

franciscus

**VOEDING NA EEN
MAAGVERKLEININGSOPERATIE**

Na een maagverkleiningsoperatie is het belangrijk om uw voedingsgewoonte voor altijd te veranderen. Alleen dan bereikt en behoudt u een gezond gewicht. Deze nieuwe manier van eten vraagt veel van uw inzet en motivatie.

Waarom is dit zo belangrijk?

Eten is niet alleen lekker en gezellig, maar zorgt er ook voor dat uw de nodige voedingsstoffen binnenkrijgt. Denk bijvoorbeeld aan eiwitten voor het opbouwen van spieren, vitamines en mineralen die u beschermen tegen ziekten.

Na een maagverkleiningsoperatie is de hoeveelheid die u kunt eten kleiner. De kans op voedingstekorten is groot. Om tekorten te voorkomen is het belangrijk dat u de juiste voedingsstoffen eet. Wij helpen u daar graag bij.

Algemene richtlijnen

Tempo van eten

Eet langzaam en kauw goed. Als u langzaam eet, gaat het eten langzaam door uw maag en uw darm. Wanneer u uw eten goed kauwt, en daardoor bijna vloeibaar maakt met uw gebit, kunt u voedingsmiddelen beter opnemen in het lichaam.

Tips om langzamer te eten en drinken:

- Neem de tijd om te eten. Bijvoorbeeld voor een maaltijd ongeveer 30 minuten.
- Kauw iedere hap tot dat het eten vloeibaar wordt in uw mond.
- Let goed op geur, kleur en smaak. Geniet van iedere hap die u neemt.
- Leg de mensen met wie u eet uit dat u langzaam moet eten. Laat u niet opjagen.
- Gebruik klein bestek, bijvoorbeeld ontbijt- of dessertbestek.
- Neem een klein bord. Dit is vaak aantrekkelijker dan een kleine hoeveelheid op een groot bord.
- Snijd uw brood in kleine stukjes. Doe er eventueel verschillend beleg op.
- Drink met een rietje of uit een flesje met bidondop.

Stop met eten zodra u een vol gevoel heeft. Een extra hap kan niet alleen leiden tot misselijkheid en overgeven, maar kan uiteindelijk

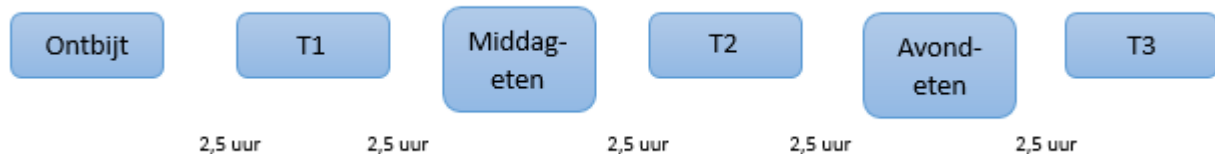
ook uw maag oprekken. Hiermee vervalt het effect van de operatie. Aanwijzingen voor een vol gevoel zijn:

- Een drukkend gevoel in de maagstreek;
- Misselijkheid;
- Pijn in schouder of boven in de borst.

Structuur

Breng structuur aan in uw eetpatroon. Dit betekent dat u 3 hoofdmaaltijden per dag eet: een ontbijt, lunch en warme maaltijd. Sla geen maaltijden over. Gebruik 3 eiwitrijke tussendoortjes (eventueel in combinatie met een stuk fruit): zie hiervoor de lijst 'eiwitrijke tussendoortjes'.

Zorg dat deze eetmomenten ongeveer 2,5 uur uit elkaar liggen.



Na een maagverkleiningsoperatie bestaat de kans dat u een eetpatroon ontwikkelt dat ook wel 'grazen' wordt genoemd. Dit houdt in dat u de hele dag door kleine hoeveelheden eet. Op deze manier krijgt u veel calorieën binnen en leidt dit niet tot het gewenste gewichtsverlies. Zorg dat u daarom de geadviseerde 6 eetmomenten volgt.

Plaats van eten

Eet op een vaste plek. Bij voorkeur aan de eettafel, zonder afleiding. Wanneer u met het bord op schoot voor de televisie eet, heeft u minder aandacht voor wat en hoe u eet. Daarnaast wordt de plek waar u zit een 'eetplek'. Dit betekent dat u ook niet achter de computer mag eten of tijdens het eten de krant moet gaan lezen.

