



Voedingsadviezen na een  
bariatrische ingreep – fase 2

# Inleiding

Je onderging onlangs een bariatrische ingreep.

Door deze ingreep zijn er voedingsaanpassingen nodig zoals bijvoorbeeld het verkleinen van het volume van jouw maaltijden. Bovendien is het aangewezen de maag gedurende de eerste weken na de operatie te sparen. We gaan geleidelijk over van een vloeibare, gepureerde voeding naar een gevarieerde, energiebeperkte voeding.

Binnen een energiebeperkte voeding is het belangrijk dat je spieren zo goed mogelijk behouden blijven. Daarom is het nodig dat je vooral extra aandacht schenkt aan de eiwitinname.

Doordat de maag verkleind werd kunnen er slechts kleine hoeveelheden gegeten worden. Dit betekent minder energie-inname en bijgevolg dus gewichtsverlies.

## Gastric bypass

Vetrijke en suikerrijke voedingsmiddelen verteren moeilijker en kunnen leiden tot klachten die gepaard kunnen gaan met buikkrampen, diarree, zweten, hartkloppingen, daling van het bloedsuikergehalte. Dit noemen we dumpingklachten.

Deze klachten treden vooral op na te snel eten of drinken, het eten van te grote porties, gebruik van suikerrijke en/ of vetrijke voedingsmiddelen en drinken vlak voor, tijdens of kort na de maaltijd.

## Gastric sleeve

Vetrijke en suikerrijke voedingsmiddelen moeten vermeden worden om zo de calorie-aanbreng te beperken.



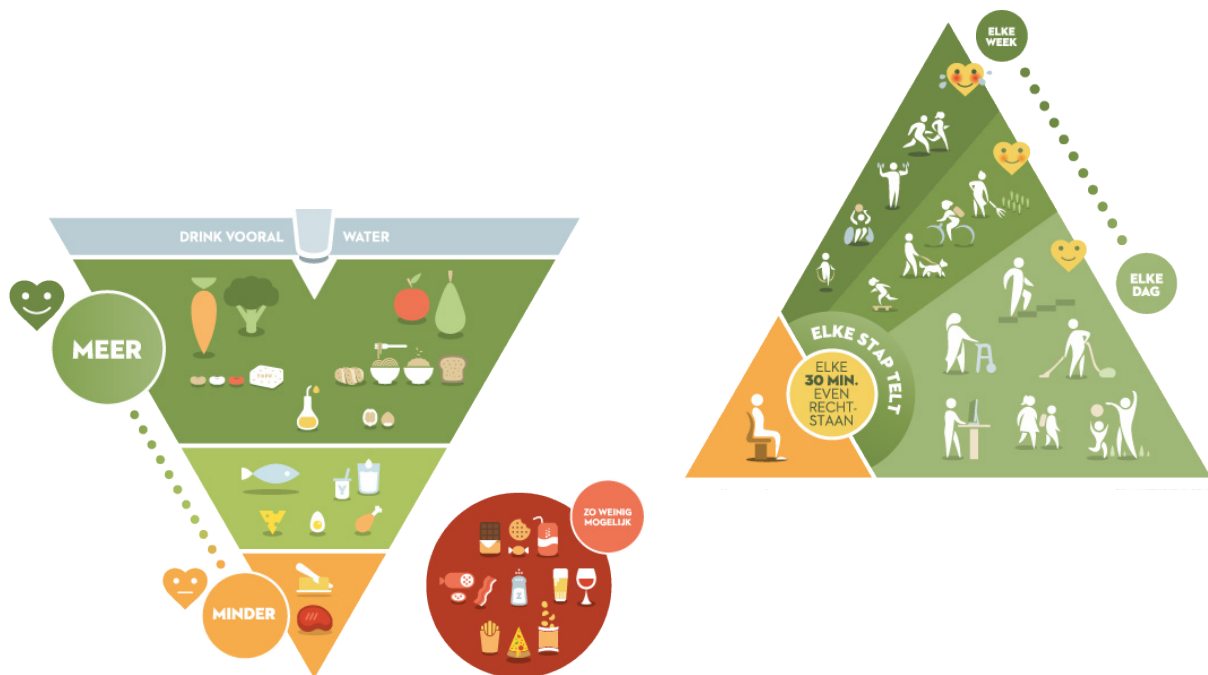
# Eet- en leefregels

Belangrijke eet- en leefregels na een bariatrische ingreep:

