

**VOEDING NA EEN
MAAGVERKLEININGSOPERATIE**

Inleiding

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

Eten is niet alleen smakelijk en gezellig, maar voorziet het lichaam ook van de nodige voedingsstoffen, zoals eiwitten voor het opbouwen van spieren en vitamines en mineralen die u beschermen tegen ziekten. Na een maagverkleiningsoperatie is de hoeveelheid die u kunt eten klein. De kans op voedingstekorten is groot. Om tekorten te voorkomen is het van belang dat u de juiste voedingsstoffen tot u neemt.

In deze folder leest u welke richtlijnen gelden na een maagverkleiningsoperatie.

Algemene richtlijnen

Tempo van eten

Eet langzaam en kauw goed. Als u langzaam eet loopt het eten langzaam door uw maag (sleeve) of 'ploft' het minder hard in uw darm (gastric bypass). Wanneer u uw eten goed kauwt, en daardoor bijna vloeibaar maakt met uw gebit, kunt u voedingsmiddelen beter verdragen.

Tips om langzamer te eten en te drinken:

- Neem de tijd om te eten, trek voor een maaltijd ongeveer een half uur uit.
- 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, dat oogt 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 op den duur kan dit ook uw maag oprekken. Hiermee komt het effect van de operatie te vervallen.

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 drie hoofdmaaltijden per dag eet: een ontbijt, een lunch en een warme maaltijd. Zorg dat deze maaltijden ongeveer vier tot vijf uur uit elkaar liggen. Sla geen maaltijden over. Gebruik maximaal drie tussendoortjes, bijvoorbeeld een stuk fruit, een beker (halfvolle) melk of een bakje (halfvolle) yoghurt.

Na een maagverkleiningsoperatie bestaat de mogelijkheid 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.

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, weet u niet hoeveel u eet: u richt zich meer op wat u ziet dan op wat u eet. Daarbij wordt de plek waar u zit, in veel gevallen de bank, een 'eetplek'. Onbewust eten geldt ook voor eten achter een computer of het lezen van de krant tijdens de maaltijden.

VOEDINGSADVIEZEN NA UW OPERATIE

Vloeibare periode (dag 1 t/m 14)

Omdat de naden van de versmalde maag nog goed aan elkaar moeten groeien, mag u de eerste twee weken na de operatie alleen vloeibaar en/of gepureerde voeding gebruiken. Keukenapparaten als een staafmixer, blender of roerzeef kunnen u hierbij helpen.

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
Brinta met halfvolle (soja) melk*	Brinta met halfvolle (soja) melk*	Mixvoeding van aardappelpuree + groente puree + vlees/vis puree
Bambix met halfvolle (soja) melk*	Bambix met halfvolle (soja) melk*	Gepureerde, gezeefde peulvruchtensoep
Havermout met halfvolle (soja) melk*	Havermout met halfvolle (soja) melk*	
Volkoren beschuit in halfvolle (soja) melk/yoghurt	Volkoren beschuit in halfvolle (soja) melk/yoghurt	
	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

*Vla, rijstbloem- of griesmeelpap hebben niet de voorkeur, omdat ze weinig vezels bevatten.

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

Uitbreiden voeding (dag 15 t/m 19)

Vanaf twee weken na de operatie mag u uw voeding uitbreiden.

Hierbij voorbeelden om uw voeding verder uit te breiden:

Dag	Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd*
15	1-2 beschuiten besmeerd met halvarine beleg: smeerkaas, smeerworst, pindakaas	1-2 beschuiten besmeerd met halvarine beleg: smeerkaas, smeerworst, pindakaas	Aardappelpuree, gemalen groente, geruld gehakt/gemalen vlees of kip
16	1-2 volkoren knäckebröd besmeerd met halvarine beleg: smeerkaas, smeerworst, pindakaas	1-2 volkoren knäckebröd besmeerd met halvarine beleg: smeerkaas, smeerworst, pindakaas	Aardappelpuree, gemalen groente, balletje gehakt of tartaar
17	½-1 snee geroosterd brood besmeerd met halvarine beleg: (smeer) kaas, smeerworst, pindakaas	½-1 snee geroosterd brood besmeerd met halvarine beleg: (smeer) kaas, smeerworst, pindakaas	Geprakte aardappelen, fijngemaakte groenten, balletje gehakt of tartaar
18	½-1 snee brood van 1-2 dagen oud besmeerd met halvarine beleg: vleeswaren, kaas, pindakaas	½-1 snee brood van 1-2 dagen oud besmeerd met halvarine beleg: vleeswaren, kaas, pindakaas	Geprakte aardappelen, fijngemaakte groenten, balletje gehakt of tartaar
19	Volkoren brood, volkoren knäckebröd of roggebrood besmeerd met halvarine beleg: vleeswaren, kaas of pindakaas	Volkoren brood, volkoren knäckebröd of roggebrood besmeerd met halvarine beleg: vleeswaren, kaas of pindakaas	U hoeft de producten niet meer fijn te maken*

* Bedenk dat u draderige voedingsmiddelen minder makkelijk kunt fijnkauwen. Vezelige groenten, 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.