Voedingsadviezen

Vloeibare periode (dag 1 t/m 14)

Na de operatie moet de maag goed herstellen. Daarom mag u de eerste 14 dagen alleen vloeibaar en/of gepureerde voeding eten. Gebruik hiervoor een staafmixer, blender of een roerzeef.

Hieronder ziet u wat u als ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes kunt eten. **Let op:** Er worden geen vaste minimale hoeveelheden geadviseerd, omdat dit per persoon en per dag kan verschillen. Luister goed naar uw gevoel en stop met eten op het moment dat u genoeg heeft gehad. Gebruik klein bestek en neem maximaal 150 ml per portie.

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
Brinta met halfvolle melk*	Brinta met halfvolle melk*	Mixvoeding van aardappelpuree + groente puree** + vlees/vis puree
Olvarit fijne granen met halfvolle melk*	Olvarit fijne granen met halfvolle melk*	Gepureerde, gezeefde peulvruchtensoep
Volkoren fijne haverhout met halfvolle melk*	Volkoren fijne haverhout met halfvolle melk*	Gepureerde, gezeefde soep waar u zelf een eiwitcomponent doorheen pureert (kip, vis, hüttenkäse, kwark)
Yoghurt met een verkruimeld volkoren beschuit	Yoghurt met een verkruimeld volkoren beschuit	
	Gepureerde, gezeefde peulvruchtensoep	
Tussendoormoment 1	Tussendoormoment 2	Tussendoormoment 3
1 stuk fruit gepureerd	1 stuk fruit gepureerd	1 stuk fruit gepureerd
1 glas melk	1 glas melk	1 glas melk
1 schaaltje yoghurt/kwark	1 schaaltje yoghurt/kwark	1 schaaltje yoghurt/kwark

*In plaats van koemelk kan ook gekozen worden voor lactosevrije melk of soja- of erwtenmelk.

**Groenten met vezels zoals asperges, maïs en champignons zijn minder geschikt om te pureren. Dit geldt ook voor bepaalde soorten vlees zoals bijvoorbeeld biefstuk en varkenshaas. Voeg tijdens het pureren vocht, zoals bouillon, water of melk toe om de groenten en het vlees goed fijn te krijgen.

Uitbreiden voeding (stap 1 t/m 5)

Na 14 dagen mag u uw voeding uitbreiden. Hieronder ziet u wat u mag eten. Trek per stap 1 tot 3 dagen uit en ga door naar de volgende stap op het moment dat dit goed voelt.

Stap	Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd*
1	1-2 volkoren beschuiten besmeerd met halvarine beleg: smeerkaas, smeerworst, pindakaas	1-2 volkoren beschuiten besmeerd met halvarine beleg: smeerkaas, smeerworst, pindakaas	Geruld gehakt/witvis/roerei, zacht gekookte groenten, (aardappelpuree)
2	1-2 volkoren knäckebröd besmeerd met halvarine beleg: smeerkaas, smeerworst, pindakaas	1-2 volkoren knäckebröd besmeerd met halvarine beleg: smeerkaas, smeerworst, pindakaas	Gehakt/tartaar/witvis/roerei, gekookte groenten, (aardappelpuree)
3	½-1 snee volkoren geroosterd brood besmeerd met halvarine beleg: (smeer) kaas, smeerworst, pindakaas	½-1 snee volkoren geroosterd brood besmeerd met halvarine en hartig beleg	Gehakt/tartaar/vis/roerei, gekookte groenten, (geprakte aardappelen)
4	½-1 snee volkoren brood van 1-2 dagen oud besmeerd met halvarine beleg: vleeswaren, kaas, pindakaas	½-1 snee volkoren brood van 1-2 dagen oud besmeerd met halvarine en hartig beleg	Gehakt/tartaar/vis/kip / roerei, gekookte groenten, (geprakte aardappelen)
5	Volkoren brood, volkoren knäckebröd of roggebrood besmeerd met halvarine beleg: vleeswaren, kaas of pindakaas	Volkoren brood, volkoren knäckebröd of roggebrood besmeerd met halvarine en hartig beleg	Gehakt/tartaar/vis/kip / roerei, groenten (aardappel/pasta/rijst/etc.)

* Bedenk dat u draderige voedingsmiddelen minder makkelijk kunt fijnkauwen. Groenten met vezels, en draderig vlees kunnen voedingsmiddelen zijn die u moeilijk kunt verdragen. Het kan helpen om het vlees dwars op de draad en in kleine stukjes te snijden, zo heeft u al een voorbereiding op het kauwen gedaan.

