

MAAGVERKLEINING

VOORBEREIDING OPERATIE

- Intakegewicht kg
- Streefgewicht tot weegmoment kg

Inleiding

U staat op de wachtlijst voor een bariatrische ingreep. In deze folder staat belangrijke informatie over de periode die plaatsvindt tot de opnamedatum. Lees de informatie goed door.

Opnamedatum operatie

U ontvangt minimaal 2 weken van tevoren een brief met daarin uw definitieve opnamedatum. Wij verzoeken u vriendelijk om op deze brief te wachten en in de tussentijd geen contact op te nemen over de opnamedatum. Deze is bij ons nog niet bekend. Uiteraard kunt u met overige vragen wel bij ons terecht.

Aanvullend onderzoek

Voordat de operatie plaatsvindt, onderzoeken wij of u drager bent van de zogenaamde Helicobacter Pylori bacterie.

De Helicobacter pylori is een bacterie die in het slijmvlies van de maagwand kan leven. De Helicobacter Pylori kan dus in het zure milieu van de maag overleven. Deze bacterie kan een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van een maagzweer.

De test doen wij middels een ontlastingsonderzoek. Hiervoor heeft u een potje ontvangen, welke u kunt inleveren bij het laboratorium (balie 188, 1^e etage) op de dag van het **weegmoment**. De afspraak van het weegmoment wordt per brief thuisgestuurd, zodra de operatiedatum bekend is.

Wanneer u het medicijn pantoprazol, esomeprazol of omeprazol gebruikt, dient u deze **2 weken** voor het afnemen van de fecestest te stoppen. U ontvangt tijdelijk een andere maagzuurremmer ter vervanging.

De uitslag van het ontlastingsonderzoek krijgt u na de operatie tijdens uw afspraak bij de chirurg. Als de test positief is, schrijft de chirurg een antibioticakuur voor om de bacterie te bestrijden.

Vorbereidingsdieet

Ontbijt en lunch

	Productkeuzes	Hoeveelheid koolhydraten per maaltijd
Optie 1:	2 eieren (gekookt of gebakken) met 2 plakjes rosbief/ham/kipfilet, 2 plakjes kaas en 200 gram groenten.	Circa 5 gram
Optie 2:	Salade* gemaakt van 200 gram groenten met 100-150 gram ongepaneerde kip/vlees/vis. Eventueel kunt u 30 gram hüttenkäse of Hollandse kaas toevoegen.	Circa 5,5 gram
Optie 3: (1 keer per dag)	250 gram magere kwark zonder suiker, eventueel met zoetstof of suikervrije siroop.	Circa 12 gram

Avondmaaltijd

	Productkeuzes	Hoeveelheid koolhydraten per maaltijd
Optie 1:	200 gram groenten met 100-150 gram ongepaneerde kip/vlees/vis.	Circa 5 gram
Optie 2:	100 gram bloemkool- of broccolirijst of courgettespaghetti met 100 gram overige groenten en 100-150 gram ongepaneerde kip/vlees/vis.	Circa 5 gram
Optie 3:	200 gram groenten met 100-150 gram vleesvervanger **	Circa 8 gram

Tussendoortjes – max. 3 keer per dag

	Productkeuzes	Hoeveelheid koolhydraten per tussendoortje
Optie 1:	1 plak voorgesneden kaas of 4 blokjes kaas	Circa 0 gram
Optie 2:	2 Babybelkaasjes	Circa 0 gram
Optie 3:	1 gekookt ei	Circa 0 gram
Optie 4:	1 beker bouillon***	Circa 0,5 gram
Optie 5:	10-15 olijven	Circa 0,5 gram
Optie 6:	1 schaalje rauwkost (70 gram) zonder dressing	Circa 1,2 gram
Optie 7:	4 plakjes voorgesneden rosbief/ ham/ kipfilet	Circa 1,2 gram
Optie 8:	2 plakjes voorgesneden rosbief met 2 kleine Augurken	Circa 1,2 gram

Voorbeelden salades:

Caesarsalade met kip:
(5,5 gram kh/373 kcal)

150 gram kip
1 ei
30 gram hüttenkäse
100 gram sla
50 gram komkommer
50 gram tomaat
20 gram peen julienne
Peper/zout naar smaak

Witlofsalade:
(5,3 gram kh/300 kcal)

2 eieren
30 gram oude kaas
150 gram witlof
35 gram bleekselderij
1 eetlepel azijn
Theelepels kerriepoeder
Peper/zout naar smaak

Niçoisesalade:
(6,1 gram kh/378 kcal)

150 gram tonijn in water
1 ei
10 gram hüttenkäse
100 gram sla
70 gram paprika
50 gram sperziebonen
20 gram rode ui
1 eetlepel olijfolie
Peper/zout naar smaak

