



# VOEDINGSADVIEZEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP – FASE 1

# Inleiding

U onderging onlangs een bariatrische ingreep.

Door deze ingreep zijn er voedingsaanpassingen nodig zoals bijvoorbeeld het verkleinen van het volume van uw 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 uw spieren zo goed mogelijk behouden blijven. Daarom is het nodig dat u vooral extra aandacht schenkt aan de eiwitname.

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 dumpingsklachten.

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.



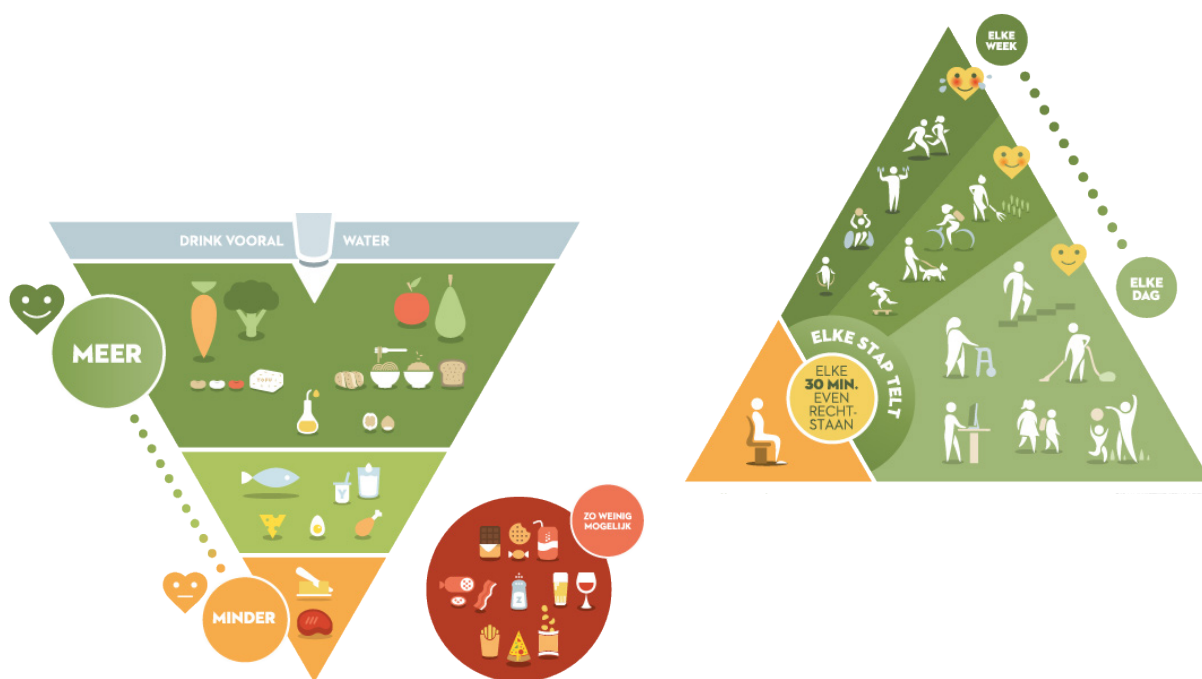
# Eet- en leefregels

Belangrijke eet- en leefregels na een bariatrische ingreep:

- Eet rustig 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



De eerste **10 dagen** tot **2 weken** na de ingreep is het aangeraden om uitsluitend een vloeibare voeding te nemen.

Het is belangrijk om 6 maaltijdmomenten per dag in te lassen. Dit komt neer op ongeveer om de 2u een maaltijdmoment, waarbij dan ook elke keer een schepje Whey eiwit wordt toegevoegd.

U mag hierbij gebruik maken van:

- Ontvette bouillon
- Gemixte en gezeefde licht verteerbare groentesoep
  - o Gebruik geen ajuin, champignons, paprika, selder of peulvruchten.
  - o Kook de groenten in water met eventueel een vetarm bouillonblokje.
  - o Voeg geen vetstof, room, vlees of bindmiddel toe. Mix en zeef de soep.
- Melkproducten zonder suiker:
  - o Magere of halfvolle melk
  - o Magere natuur of fruityoghurt, eventueel gezoet met zoetstof
  - o Magere natuur of fruitkaas, eventueel gezoet met zoetstof
  - o Zelfbereide pudding o.b.v. magere of halfvolle melk en zoetstof
- Ongesuikerde eiwitrijke melkproducten zoals in de productinformatie
- Niet- bruisend water
- Thee, eventueel gezoet met zoetstof
- Koffie, eventueel met magere of halfvolle melk en zoetstof



