓ 150ml karnemelk (ongezoet) |
| <u>Kaas</u> 1 Eiwitruilwaarde = | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30g cottage cheese ✓ 20g magere kaassoorten ✓ 20g magere smeerkaas ✓ 20g mozzarella light |
| <u>Groenten</u> 1 Eiwitruilwaarde = | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 250g groenten |

1 RW = 5g eiwit

De te gebruiken voedingsmiddelen

Dranken

- ✓ Plat of bruiswater, min 1.5l water per dag
- ✓ Gearomatiseerd water (zonder toegevoegde suikers) bv. Spa Touch®
- ✓ Thee of koffie, enkel met toevoeging zoetstof en/of magere melk
- ✓ Light frisdrank, sporadisch, <5kcal/100ml bv. Coca cola zero®

0,3kcal/100ml = OK



Kaas

✓ Magere kaas: max. 20g vet/100g



17g vet/100g = OK

✓ Magere smeerkaas: max. 12g vet/100g

| Valeur nutritionnelle moyenne/Gemiddelde voedingswaarde/Durchschnittlicher Nährwert pro 100 g | |
|---|-----------------|
| Valeur énergétique/Energie/Energiewert | 620 kJ/147 kcal |
| Matières grasses/Vet/Fett | 7 g |
| dont acides gras saturés/waarvan verzadigde vetzuren/davon gesättigte Fettsäuren | 4,7 g |
| Glucides/Koolhydraten/Kohlenhydrate | 6 g |
| dont sucres/waarvan suikers/davon Zucker | 6 g |
| Protéines/Eiwitten/Eiweiss | 15 g |
| Sel/Zout/Salz | 1,5 g |
| Calcium/Kalzium | 470 mg - 59%** |

7g vet/100g = OK

✓ Cottage cheese

✓ Mozzarella light

Melk en melkproducten

- ✓ Magere melk
- ✓ Karnemelk (ongezoet)
- ✓ Magere (fruit)yoghurt zonder toegevoegde suikers:
- ✓ Magere platte kaas zonder toegevoegde suikers
- ✓ Magere drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers
- ✓ Zelfgemaakte pudding met magere melk en zoetstof
- ✓ Criteria:
 - Koolhydraten: max. 6g/100g
 - Vette: <1g vet/100g



Voedingswaarde per 100 g ADH*

| Voedingswaarde | per 100 g | ADH* |
|-----------------------|------------------|------|
| Energie | 210 kJ (50 kcal) | |
| Vet | - g | |
| Waarvan verzadigd vet | - g | |
| Koolhydraten | 3,4 g | |
| Waarvan suikers** | 2,8 g | |
| Eiwit | 7,0 g | |
| Zout | 0,10 g | |
| Calcium | 120 mg | 15% |
| Vitamine B2 | 0,21 mg | 15% |
| Vitamine B6 | 0,21 mg | 15% |
| Vitamine B12 | 0,38 µg | 15% |

* Het percentage van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.
** Bevat van nature aanwezige suikers.

De zuivelproduct is gemaakt van Nederlandse versmelkde afkomstige melk. Het is geschikt voor alle kinderen van het eerste levensjaar. Het is geschikt voor gebruik als ingrediënt in andere voedingsmiddelen.

0g vet/100g = OK
3,4g Kh/100g = OK

Plantaardige alternatieven voor melk

- ✓ Sojamelk ongezoet, verrijkt met calcium
- ✓ Soja (fruit)yoghurt zonder toevoeging van suiker
- ✓ **Criteria:**
 - **Koolhydraten max. 7g/100g**
 - **Vet max. 2,5g/100g**



| | |
|----------------------|--------|
| Energie | 257KJ |
| Kilocalorieën | 61KCAL |
| Vetten waarvan | 2 g |
| Verzadigde vetten | 0.4 g |
| Koolhydraten waarvan | 5.8 g |
| Suikers | 5.6 g |
| Vezels | 1 g |
| Eiwitten | 3.7 g |

2g vet/100g = OK

5,8g Kh/100g = OK

- ✓ Zelfgemaakte pudding op basis van sojamelk en zoetstof

OPGEPAST!