Voorbeelden optie 2, warme maaltijd:

Nasi van bloemkoolrijst:
(5,1 gram kh/385 kcal)

100 gram bloemkoolrijst
100 gram bami/nasigroenten
150 gram kipfilet
¼ zakje Conimex mix voor
Nasi Goreng

Productkeuzes

Hoofdmaaltijden (1/2)	Toegestaan	Niet toegestaan
Zuivel (max. 250 ml per dag)	Magere kwark 0% neutraal Campina magere kwark (vleugje mango, limoen, vanille, kokos of neutraal) Optimel magere kwark 0% (aardbei, vanille, citroen of appel-kaneel)	Andere soorten kwark Chocolademelk, (drink)yoghurt, (karne)melk, kefir, koffiemelk, notenmelk, sojamelk, vla etc. Crème fraîche, slagroom, zure room etc.
Groenten	Bloemkoolrijst, broccolirijst, courgettespaghetti Sperziebonen/ snijbonen Overige groentes (max. 1 halve avocado per dag)	Mais Peulvruchten (alle overige bonen, erwten, kikkererwten, linzen) Zoetzuur
Vlees/vis/gevogelte	Ongepaneerd vlees/vis/gevogelte	Gepaneerd vlees/vis/gevogelte
Vleesvervanger**	Tofu (naturel), seitan Ongepaneerde vleesvervangers met max. 2 gram kh/100 gram	Vegetarische burgers Overige vleesvervangers met meer dan 2 gram kh/100 gram
Zetmeelcomponent	Geen	(Zoete) aardappelen, bulgur, couscous, pasta, quinoa, rijst etc.

Hoofdmaaltijden (2/2)	Toegestaan	Niet toegestaan
Brood- en broodvervangers	Geen	Beschuit, (koolhydraatarm) brood, Bambix/Brinta, alle soorten crackers (ook zelf gemaakt), croutons, eierkoek, havermost, maiswafels, ontbijtgranen, ontbijtkoek, rijstwafels
Smaakmakers (kruiden/dressings/sauzen)	Azijn, olie Losse kruiden, droge kruidenmixen	Overige smaakmakers, zoals: balsamicoazijn, ketchup, ketjap, mayonaise, mosterd, slasaus, yoghurt dressing etc. Overige kruidenmixen
Zoetmakers	Zoetstof	Alle suikersoorten, agavesiroop, ahornsiroop, honing, vruchtenconcentraat etc.

Tussendoortjes	Toegestaan	Niet toegestaan
Kaas	Babybel, Hollandse harde kaas, hüttenkäse	Witte kaas (Feta, Franse kaas, mascarpone, mozzarella, roomkaas, ricotta etc.)
Vleeswaren	Ham, kipfilet, rosbief	Filet americain, gegrild/gebraden gehakt, vegetarische vleeswaren, worstsoorten etc.
Bouillon***	Bouillonblokje, Opkikker	Cup-a-soup en alle andere soorten soep
Snacks	Zie lijst tussendoortjes	Chips, noten, pinda's, zaden/pitten, zoutjes Chocolade (ook de pure varianten), gebak, ijs, koek, (suikervrij) snoep, zoet beleg
Kauwgom	Max. 2 suikervrije kauwgompjes per dag	Overige kauwgomsoorten
Fruit	Geen	Alle soorten fruit, gedroogd fruit

Vocht	Toegestaan	Niet toegestaan
Dranken	Water, thee, koffie (zwart) Crystal clear (zonder prik), Dubbelfriss 1 kcal, Rivella, suikervrije limonade Let op! Max. 4 kcal/100 ml en max. 1 liter per dag	Thee met suiker/honing, koffie met suiker en/of melk Alcoholische dranken, frisdrank, ice tea (green), limonade, Spa Fruit, vitaminewater, vruchtensap

Folders

Tijdens het behandeltraject rondom uw maagverkleining krijgt u deze folders (alfabetische volgorde):

- Chirurgische behandeling van ernstig overgewicht
- Fysiotherapie na bariatrische chirurgie
- Maagverkleining: rondom de operatie
- Maagverkleining: voorbereiding operatie
- Ontslag uit het ziekenhuis na een maagverkleiningsoperatie
- Voeding na een maagverkleiningsoperatie
- Weegspreekuur
- 1 jaar na maagverkleining
- 5 jaar na maagverkleining
- 8 weken na maagverkleining

Al deze folders krijgt u mee tijdens uw traject en vindt u zelf op de website www.franciscus.nl/obesitascentrum

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 8.30 uur tot 16.15 uur contact opnemen met medewerkers van Franciscus Obesitas Centrum via telefoonnummer 010 – 461 7264.