



**Abdominale en
algemene heelkunde
Obesitascentrum**

Voedingsadviezen
na bariatrische
heelkunde

Inhoudsopgave

1	Aanpassing voeding en drank.....	3
2	Aanpassing eetgewoonten.....	4
3	Aanpassing drinkgewoonten	5
4	Multivitaminepreparaat	5
5	Praktische adviezen.....	6

Na bariatrische heelkunde is het aanpassen van uw voeding en uw eet- en drinkgewoonten zeer belangrijk voor het welslagen van uw operatie en voor het behouden van uw gewichtsverlies op lange termijn. Als u uw voedingsgewoonten niet aanpast, zal gewichtsverlies uitblijven en zullen klachten zoals braken, misselijkheid en pijn optreden.

Hierna volgen enkele algemene adviezen om een goede gewichtsdaling en een goede voedingstoestand te verkrijgen. Deze dienen steeds individueel bekeken te worden.

U kunt ook steeds de diëtiste raadplegen voor bijkomende info.

1 Aanpassing voeding en drank

Na de operatie is een caloriearm, vitaminerijk en eiwitrijk dieet noodzakelijk. Zo niet zal er onvoldoende gewichtsverlies bereikt worden en zal er een tekort aan voedingsstoffen, vitaminen en mineralen ontstaan.

Na de operatie zult u ook ervaren dat u bepaalde voedingsmiddelen minder goed of niet meer kunt verdragen.

- U dient **suiker- en vetrijke voeding en dranken te vermijden!**
 - Bij de restrictieve ingrepen (gastric sleeve, gastric banding) wordt alleen de maag verkleind. Alle calorieën die u inneemt, worden bijgevolg ook door het lichaam opgenomen. Producten die rijk zijn aan suikers en vetten kunnen ongehinderd de maag passeren en volledig in de dunne darm opgenomen worden. Hierdoor wordt de gewichtsdeling afgeremd en het streefgewicht niet bereikt.
 - Na een gastric bypass hebben suiker- en vetrijke producten weliswaar minder invloed op het afremmen van de gewichtsdeling daar zij in mindere mate opgenomen worden door de dunne darm, maar zij kunnen wel dumpingklachten (misselijkheid, krampen, diarree, futloosheid, zweten, versneld hartritme, duizeligheid) veroorzaken.
- Omdat u na de operatie nog slechts kleine hoeveelheden kunt eten en in het geval van een gastric bypass omdat er minder voedingsstoffen opgenomen worden, kan een tekort aan voedingsstoffen, vitaminen en mineralen ontstaan. Vandaar dat het uitermate belangrijk is dat u kiest voor een **gevarieerde en evenwichtige voeding met een hoge voedingswaarde**. Variatie is van belang voor de aanbreng van verschillende soorten vitaminen en mineralen.

De hoofdmaaltijden dienen te bestaan uit kleine hoeveelheden vaste voeding met in het begin een zachte samenstelling. De tussendoortjes dienen kleine gezonde tussendoortjes te zijn zonder suiker en met een laag vetgehalte. Het is ook belangrijk dat u voldoende eiwitten binnenkrijgt. Eiwitten zijn noodzakelijk voor de opbouw en het herstel van de lichaamscellen.
- U dient **bruisende dranken te vermijden**. Deze kunnen een opgeblazen gevoel of darmborrelingen veroorzaken.

2 Aanpassing eetgewoonten

- U dient **kleine hoeveelheden te eten en te stoppen met eten zodra het eerste volheidsgevoel optreedt, of zelfs indien mogelijk voordien**. Te veel eten kan aanleiding geven tot pijn, braken en misselijkheid. Wanneer u zich altijd overeet, gaat uw kleine maag geleidelijk aan uitrekken. Hierdoor zult u opnieuw meer kunnen eten, waardoor na verloop van tijd uw gewicht opnieuw zal toenemen.
- Het is zeer belangrijk dat u **traag en rustig eet**, zodat u op tijd kunt voelen wanneer de maag vol is. De maaltijd moet ongeveer 20 tot 30 minuten duren. Bij te snel eten zal uw kleine maag al te veel gevuld zijn vooraleer u het volheidsgevoel opmerkt en dan is het al te laat. Dit overeten kan misselijkheid en braken tot gevolg hebben. Het gaat gepaard met pijnklachten ter hoogte van het borstbeen en/of tussen de schouderbladen.
- **Goed kauwen** is belangrijk omdat grote voedselbrokken geklemd kunnen raken.
- Het is uitermate belangrijk dat u **op geregelde tijdstippen eet**. Na de operatie kunt u geen grote hoeveelheden meer eten. Vandaar het belang om op geregelde tijdstippen te eten om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Gebruik een 6 maaltijdenpatroon: 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondmaal) aangevuld met 3 tussendoortjes (midden in de ochtend, midden in de namiddag en een 2-tal uur na het avondeten).
- U dient een **correcte houding** aan tafel aan te nemen.