- Geen rijstmelk, havermelk, amandelmelk, ... wegens lage biologische waarde van de eiwitten!
- Geen kant- en klare sojapuddings, deze zijn te hoog in suikergehalte



Vlees en vleeswaren

- ✓ Magere vleessoorten: <5g vet/100g



| Soort | Per 100 Gram |
|------------------------------|-------------------|
| Energie | 478 kJ (113 kcal) |
| Vet | 1.9 g |
| Waarvan verzadigd | 0.5 g |
| Totaal onverzadigde vetzuren | 1.2 g |
| Koolhydraten | 0 g |
| Waarvan suikers | 0 g |
| Voedingsvezel | 0 g |
| Eiwitten | 24 g |
| Zout | 0.25 g |

Vet: $1,9\text{g}/100\text{g} = \text{OK}$

- ✓ Mager vleeswaren: <10g vet/100



| Soort | Per 100 Gram. |
|------------------------------|-------------------|
| Energie | 535 kJ (128 kcal) |
| Vet | 5.1 g |
| Waarvan verzadigd | 1.7 g |
| Totaal onverzadigde vetzuren | 3.4 g |
| Koolhydraten | 1.1 g |
| Waarvan suikers | 0.8 g |
| Voedingsvezel | 0.6 g |
| Eiwitten | 19 g |
| Zout | 1.75 g |

Vet: $5,1/100 = \text{OK}$

- ✓ Eieren

Plantaardige vleesvervangers

✓ Criteria

- Niet gepaneerd
- Min. 12g eiwitten/100g
- Max 10g vet/100g



μ

| Soort | Per 100 Gram | R1* |
|---------------------|-------------------|-----|
| Energie | 703 kJ (168 kcal) | |
| Vet | 7.8 g | |
| waarvan verzadigd | 0.9 g | |
| waarvan onverzadigd | 6.9 g | |
| Koolhydraten | 2.8 g | |
| waarvan suikers | 0.6 g | |
| Voedingsvezel | 1.2 g | |
| Eiwitten | 21 g | |
| Zout ¹ | 1.45 g | |

Vet: 7,8g/100g = OK

Eiwitten: 21g/100g = OK

Vis

- ✓ Schaal- en schelpdieren
- ✓ Magere vissoorten: <2g vet/100g



| Per | 100g |
|----------------------|--------|
| Energie | 305kJ |
| Kilocalorieën | 72kcal |
| Vetten waarvan | 0.7g |
| Verzadigde vetten | 0.1g |
| Koolhydraten waarvan | <0.5g |
| Suikers | 0g |
| Vezels | <0.5g |
| Eiwitten | 16.0g |
| Zout | 0.17g |
| Mineralen | |

Vet: $0,7g/100g = OK$

Groenten

✓ Onbeperkt toegelaten:

- Andijvie, asperge, aubergine, bleekselder, bloemkool, broccoli, cantharellen, champignons, chinese kool, komkommer, paksoi, postelein, rode kool, kropsla, snijbonen, spinazie, tomaten, tuinkers, veldsla, venkel, waterkers, witloof, kiemgroente, romeinse sla, rucola, ijsbergsla, oesterzwammen, selder, krulsla, rabarber, eikenbladsla, augurk

✓ Groenten tot max. 200g per dag:

- Groene en witte kool, courgette, paprika, pompoen, prei, savooikool, koolraap, zuring, erwten, prinsessenbonen, raap, radijs, rammenas, boterbonen, kerstomaten, knolselder, snijbiet, spitskool, sojascheuten, spruiten, tuinbonen, zuurkool

✓ Zelfgemaakte soep:

- Koolhydraatarme groenten
- Vetarm bouillonblokje
- Geen toevoeging van bindmiddel, room, aardappel, pasta, ...