Tussendoortjes

Kies voor eiwitrijk tussendoortjes. Zie hiervoor de lijst 'eiwitrijke tussendoortjes'. Combineer dit eventueel met een stuk fruit. Het is belangrijk dat u alles goed fijn kauwt.

Basisrichtlijn gezonde voeding na opbouw

Onderstaande tabel geeft aan wat u **ongeveer 6 maanden na de operatie** binnen zou moeten krijgen om aan voldoende voedingsstoffen te komen. Streef naar minimaal 60 gram eiwit per dag.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden per dag

Zuivel (kwark/yoghurt/melk)	500 ml (waarvan minimaal één keer per dag een eiwitverrijkt product)
Volkoren (rogge) brood / volkoren knäckebröd	2-3 sneetjes / 3-4 stuks
Beleg	Hartig beleg
Vlees, vis, kip (bij voorkeur magere soorten)	75-100 gram
Groenten	100 gram (=2 opscheplepels)
Aardappelen / rijst, pasta	0-100 gram
Fruit	1-2 stuks
Dranken	1-1,5 liter

Voorbeelddagmenu

	Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
Voorbeeld 1	½-1 snee volkoren brood belegd met hartig beleg	½-1 snee volkoren brood belegd met hartig beleg	50-75 gram vis/kip /vlees(vervanger) portie groenten Evt. 50 gram rijst/pasta/aardappels
Voorbeeld 2	1-2 stuks volkoren knäckebröd belegd met hartig beleg	1-2 stuks volkoren knäckebröd belegd met hartig beleg	Stevige peulvruchtensoep
Voorbeeld 3	Brinta, Olvarit fijne granen of havermoutpap met halfvolle melk	Salade met 50-75 gram vis/kip/peulvruchten groenten naar behoefte	Soep waar u zelf een eiwitcomponent doorheen pureert (kip, vis, hüttenkäse, kwark)
	Tussendoor 1	Tussendoor 2	Tussendoor 3
Voorbeeld 1	150 ml eiwitrijk zuivelproduct	Smoothie van 150 gram kwark en 100 gram fruit	100-150 gram hüttenkäse met 50-100 gram fruit
Voorbeeld 2	150 ml eiwitrijk zuivelproduct	150 ml eiwitrijk zuivelproduct	30 gram ongezouten noten
Voorbeeld 3	150 ml eiwitrijke zuivelproduct 50-100 gram fruit	30 gram kaas	150 ml eiwitrijk zuivelproduct

Vocht

Het is belangrijk dat u voldoende drinkt. Per dag heeft u 1 tot 1,5 liter vocht nodig om uitdroging te voorkomen. In het begin kan drinken wat moeizaam gaan. Het gebruik van een flesje met bidondop of een rietje is aan te raden. Zo kunt u steeds een klein slokje nemen. Drink niet tijdens het eten. U hebt eerder een vol gevoel en een meer kans op misselijkheid en braken.

Heeft u moeite met voldoende vochtinname? Kies dan voor vloeibare eiwitrijke tussendoortjes.

Neem geen dranken met veel calorieën. Denk aan vruchtensap, milkshakes, frisdranken, energydrinks, sportdranken of alcoholische dranken. Hierdoor krijgt u, zonder het te merken, veel calorieën binnen. Dit staat uw gewichtsverlies en uw leefstijlverandering in de weg.

Multivitamine en calcium supplementen

De hoeveelheden die u kunt eten zijn klein. Hierdoor is de kans aanwezig dat u tekorten krijgt aan vitamines en mineralen. Het is daarom belangrijk dat u levenslang een multivitaminen supplement inneemt. Kies bijvoorbeeld voor:

- Fit for me;
- Elan;
- Barinutrics.

Kijk goed hoeveel tabletten u moet gebruiken om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te komen. Neem naast multivitaminen ook de eerste 6 maanden dagelijks 1000mg calcium.

Folders

Tijdens het behandeltraject rondom uw maagverkleining krijgt u verschillende folders. Deze vindt u op de website:

<https://www.franciscus.nl/obesitascentrum>

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan van maandag tot en met vrijdag contact op met de afdeling Diëtetiek, via 010 - 461 6620 of via diëtetiekgasthuis@franciscus.nl.