



Voedingsadviezen na bariatrische heelkunde



Abdominale en algemene heelkunde

Voedingsadviezen na bariatrische heelkunde

Inhoud

1	Aanpassing voeding en drank.....	4
2	Aanpassing eetgewoonten.....	5
3	Aanpassing drinkgewoonten	6
4	Multivitaminepreparaat	6
5	Praktische adviezen.....	7
6	Bewegen	8

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 gewicht 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 gewichtsdaaling en een goede voedingstoestand te verkrijgen. Deze moeten steeds individueel bekeken worden.

U kan ook steeds de diëtist 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 zal u ook ervaren dat u bepaalde voedingsmiddelen minder goed of niet meer kan verdragen.

Vermijd suiker- en vetrijke voeding en dranken!

- 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 omdat zij in mindere mate opgenomen worden door de dunne darm, maar zij kunnen wel dumpingklachten (bv. misselijkheid, krampen, diarree, futloosheid, zweten, versneld hartritme, duizeligheid, enz.) veroorzaken.

 Omdat u na de operatie nog slechts kleine hoeveelheden kan 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 moeten bestaan uit kleine hoeveelheden vaste voeding met in het begin een zachte samenstelling. De tussendoortjes moeten kleine gezonde tussendoortjes 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.

Welke voedingsmiddelen zijn eiwitrijk?

- vlees/vleesproducten, vis/visproducten en eieren
- melk en melkproducten

Elke hoofdmaaltijd moet eiwitten bevatten, alsook één van de tussendoortjes.

- **Vermijd bruisende dranken.** Deze kunnen een opgeblazen gevoel of darmborrelingen veroorzaken.

2 **Aanpassing eetgewoonten**

- Eet **kleine hoeveelheden** en **stop met eten zodra het eerste volheidsgevoel optreedt, of zo mogelijk zelfs ervóór**. Te veel eten kan aanleiding geven tot pijn, braken en misselijkheid. Wanneer u zich altijd overeet, gaat uw kleine maag geleidelijk aan uitrekken. Hierdoor zal 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 kan 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 kan u geen grote hoeveelheden meer eten. Van daar het belang om op geregelde tijdstippen te eten om genoeg

voedingsstoffen binnen te krijgen. Gebruik een 'zesmaaltijden-patroon': drie hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondmaal) aangevuld met drie tussendoortjes (midden in de ochtend, midden in de namiddag en een tweetal uur na het avondeten).

- Neem een **correcte houding** aan tafel aan.

3 **Aanpassing drinkgewoonten**

- **Drink voldoende in kleine hoeveelheden.** Veel patiënten hebben na bariatrische heekunde last van constipatie (= moeilijke stoelgang). Er is immers minder ontlasting doordat er minder voedsel ingenomen wordt. Vandaar het belang dat u per dag minstens anderhalve liter drinkt, voldoende gespreid over de dag en in kleine slokjes.
- **U mag niet drinken vanaf 30 minuten voor de maaltijd tot 10 minuten 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, moet u levenslang dagelijks een multivitaminepreparaat innemen.

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, magere vleeswaren (bv. 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 (bv. selder, asperges, dikke peulvruchten, enz.) wordt afgeraden (enkel in de beginfase).

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.

6 Bewegen

Bewegen is een essentieel onderdeel van een gezonde levensstijl.

Ook na een bariatrische ingreep is bewegen belangrijk om het verlies van spiermassa te beperken.

Geen zware fysieke inspanningen tot controle arts. Wandelen, trappen doen en licht huishoudelijk werk kan wel.

Na controle arts beweging verder opbouwen volgens advies arts.

Team

dr. Jean-Marc Gillardin – chirurg
dr. Annemie Beirinckx – endocrinoloog
dr. Jo-Anne Hoste – endocrinoloog
mevr. Bernadette Vlaemynck – diëtist
dr. Philippe Snauwaert – psychiater
dr. Stefaan Geerts – psychiater
prof. dr. Joris Arts – gastro-enteroloog
dr. Sofie Decock – gastro-enteroloog
dr. Dominique Slock – revalidatiearts

Contact

Raadpleging Algemene Heelkunde	T 050 36 51 10
Raadpleging Inwendige Geneeskunde	T 050 36 51 55
Verpleegeenheid Heelkunde	T 050 36 93 00
Dienst diëtisten	T 050 36 55 01
Spoedgevallendienst	T 050 36 91 12

algemeen ziekenhuis **sint-lucas** vzw

sint-lucaslaan 29, 8310 brugge > T 050 36 91 11

ondernemingsnummer 408.116.216

RPR Gent, Afdeling Brugge

info@stlucas.be > www.stlucas.be