Dressing en smaakmakers

✓ Kruiden en smaakmakers

✓ Citroensap, tabasco, mosterd

✓ Zelfgemaakte dressing op basis van magere yoghurt

✓ Zero sauzen, light dressing, D&L mayonaise paarse dop: **max. 1 soeplepel**

Vetstof

- ✓ **Max. 1 soeplepel per dag**
Aanbreng essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen
- ✓ Olie of bakvet met goede vetzuursamenstelling: **Verzadigd vet <1/3 totale hoeveelheid vet**



| Per | 100 g |
|----------------------|---------|
| Energie | 1890KJ |
| Kilocalorieën | 456KCAL |
| Vetten waarvan | 51 g |
| Verzadigde vetten | 4.9 g |
| Koolhydraten waarvan | 0 g |
| Suikers | 0 g |
| Eiwitten | 0 g |
| Zout | 0.02 g |

Totaal vet= 51g, Verzadigd vet = 4.9g = OK

2.2 Proteïnedieet via Prowell

De 2^{de} week van het proteïnedieet (dus 1 week voor operatie) schakelen we over van het proteïnedieet met natuurlijke voedingsmiddelen naar Prowell. Dit ter maximale voorbereiding van de bariatrische chirurgie. Ook hier is het opnieuw belangrijk dat het dieet **strik** gevolgd wordt.

Waaruit bestaat het dieet?

- ✓ 800kcal per dag
- ✓ Proteïnedieet
- ✓ <50g koolhydraten per dag
- ✓ 6 maaltijdmomenten (zakjes) per dag

Hoe bestel ik Prowell?

Van uw chirurg of diëtist hebt u een bestelformulier meegekregen. Hierop is een specifieke code terug te vinden. Deze zult u nodig hebben om u aan te melden op de website van Prowell.

www.prowell.be

U kunt steeds op de website van Prowell de instructiefiche of het instructiefilmpje raadplegen.

Wat bestel ik?

Bariatric box = 1 week voor operatie



U bestelt de bariatric box voor 1 week. De bariatric box is een zeer laag calorisch ketogeen dieet, aangewezen als voorbereiding op obesitaschirurgie. Deze bevat 42 zakjes (maaltijdmomenten). Dit komt overeen met 1 week voor operatie, 6 zakjes per dag.

Wat mag ik dan eten?

- ✓ 6 zakjes per dag
- ✓ 2l water
- ✓ Koolhydraatarme groenten
- ✓ Smaakmakers en kruiden
- ✓ 1 Soeplepel vet voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines.

Groenten

- ✓ **Onbeperkt toegelaten:**
 - Andijvie, asperge, aubergine, bleekselder, bloemkool, broccoli, cantharellen, champignons, chinese kool, komkommer, paksoï, postelein, rode kool, kropsla, snijbonen, spinazie, tomaten, tuinkers, veldsla, venkel, waterkers, witloof, kiemgroente, romeinse sla, rucola, ijsbergsla, oesterzwammen, selder, krulsla, rabarber, eikenbladsla, augurk
- ✓ **Groenten tot max. 200g per dag:**
 - Groene en witte kool, courgette, paprika, pompoen, prei, savooikool, koolraap, zuring, erwten, prinsessenbonen, raap, radijs, rammenas, boterbonen, kerstomaten, knolselder, snijbiet, spitskool, sojascheuten, spruiten, tuinbonen, zuurkool
- ✓ Verdeel de groenten over **2 maaltijdmomenten**
- ✓ Groenten onder de vorm van soep, rauwkost, gekookt, gestoomd, gestoofd, gewokt, ...

Vetstof

- ✓ 1 Eetlepel/dag plantaardige olie of margarine ter bereiding
- ✓ 1 Eetlepel/dag magere slasaus of vinaigrette

Op smaak brengen:

- ✓ Alle kruiden en aromaten (look en ui enkel in poedervorm) bv. Bieslook, munt, dille, dragon, ...
- ✓ Magere bouillonblokjes
- ✓ Alle soorten azijn. Max. 1 eetlepel per dag

Bij vragen of onduidelijkheden, neem contact op met uw diëtiste

Bariatrische chirurgie

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