



# VOEDINGSADVIEZEN NA EEN BARIATRISCHE INGREEP – FASE 2

# 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 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 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.



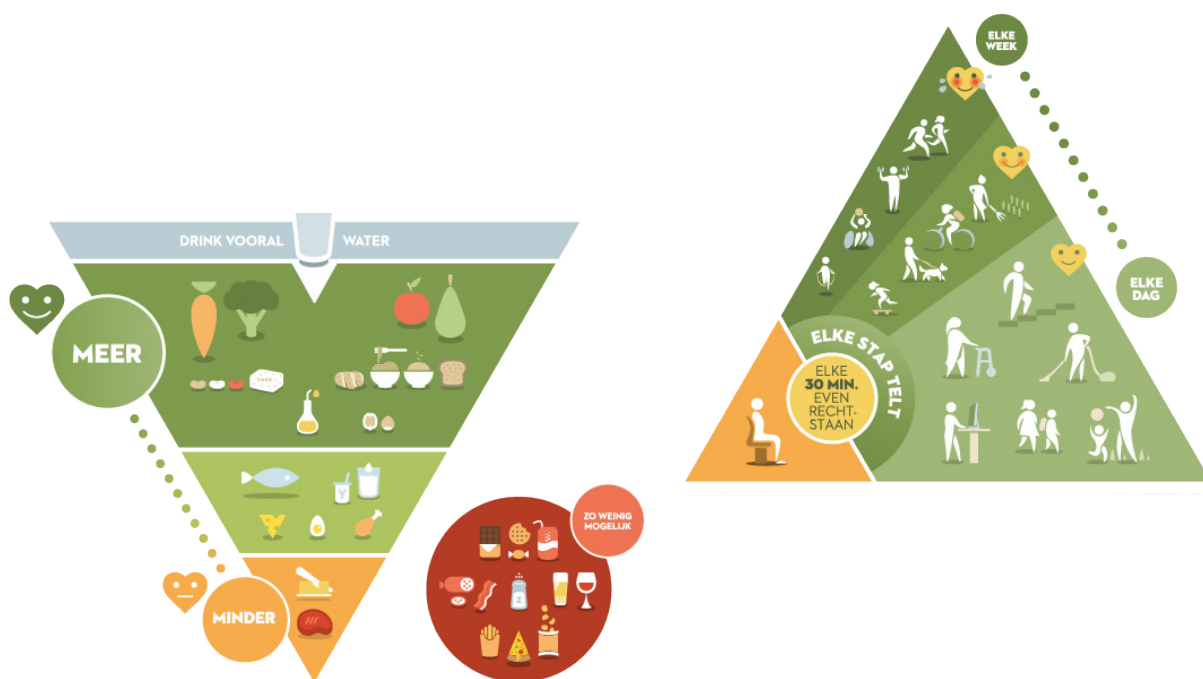
# Eet- en leefregels

Belangrijke eet- en leefregels na een bariatrische ingreep:

- Eet 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 een 2-tal weken** kan er worden overgeschakeld naar een zachte, gepureerde 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.

U 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 of thee.

Vermijd ook in deze fase koolzuurhoudende dranken.

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 vochtaanbreng.

## GROENTEN

Gebruik lichtverteerbare, goed gaargekookte groenten onder geplette of gemixte 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

Begin eerst met gemixt of verhit fruit zoals fruitpap, appelmoes of appel/peer verhit in de microgolfoven. Blikfruit op water of eigen sap kan ook gebruikt worden.

Indien dit vlot gaat, is ook zacht rijp en geschild fruit toegelaten.



## GRAANPRODUCTEN

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

## AARDAPPELEN

Consumeer gaargekookte geplette aardappelen of puree. Vermijd toevoeging van vetstoffen of eidooiers bij de bereiding van uw puree. 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

Ook eieren zijn een goede eiwitbron. 6 à 7 eieren per week zijn toegelaten. Neem regelmatig eens een omelet of gekookt ei als beleg.



## 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 sojadrinks zijn een goed alternatief voor melk.

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 uw brood dun en gebruik maximaal 1 koffielepel vetstof bij de bereiding van de warme maaltijd. Kies voor bereidingswijzen die weinig of geen vetstoffen vereisen: koken, stomen, grillen, pochieren.

## 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:

- max 2 beschuiten of cracottes
- of 1 snede geroosterd lichtgrijs brood

Vetstof:

- dun besmeren met een minarine met max. 25% vetstof

Beleg:

- magere smeerkaas, magere witte kaas met zoetstof, magere witte kaas met fruit en zoetstof, magere smeltkaas, magere broodkaas (max. 17 % vetgehalte)
- magere vleeswaren zoals kippenfilet, kalkoenfilet, ontvette hesp, filet de sax
- 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 sojamelk

## TUSSENDOR (VOORMIDDAG)

- 125 gram mager, ongesuikerd (eventueel eiwitrijk) melkproduct (platte kaas, yoghurt, melk)
- of zacht rijp, gemixt fruit (1 stuk)
- of magere bouillon of gemixte lichtverteerbare groentesoep zonder toevoegingen



# Voorbeeld van een dagschema

## WARME MAALTIJD

Vlees of vis:

- 50g gestoomde vis of fijngesneden mager vlees

Groenten:

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

Aardappelen:

- 1 eetlepel aardappelpuree (zonder vetstof)

Vetstof:

- bereidingsvet: 1 koffielepel

## TUSSENDOOR (NAMIDDAG)

Zie tussendoor voormiddag

## TWEEDE BROODMAALTIJD

Zie ontbijt

## LAATAVOND

Zie tussendoor voormiddag





# 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. Blijf het Whey eiwitpoeder van fase 1 verder gebruiken in uw soepen en melkproducten tot het opgebruikt is. Hierna moeten er geen extra eiwitsupplementen meer gebruikt worden indien u voldoende eiwitten consumeert via de voeding. Dit zal uw diëtiste met u bespreken.

## 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)

# Vitaminen

## 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)