- Eet traag en neem voldoende 'maal'tijd
- Drink niet bij de maaltijd maar minimaal 20 à 30 minuten ervoor en/of erna
- Drink met kleine slokjes, eventueel met een rietje
- Vermijd vetten
- Vermijd suikers
- Vermijd alcohol, vruchtensappen, frisdranken, sport- en energiedranken
- Zorg voor een goede lichaamshouding tijdens het eten, zit rechtop
- Ga niet dadelijk liggen na de maaltijd
- Luister goed naar je verzadigingsgevoel
- Sla geen maaltijden over en zorg voor voldoende variatie

Ook na een maagverkleining blijft een gezonde levensstijl steunen op 2 pijlers:

- Gezonde voeding
- Voldoende beweging



**Na 10 dagen** kan er worden overgeschakeld naar een zachte, geplette voeding met extra aandacht voor eiwitten. Deze fase houden we 2 weken aan.

Binnen een gezonde voeding zijn 3 volwaardige hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden noodzakelijk.

Je mag hierbij gebruik maken van:

## VOCHT

Het is belangrijk om dagelijks 1,5 liter vocht te gebruiken, waarvan minstens 1 liter water. De overige dranken kunnen bestaan uit koffie, thee of niet-bruisende light frisdrank (zoals Fuze Tea Zero, Ice Tea Green Zero, Capri Sun Zero of Dubbel Fris Zero). Koolzuurhoudende dranken moeten in deze fase nog vermeden worden. Vermijd bovendien gesuikerde dranken zoals alcohol, frisdranken, vruchtensappen, milkshakes, ... omdat zij veel energie aanbrengen en dumping kunnen veroorzaken.

Bouillon en magere soepen kunnen eveneens bijdragen tot de nodige vochttoevoer.

## GROENTEN

Gebruik lichtverteerbare, goed gaargekookte groenten onder geplette vorm of als groentepuree. Voorbeelden van geschikte groenten zijn wortel, bloemkool, broccoli, spinazie, andijvie, ... Consumeer nog geen rauwe of vezelige groenten zoals asperges, erwten, bonen, maïs, ...

## FRUIT

In deze fase zijn zachte, rijpe fruitsoorten toegelaten zoals aardbeien, frambozen, rijpe banaan, ... Harde fruitsoorten kunnen verhit of gemixt worden zoals appelmoes, fruitpap, appel/peer even in de microgolfoven. Blikfruit op water of eigen sap kan ook gebruikt worden.



## GRAANPRODUCTEN

Beschuiten of cracottes zijn het meest aangewezen in deze fase. Indien deze goed verdragen worden kan je overschakelen naar geroosterd lichtgrijs brood.

## AARDAPPELEN

Consumeer gaargekookte geplette aardappelen of puree. Vermijd toevoeging van vetstoffen bij de bereiding van jouw puree. Voeg eventueel een volledig ei toe aan puree voor extra eiwitaanbreng. Gebruik nog geen pasta, rijst of gefrituurde gerechten.

## NOTEN

Noten, zaden of pitten zijn in deze fase nog niet toegelaten.

## VLEES

Vlees is een goede eiwitbron. Start met mager, fijngesneden vlees. Kauw hierbij zeer goed, zodat het vlees eigenlijk "gemalen" word in de mond. Vermijd gehaktsoorten of bereide vleessoorten, deze bevatten teveel vetten.

## VIS

Vis is een goede eiwitbron en verteert gemakkelijk. Gekookte of gepocheerde vis is lichter verteerbaar dan gebakken varianten. Vermijd gepaneerde en kant-en-klare visbereidingen omwille van het hoge vetgehalte.

## EIEREN

Eieren zijn ook een goede eiwitbron. 6 à 7 eieren per week zijn toegelaten. Een ei kan gebruikt worden als broodbeleg, tussendoortje of als vervanging van vlees/vis.



