

franciscus

**WEEGSPREEKUUR &
VOORBEREIDINGSDIET**

Uw afspraak

U heeft binnenkort een afspraak bij het weegspreekuur. Dit spreekuur bestaat uit 2 groepsbijeenkomsten:

1. Bijeenkomst bij de diëtist;
2. Bijeenkomst bij de obesitasverpleegkundige.

Let op: Het wegen is een verplicht onderdeel in de voorbereidingsfase.

Gewicht verliezen

Om zoveel mogelijk problemen tijdens uw maagverkleiningsoperatie te voorkomen, moet u een voorbereidingsdieet volgen. U start met dit dieet 14 dagen voor uw operatie. Dit is een dieet met weinig koolhydraten. Koolhydraten zitten in bijvoorbeeld brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, suikerrijke dranken, fruit en snoep. U mag dus 14 dagen deze producten **niet** eten!

Uw voorbereidingsdieet bestaat 14 dagen uit:

- Alleen groenten en rauwkost
- Eiwitten (kip, vlees, vis, ei of kaas).

Waarom is het volgen van dit dieet zo belangrijk?

Een maagverkleiningsoperatie is niet zonder risico's. Een grotere lever en/of veel buikvet vergroten namelijk complicaties tijdens en na de operatie. Daarom is het belangrijk om voor de operatie een speciaal dieet te volgen. Zo worden zoveel mogelijk complicaties voorkomen.

Door dit dieet wordt uw lever kleiner en neemt uw buikvet af. Er is hierdoor meer ruimte in de buikholte. De risico's nemen daardoor af. Om dit goed bij te houden, meten wij kort voor uw operatie uw gewicht.

Bent u op de dag van uw operatie zwaarder dan tijdens het intakegesprek? Dan kunnen wij besluiten om uw operatie uit te stellen. Dit doen wij alleen bij een duidelijk medisch risico.

Vorbereidingsdieet

Aan het einde van deze folder ziet u het dieet wat u moet aanhouden. Ook vindt u een lijst met voedingsmiddelen die tijdens dit dieet wel of juist niet mag eten. Lees alles goed door!

Belangrijk!

Aan het begin van het dieet kunt u last krijgen van hoofdpijn en/of duizeligheid. Het is belangrijk om het toch vol te houden. Houd u aan 6 eetmomenten en drink minimaal 1.5 liter water.

Heeft u diabetes en gebruikt u hier medicatie voor (tabletten en/of insuline)? Dan kunt u door dit dieet meer kans hebben op lage bloedsuikers (hypo's). Neem daarom voor u begint contact op met uw diabetesverpleegkundige of arts. Samen kijken jullie of het nodig is om de hoeveelheid insuline aan te passen.

Meer informatie?

Tijdens het behandeltraject rondom uw maagverkleining krijgt u verschillende folders. Deze kunt u vinden via 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.

Heeft u vragen over uw afspraak? Neem dan van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 15.45 uur contact op met het Franciscus Obesitas Centrum via 010 – 461 7264.

Vorbereidingsdieet

Hieronder ziet u het dieet wat u moet aanhouden. Ook vindt u een lijst met voedingsmiddelen die tijdens dit dieet wel of juist niet mag eten. Lees alles goed door!

Ontbijt en lunch

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

Avondmaaltijd

	Productkeuzes
Optie 1:	200 gram groenten met 100-150 gram ongepaneerde kip/vlees/vis/vleesvervanger**.
Optie 2:	100 gram bloemkool- of broccolirijst of courgettespaghetti met 100 gram overige groenten en 100-150 gram ongepaneerde kip/vlees/vis/vleesvervanger**.

Tussendoortjes (maximaal 3 keer per dag)

	Productkeuzes
Optie 1:	1 plak voorgesneden kaas of 4 blokjes kaas (zie tabel)
Optie 2:	2 Babybelkaasjes
Optie 3:	1 gekookt ei
Optie 4:	1 beker bouillon***
Optie 5:	10-15 olijven
Optie 6:	1 schaaltje rauwkost (70 gram) zonder dressing
Optie 7:	4 plakjes voorgesneden rosbief/ham/kipfilet
Optie 8:	2 plakjes voorgesneden rosbief met 2 kleine augurken

Voorbeelden salades*:

Caesarsalade met kip:

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:

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

Niçoisesalade:

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

Voorbeeld warme maaltijd:

Nasi van bloemkoolrijst:

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

Productkeuzes

Hoofd- maaltijden	Toegestaan (dit mag je WEL eten)	Niet toegestaan (dit mag je NIET eten)
<i>Zuivel (max. 250 ml per dag)</i>	Magere kwark 0% neutraal Campina magere kwark Optimel magere kwark 0% Lactosevrije kwark	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 (maximaal 1 halve avocado per dag)	Mais Peulvruchten (alle overige bonen, erwten, kikkererwten, linzen) Zoetzuur (met uitzondering van 2 augurken als tussendoortje)
<i>Vlees/vis/ gevogelte</i>	Ongepaneerd vlees/vis/gevogelte	Gepaneerd vlees/vis/gevogelte
<i>Vleesvervanger**</i>	Tofu (naturel), seitan Ongepaneerde vleesvervangers met maximaal 2 gram koolhydraten per 100 gram product	Vegetarische burgers Overige vleesvervangers met meer dan 2 gram koolhydraten per 100 gram product
<i>Zetmeel- component</i>	Geen	(Zoete) aardappelen, bulgur, couscous, pasta, quinoa, rijst etc.
<i>Brood- en broodvervangers</i>	Geen	Beschuit, (koolhydraatarm) brood, Olvarit fijne

		granen/Brinta, alle soorten crackers (ook zelf gemaakt), croutons, eierkoek, haveremout, maiswafels, ontbijtgranen, ontbijtkoek, rijstwafels
<i>Smaakmakers (kruiden/ dressings/sauzen)</i>	Azijn, olie, citroensap 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.
Vocht	Toegestaan	Niet toegestaan
<i>Dranken</i>	Water, thee, koffie (zwart) Crystal clear (zonder prik), Dubbelfriss 1 kcal, suikervrije limonade Let op! Max. 4 kcal/100 ml en max. 1 liter per dag. Probeer koolzuurhoudende dranken af te bouwen.	Thee met suiker/honing, koffie met suiker en/of melk Alcoholische dranken, frisdrank, ice tea (green), limonade, Spa Fruit, vitaminewater, vruchtensap

Tussendoortjes	Toegestaan (dit mag je WEL eten)	Niet toegestaan (dit mag je NIET eten)
<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>	Maximaal 2 suikervrije kauwompjes per dag	Overige kauwgomsoorten
<i>Fruit</i>	Geen	Alle soorten fruit, gedroogd fruit