

**VOORBEREIDINGSDIEET**

## **Uw afspraak**

Uw operatie staat gepland op:

\_\_\_\_\_

Uw afspraak voor het weegspreekuur is op:  
\_\_\_\_\_ om \_\_\_\_\_ uur

Meld u bij balie 126 op de eerste verdieping in Franciscus Gasthuis.

## **Het wegen is een verplicht onderdeel in de voorbereidingsfase.**

### **Gewicht verliezen**

Een maagverkleiningsoperatie is niet zonder risico's. Een grote lever en/of veel buikvet vergroten de kans op complicaties tijdens en na de operatie. Om complicaties zo veel mogelijk te voorkomen, raden wij u aan tijdens het traject op een gezonde manier zo veel mogelijk gewicht te verliezen en veertien dagen voor de operatie verplicht een streng dieet te volgen. Tijdens het voorbereidingsdieet worden zo min mogelijk koolhydraten gegeten. Tijdens het dieet eet u dus alleen groenten en rauwkost waaraan een eiwitcomponent (zoals kip, vlees, vis, ei of kaas) is toegevoegd.

Op de volgende pagina's vindt u een voorbeelddagmenu dat u tijdens het dieet kunt aanhouden. Daarnaast volgt een lijst met voedingsmiddelen die u tijdens dit dieet wel, of juist niet kunt nuttigen. Het is hierbij belangrijk dat u in de gaten houdt dat u maximaal 30-40 gram koolhydraten per dag binnenkrijgt.

Met het volgen van het voorbereidingsdieet wordt uw lever kleiner en heeft u minder buikvet. Er is zo meer ruimte in de buikholte waardoor de operatierisico's afnemen. Om dit te kunnen monitoren, meten wij kort voor de operatie uw gewicht.

Dit betekent dat als u op de dag van de operatie zwaarder bent dan bij de intakedag op de polikliniek, kan worden besloten om de operatie uit te stellen. Uiteraard doen wij dit alleen bij een duidelijk medisch risico.

## **Belangrijk!**

Heeft u diabetes en gebruikt u hier medicatie voor (tabletten en/of insuline) dan heeft u, door het schrappen van de koolhydraten in het dieet, een grote kans op lage bloedsuikers (hypo's) tijdens het voorbereidingsdieet. Neem daarom voordat u start contact op met uw diabetesverpleegkundige of arts voor het aanpassen van de hoeveelheid insuline.

## **Vorbereidingsdieet**

### Ontbijt en lunch

	<b>Productkeuzes</b>	<b>Hoeveelheid koolhydraten per maaltijd</b>
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: (Eén keer per dag)	250 gram magere kwark zonder suiker, eventueel met zoetstof of suikervrije siroop.	Circa 12 gram

### Avondmaaltijd

	<b>Productkeuzes</b>	<b>Hoeveelheid koolhydraten per maaltijd</b>
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	Circa 5 gram

	gram overige groenten en 100-150 gram ongepaneerde kip/vlees/vis.	
Optie 3:	200 gram groenten met 100-150 gram vleesvervanger **	Circa 8 gram

Tussendoortjes – max. 3 keer per dag

	<b>Productkeuzes</b>	<b>Hoeveelheid koolhydraten per tussendoortje</b>
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/h am/kipfil et	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

<b>Hoofdmaaltijden</b>	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<i>Zuivel</i> (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.
<i>Groenten</i>	Bloemkoolrijst, broccolirijst, courgettespaghetti  Sperziebonen/snijbonen Overige groentes (max. 1 halve avocado per dag)	Mais  Peulvruchten (alle overige bonen, erwten, kikkererwten, linzen)  Zoetzuur
<i>Vlees/vis/gevogelte</i>	Ongepaneerd vlees/vis/gevogelte	Gepaneerd vlees/vis/gevogelte
<i>Vleesvervanger**</i>	Tofu (naturel), seitan  Ongepaneerde vleesvervangers met max. 2 gram kh/100 gram	Vegetarische burgers  Overige vleesvervangers met meer dan 2 gram kh/100 gram
<i>Zetmeelcomponent</i>	Geen	(Zoete) aardappelen, bulgur, couscous, pasta, quinoa, rijst etc.
<i>Brood- en broodvervangers</i>	Geen	Beschuit, (koolhydraatarm) brood, Bambix/Brinta, alle soorten crackers (ook zelf gemaakt), croutons, eierkoek, havermout,

		maiswafels, ontbijtgranen, ontbijtkoek, rijstwafels
<i>Smaakmakers (kruiden/dressings/sauzen)</i>	Azijn, olie  Losse kruiden, droge kruidenmixen	Overige smaakmakers, zoals: balsamicoazijn, ketchup, ketjap, mayonaise, mosterd, slasaus, yoghurt dressing etc.  Overige kruidenmixen
<i>Zoetmakers</i>	Zoetstof	Alle suikersoorten, agavesiroop, ahornsiroop, honing, vruchtenconcentraat etc.

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

<b>Vocht</b>	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<i>Dranken</i>	Water, thee, koffie (zwart)  Crystal clear (zonder prik), Dubbelfriss 1 kcal, Rivella, suikervrije limonade <b>Let op! Max. 4 kcal/100 ml en max. 1 liter per dag</b>	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 5 folders. U kunt ze zelf vinden via [www.franciscus.nl](http://www.franciscus.nl):

1. Chirurgische behandeling van ernstig overgewicht
2. Maagverkleining: rondom de operatie
3. Voeding na een maagverkleiningsoperatie
4. Ontslag uit het ziekenhuis na een maagverkleiningsoperatie
5. Fysiotherapie na bariatrische chirurgie

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek, via telefoonnummer 010 - 461 6620 of via [diëtetiekgasthuis@franciscus.nl](mailto:diëtetiekgasthuis@franciscus.nl).