## MELKPRODUCTEN en CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

Geef de voorkeur aan magere, ongesuikerde melkproducten. Kazen (harde kaas, witte kaas, smeerkaas en smeltkaas) zijn ook ideaal als eiwitbron. Kies hier voor de magere varianten. Calciumverrijkte vervangproducten zijn een goed alternatief voor melk en melkproducten. Hier bestaat ook een eiwitrijk gamma van. Geef de voorkeur aan eiwitrijke melkproducten (zie productinformatie), maar ook andere magere, ongesuikerde melkproducten zijn toegelaten.

## VETSTOFFEN

Deze moeten beperkt worden omwille van de calorie-aanbreng. Teveel vetten kunnen bovendien dumpingklachten veroorzaken. Besmeer je brood dun en gebruik maximaal 1 eetlepel vetstof per persoon bij de bereiding van de warme maaltijd. Kies voor bereidingswijzen die weinig of geen vetstoffen vereisen: koken, stomen, grillen, pocheren.

## RESTGROEP

Voedingsmiddelen uit de restgroep zijn niet noodzakelijk in een gezonde voeding omdat zij vaak veel suiker, vetten of alcohol bevatten. Matig daarom het gebruik van producten uit deze groep.

Dieetproducten horen thuis in de restgroep. Zogenaamde dieetkoeken, dieetchocolade, dieetchoco, ... gezoet met maltitol, sorbitol of fructose zijn niet geschikt. De calorie-aanbreng is vergelijkbaar met het oorspronkelijke product, ze bevatten vaak veel vetten en polyolen (bijvoorbeeld maltitol en sorbitol). Bij overmatig gebruik kunnen ze bovendien extra darmproblemen geven.



# Voorbeeld van een dagschema

## ONTBIJT

Brood:

- beschuiten of cracottes
- of geroosterd lichtgrijs brood

Vetstof:

- dun besmeren met een minarine

Beleg:

- magere smeerkaas, magere platte kaas met zoetstof, magere witte kaas met fruit en zoetstof, magere smeltkaas, magere snede kaas (20+/30+ kaas)
- magere vleeswaren zoals kipfilet, kalkoenfilet, ontvette hesp, gerookte vleeswaren
- zoet broodbeleg: confituur met verlaagd suikergehalte, zelfbereide vruchtenmoes zonder toegevoegde suikers

Drank:

- water, thee, koffie, eventueel met halfvolle melk en/of zoetstof
- magere of halfvolle melk, ongesuikerde karnemelk of ongesuikerde sojadrink

## TUSSENDOOR (VOORMIDDAG)

- eiwitrijk mager, ongesuikerd melkproduct (zoals Griekse yoghurt, Skyr, platte kaas) of proteïne melkproducten
- of zacht rijp fruit (zoals rijpe banaan, aardbeien, frambozen, rijpe kiwi, rijpe mango, meloen,...)
- of magere bouillon of soep zonder toevoegingen
- of ei



## WARME MAALTIJD

Vlees of vis:

- gestoomde vis of fijngesneden mager vlees

Groenten:

- zachtgekookte en geplette groenten bv. wortelen, bloemkool, broccoli, knolselder, andijvie, spinazie eventueel bereid met melksaus en kruiden (geen ajuin/ champignons/ koolsoorten)

Aardappelen:

- aardappelpuree (zonder vetstof)

## TUSSENDOOR (NAMIDDAG)

Zie tussendoor voormiddag

## TWEEDE BROODMAALTIJD

Zie ontbijt

## LAATAVOND

Zie tussendoor voormiddag



# Eiwitten

Voldoende hoogwaardige eiwitten innemen is van belang na een bariatrische ingreep (zowel gastric bypass en gastric sleeve). Ze spelen een belangrijke rol bij het herstel, de opbouw en het onderhoud van de spieren, organen en weefsels. Ook hebben ze een belangrijke functie in onze hormoonhuishouding en het afweersysteem.

Bij een bariatrische ingreep verlies je veel gewicht. Het grootste deel zal vetmassa zijn, maar je zal ook spiermassa verliezen. Om dit te beperken raden we aan om voldoende eiwitten te eten.