3 Aanpassing drinkgewoonten

- ↪ U dient **voldoende te drinken in kleine hoeveelheden**. Veel patiënten hebben na bariatrische heelkunde last van constipatie (= moeilijke stoelgang). Er is immers minder ontlasting doordat er minder voedsel ingenomen wordt. Vandaar het belang dat u per dag minstens 1,5 liter drinkt, voldoende gespreid over de dag en in kleine slokjes.
- ↪ U mag **niet drinken vanaf 10 minuten voor de maaltijd tot een halfuur erna, en ook niet tijdens de maaltijd zelf**. De nieuwe maag is immers niet groot genoeg om vloeistof en voedsel tegelijkertijd aan te kunnen.
- ↪ U mag **niets drinken wanneer u zich misselijk voelt**. Extra drinken op dat moment zal uw gevoel van misselijkheid alleen verergeren, met kans op braken.

4 Multivitaminepreparaat

Na de operatie hebt u - door de kleine hoeveelheden die u nog slechts kunt eten - een lagere opname van calorieën, maar ook van essentiële vitaminen en mineralen. Om een tekort aan deze vitaminen en mineralen (voornamelijk vitamine B12, foliumzuur, calcium, ijzer, vetoplosbare vitaminen A, D en E) te vermijden, dient u levenslang dagelijks een multivitaminepreparaat in te nemen.

5 Praktische adviezen

Ontbijt / avondmaal

Het ontbijt en het avondmaal kunnen bestaan uit beschuiten, geroosterd brood of brood zonder korsten (in het begin).

Als beleg mag u het volgende eten: magere smeerkaas, magere platte kaas, confituur met een verlaagd suikergehalte zonder pitjes of velletjes, magere vleeswaren (bijv. ontvette gekookte ham, kippenham, kalkoenham, blaasham, filet de Suisse, filet d'anvers).

Warme maaltijd

De warme maaltijd bestaat best uit aardappelpuree, zachte gekookte groenten en mager vlees of vis.

Het gebruik van rauwe groenten en vezelige groenten (selder, asperges, dikke peulvruchten ...) wordt afgeraden.

Frieten, kroketten, gebakken aardappelen, alsook het gebruik van (vette) sauzen zijn niet aanbevolen wegens hun hoge vetgehalte.

In het begin is het beter om fruit op eigen sap (zonder toegevoegde suiker) te kiezen in plaats van vers fruit.

Tussendoortjes

Gezonde tussendoortjes zijn magere ongebonden en gemixte soep, vanillepudding (magere melk en kunstmatig gezoet), magere yoghurt zonder suiker.

Dranken

Niet-bruisend water, thee of slappe koffie (met eventueel energievrije zoetstof), gemixte soep of magere melk genieten de voorkeur.

Te vermijden dranken zijn alcoholische dranken, frisdranken, fruitsappen (gezoet en met pulp), gesuikerde melkdranken, sport- en energiedranken.

Obesitasteam

Dr. Jean-Marc Gillardin – chirurg

Dr. Annemie Beirinckx – endocrinologe

Bernadette Vlaemynck – diëtiste

Dr. Philippe Snauwaert – psychiater

Dr. Stefaan Geerts – psychiater

Dr. Joris Arts – gastro-enteroloog

Dr. Sofie Decock – gastro-enterologe

Dr. Dominique Slock – revalidatiearts

Contact

raadpleging abdominale heekunde – algemene heekunde

T 050 36 51 10

raadpleging inwendige geneeskunde

T 050 36 51 55

verpleegeenheid algemene heekunde

T 050 36 93 00

diëtiste

T 050 36 55 01

spoedgevallendienst

T 050 36 91 12