# Eiwitten & productinformatie

Eiwitten zijn nodig voor het herstel van beschadigde weefsels, net als voor de groei en vorming van nieuwe weefsels. Daarom is voldoende eiwit-inname zeer belangrijk na een operatie. Hiernaast verlies je na een bariatrische ingreep veel gewicht. Het grootste deel zal vetmassa zijn, maar om te voorkomen dat je ook spieren verliest is het opnieuw belangrijk om voldoende eiwitten te consumeren. Je gebruikt dus best zoveel mogelijk eiwitrijke producten. Ondanks het gebruik van deze producten, zal de eiwit-inname in fase 1 waarschijnlijk nog niet voldoende hoog liggen. Daarom raden we aan om gebruik te maken van een eiwit-supplement. Om dus zeker te zijn dat uw eiwit-inname voldoende hoog is, raden we dagelijks 6 schepjes Whey eiwitpoeder (Ligna Pharma) aan.

## EIWITRIJKE MELKPRODUCTEN

### Eiwitrijke magere en ongesuikerde pudding

Lindahls proteïne pudding (Nestlé)

Vanille

Chocolade

HiPRO pudding

Bosbes

Vanille

Banaan-pindakaas

Melkunie Protein Pudding

Chocolade

Karamel-zeezout

### Eiwitrijke magere en ongesuikerde yoghurt/kwark

Lindahls proteïne kwark (Nestlé)

Stracciatella

Framboos

Melkunie Protein yoghurt-on-the-go

Mango

Aardbei

# Productinformatie

Melkunie Protein kwark

Aardbei

Vanille

Bosbes

Kokos

Milbona High Protein (Lidl)

Perzik-sinaasappel

Framboos-granaatappel

Aardbei

Bosbessen

## Eiwitrijke magere en ongesuikerde drinks

Lindahls proteïne drink (Nestlé)

Bosbes-acai

HiPRO om te drinken (gekoeld)

Aardbei-framboos

Cookie-vanille

Koffie

HiPRO om te drinken (ongekoeld)

Chocolade

Vanille

Melkunie Protein shake

Framboos-aardbei

Tropical

Chocolade

Melkunie Protein milk drink

Chocolade

Vanille

Framboos-aardbei



# Productinformatie

Milbona High Protein drink (Lidl)

Vanille

Chocolade

## Eiwitrijke skyr en griekse yoghurt

Light & Free Skyr (let zeker op dat je de Skyr versie kiest)

Aardbei

Framboos

Tropische vruchten

Natuur (in 145 gram en 480 gram)

Skyr Milbona (Lidl)

Perzik-passievrucht

Bosbes

Framboos

Aardbei

Optimel Griekse stijl 0% (Jumbo, Albert Heijn)

Natuur

Kers

Vanille

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

Skyr Delhaize 0% vet

Natuur

Boni Griekse yoghurt mager (Colruyt)

Natuur

Fage Total Griekse yoghurt 0% (Albert Heijn)

Natuur

## Eiwitrijke verse kaas en kwark

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

AH Magere Franse kwark

Natuur

AH Lactosevrije magere kwark

Natuur

AH Bio magere kwark

Natuur

AH Magere Biogarde kwark

Natuur

AH Magere kwark 0%

Aardbei





# 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®

Multi capsules (2 capsules/dag)

Multi kauwtabletten

#### of Fit For Me®

WLS Optimum capsules (Gastric Sleeve)

WLS Optimum kauwtabletten (Gastric Sleeve)

WLS Forte capsules (Gastric Bypass)

WLS Forte kauwtabletten (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®

Calciumcitraat (kauwtabletten)

#### of Fit For Me®

Calcium Plus (tabletten)

Calcium Forte (kauwtabletten)

Calcium Soft Chew (kauwtablet met zachte textuur)

## Mogelijke inname klachten

Niet goed kunnen slikken van de capsule:

- 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: Maart 2022, team diëtisten

Sint-Franciscusziekenhuis | P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder

Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | [www.sfz.be](http://www.sfz.be)