We raden aan om tijdens fase 2 nog steeds dagelijks een eiwitrijk melkproduct te nemen. In deze fase kan je met andere voedingsmiddelen je eiwitinname extra verhogen. Vlees, vis en eieren zijn een goede bron van eiwitten. Eet daarom dagelijks vlees of vis bij de warme maaltijd. Gebruik op de beschuiten steeds iets van beleg zoals gevogelte, vlees of kaas. Probeer ook regelmatig eens een eitje te eten. Een goede spreiding van eiwitten doorheen de dag is aangeraden. Daarom adviseren we om bij elk maaltijdmoment iets van eiwitten te eten.

Ondanks het gebruik van deze producten kan de eiwitinname in fase 2 nog steeds te laag zijn. Net na de ingreep, maar ook nadien, zal het een uitdaging zijn om dagelijks voldoende eiwitten te eten. Probeer daarom regelmatig jouw dagelijkse eiwitinname te tellen en eventueel bij te sturen. Jouw diëtist zal hier tijdens de raadplegingen ook steeds aandachtig voor zijn.

Aanbevolen hoeveelheid eiwitten: **minimum 60g eiwit/dag**.

Het is mogelijk om nog een eiwitsupplement extra te nemen. Zo kan je een neutraal eiwitpoeder toevoegen aan jouw soep, of gebruik maken van een eiwitsupplement dat je in water kan toevoegen. Ook overschotten van het proteïne dieet voor de operatie kunnen opgebruikt worden of extra aangekocht worden.



# Productinformatie

## Eiwitrijke magere en ongesuikerde pudding en mousse

Lindahls proteïne pudding (Nestlé)  
HIPRO protein pudding en mousse  
Melkunie protein pudding en mousse  
Ehrmann high protein pudding en mousse (Jumbo)  
Jumbo high protein pudding  
Albert Heijn protein pudding en mousse  
XXL Nutrition pudding en mousse  
Milbona high protein pudding (Lidl)  
Milsani high protein pudding (Aldi)

## Eiwitrijke magere en ongesuikerde yoghurt en kwark

Lindahls proteïne kwark (Nestlé)  
Melkunie protein yoghurt  
Melkunie protein kwark  
Milbona high protein (Lidl)  
Albert Heijn protein kwark  
HiPRO proteïne yoghurt  
Optimel proteïne yoghurt  
Optimel proteïne drinkyoghurt  
XXL Nutrition fit yoghurt  
Jumbo high protein kwark  
Milbona high protein kwark (Lidl)  
Carrefour high protein

# Productinformatie

## Eiwitrijke magere en ongesuikerde drinks

HiPRO om te drinken (gekoeld & ongekoeld)

Melkunie protein drink

Milbona high protein drink (Lidl)

Jumbo proteïn drink

Albert Heijn protein drink

Lindahls protein drink

Cécémel protein

XXL Nutrition fit drink

Jumbo high protein drink

Milsani high protein drink

Carrefour high protein drink

## Eiwitrijke lactosevrije vervangingen

Alpro pudding protein

Alpro plant protein (zoals yoghurt)

Alpro plant protein sojadrink

Alpro plant protein choco sojadrink

Alpro plant protein karamel-koffie sojadrink

Arla Lactofree magere kwark

Albert Heijn lactosevrije magere kwark

Skyr Isey lactose free

## Eiwitrijke skyr en Griekse yoghurt

Skyr Milbona (Lidl)

Skyr Arla - Natuur (fruitsmaken zijn gesuikerd, dus niet oke!)

Oikos Griekse yoghurt 0% - Natuur (fruitsmaken zijn gesuikerd, dus niet oke!)

Sensation Skyr 0% (Carrefour) - Natuur (fruitsmaken zijn gesuikerd, dus niet oke!)

Kri Kri My Authentic Greek Yoghurt 0% - Natuur

Skyr AH (Albert Heijn) - Natuur

Skyr Boni (Colruyt) - Natuur

# Productinformatie

Campina high protein Greek yoghurt 1,5% vet  
Skyr Delhaize 0% vet - Natuur  
Boni Griekse yoghurt mager (Colruyt) - Natuur  
Skyr Isey  
Jumbo Skyr

## Verse kaas en kwark (eiwitrijke van nature)

Campina verse kaas 0% vet - Natuur  
Everyday verse kaas mager (Colruyt) - Natuur  
Boni Bio verse kaas mager (Colruyt) - Natuur  
Carrefour Verse kaas 0% - Natuur  
Classic Verse kaas mager (Carrefour) - Natuur  
De Zaanse Hoeve magere kwark (Albert Heijn) - Natuur  
Albert Heijn Magere Franse kwark - Natuur  
Albert Heijn Bio magere kwark - Natuur  
Albert Heijn Magere Biogarde kwark - Natuur  
Albert Heijn Magere kwark 0% - Aardbei  
Vitalinea 0% verse kaas

## Eiwitsupplementen voor in water toe te voegen

Prosource Nocarb  
Sarcobuild (Prowell)  
XXL Nutrition Clear whey isolate  
Upfront Clear whey limonade  
Upfront eiwit limonade

# Vitaminen en mineralen

Bij elke vorm van bariatrische chirurgie bestaat het risico op vitamine- en/of mineralentekorten.

Na een gastric bypass komen tekorten aan vitamines en mineralen regelmatig tot vaak voor, met name ijzer, vitamine B12, vitamine D, calcium, zink en selenium. Over de mate van vitamine- of mineralentekorten bij een gastric sleeve is minder bekend, maar tekorten aan ijzer, vitamine B12, foliumzuur en vitamine B1 worden waargenomen.

Daarom is levenslange suppletie van vitamines en mineralen noodzakelijk.



# Vitaminen

## Multivitamine

### Inname

Dagelijks 1 capsule of kauwtablet. Niet op nuchtere maag.

Bij voorkeur 30 min na het ontbijt of lunch met een slokje water, koffie of thee.

### Productinformatie

| Barinutrics®                       | Fit For Me®                                   | Prowell®                    |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|
| Multi capsules<br>(2 capsules/dag) | WLS Optimum capsules<br>(Gastric Sleeve)      | MVM Once Daily<br>(capsule) |
| Multi kauwtabletten                | WLS Optimum kauwtabletten<br>(Gastric Sleeve) |                             |
|                                    | WLS Forte capsules<br>(Gastric Bypass)        |                             |
|                                    | WLS Forte kauwtabletten<br>(Gastric Bypass)   |                             |

## Calcium

### Inname

Dagelijks 1 tablet of kauwtablet.

Bij voorkeur 30 min voor het slapengaan. Minstens 2 uur gespreid van de multivitamine (omwille van de opname van ijzer).

### Productinformatie

| Barinutrics®                      | Fit For Me®                                          | Prowell®                    |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Calciumcitraat<br>(kauwtabletten) | Calcium Plus<br>(tabletten)                          | Calciumcitraat<br>(capsule) |
|                                   | Calcium Forte<br>(kauwtabletten)                     |                             |
|                                   | Calcium Soft Chew<br>(kauwtablet met zachte textuur) |                             |

## Mogelijke inname klachten

Niet goed kunnen slikken van de capsule/tablet:

- Voldoende water drinken
- Indien capsule: openen en inhoud mengen onder yoghurt, pudding, suikervrije appelmoes
- Indien tabletten: in 2 of meerdere stukken breken en spreiden over de dag
- Eventueel na enkele weken opnieuw proberen met de capsule/tabletten

Misselijkheid/braken/smaak/geur:

- Inname niet op nuchtere maag, bij voorkeur 30 min na ontbijt of lunch
- Probeer verschillende tijdstippen uit (let op 2u spreiding van calcium)
- Eet iets klein bij de inname
- Doe de inname los van de maaltijd of vlak na de maaltijd
- Slik de capsules door met koffie (neutraliseert ijzer)
- Capsule openen: inhoud mengen onder yoghurt, pudding, suikervrije appelmoes
- Overschakelen op kauwtabletten
- Eventueel na enkele weken opnieuw proberen met de capsule

Vaste en donkere stoelgang (o.w.v. ijzer):

- Voldoende water drinken
- Voldoende vezels en volkoren producten eten
- Voornamelijk probleem in eerste periode van inname, dit zal beteren na verloop van tijd





Heb je vragen ?

Neem contact met ons op!

**Diëtisten**

Rochus Kelly

011 71 50 88

Vranken Evelien

011 71 54 78

Publicatiedatum: Februari 2026, team diëtisten

Sint-Franciscusziekenhuis

P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder | Tel.: 011 71 50 00 | [www.sfz.be](http://www.sfz.be)