Tussendoor

Gebruik tussendoor gepureerd fruit (maximaal 2 stuks) en/of melk,- en melkproducten. Vanaf dag 18 kunt u zacht fruit eten, van belang is dat u goed fijn kauwt. Vanaf dag 19 kunt u alle soorten fruit gebruiken.

Dranken

Gebruik thee, koffie zonder suiker.

(Mineraal) water, eventueel met suikervrije siroop. En als afwisseling een glaasje bouillon.

Gezonde voeding (vanaf dag 22)

- Eiwit is nodig voor opbouw en behoud van spiermassa. Eiwitten komen voor in vlees, vis, kip, kaas, melk en melkproducten. Gebruik dagelijks 500 ml aan (soja) melk en melkproducten. Kies bij voorkeur voor de magere- of halfvolle variant, zonder toegevoegde suikers. Melk en melkproducten zijn belangrijk vanwege eiwitten, calcium en B-vitamines.
- Calcium: is nodig om onze botten voldoende stevigheid te verlenen en komt voor in kaas, melk en melkproducten.
- IJzer: is nodig voor de rode bloedcellen. Als er een tekort is, ontstaat bloedarmoede. IJzer komt voor in vlees en vleeswaren (lever en leverworst), groene groenten en volkorenproducten.
- Vitamines: zijn nodig om de processen in het lichaam te reguleren of ons te beschermen tegen ziekten. Vitamine C komt voor in groente en fruit. Vitamines van het B-complex vindt u in melk, karnemelk en volkorenproducten. Vitamine D zit in halvarine en vloeibaar bak en braad.
- Vezels: zijn nodig voor een goede stoelgang en komen voor in volkorenproducten, fruit en groente.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden per dag

Volkoren (rogge) brood / volkoren knäckebröd	2 sneetjes / 3-4 stuks
Beleg brood/knäckebröd	Kaas, vleeswaren en/of pindakaas
Vlees, vis, kip (bij voorkeur magere soorten)	50 gram
Groenten	1-2 opscheplepels
Aardappelen / rijst, pasta	50-100 gram
Fruit	2 stuks (= +- 200 gram)
(Soja) Melk,- melkproducten	500 ml
Dranken	1-1,5 liter water, thee, koffie
Kaas	1 plak a 30 gram

Let op:

Het is van belang dat u stopt met eten zodra u een verzadigd gevoel ervaart. Dit kan betekenen dat u in de eerste periode na de operatie bovenstaande hoeveelheden niet volledig op kunt eten. Werk daar in de komende weken naar toe. Het is niet uitzonderlijk dat u slechts enkele hapjes op kunt. Zorg er voor dat u tijdens de warme maaltijd altijd uw portie vlees(vervanger), vis of kip eet. Op deze manier zorgt u ervoor dat u bij de warme maaltijd in ieder geval uw eiwitten binnenkrijgt.

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	
Voorbeeld 3	Brinta, bambix of havermoutpap met halfvolle melk	Salade met 50-75 gram vis/kip/peulvruchten groenten naar behoefte	Stevige peulvruchtensoep
	Tussendoor 1	Tussendoor 2	Tussendoor 3
Voorbeeld 1	150 ml eiwitrijk (soja) melkproduct	Smoothie van 150 gram kwark en 100 gram fruit	100-150 gram hüttenkäse met 50-100 gram fruit
Voorbeeld 2	150 ml eiwitrijk (soja) melkproduct	150 ml eiwitrijk (soja) melkproduct	15-20 gram ongezouten noten
Voorbeeld 3	150 ml eiwitrijke (soja) melkproduct 50-100 gram fruit	30 gram kaas 30+	150 ml eiwitrijk (soja) melkproduct

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 het gebruik van een rietje is aan te raden. Op deze manier kunt u steeds een klein slokje nemen. Drink niet tijdens het eten. U hebt eerder een vol gevoel en een grotere kans op misselijkheid en braken.

Neem geen hoog calorische dranken zoals vruchtensap, milkshakes, frisdranken, energydrinks, sportdranken of alcoholische dranken. Ze leveren ongemerkt veel calorieën en zullen uw gewichtsverlies en uw leefstijlverandering in de weg staan.

Multivitaminepreparaat

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 multivitaminepreparaat gebruikt.

Voorbeelden van geschikte multivitaminepreparaten zijn: Fit for me, Elan of Barinutrics. Kijk goed hoeveel tabletten u moet gebruiken om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) te komen.

Naast de multivitaminen is het advies om dagelijks 1000 mg calcium te gebruiken. Supplementen voor extra calcium zijn verkrijgbaar bij drogisterijen. Bijvoorbeeld kruidvat, trekpleister of Holland & Barret. Het is van belang dat het supplement van calcium geen andere vitaminen of mineralen bevat.

Diabetes Mellitus

Na een maagverkleining kunt u weinig eten en eet u op een andere manier, hierdoor zijn er veranderingen in uw koolhydraatname en wordt in de loop van de tijd uw gewicht lager. Al deze punten, plus het sporten, hebben gevolgen voor uw bloedglucosewaarden. Deze worden lager en kunnen leiden tot hypo's (te lage waarden). Om dit te voorkomen is het verstandig om voor de operatie met uw behandelend specialist of diabetesverpleegkundige te overleggen over de aanpassing van uw diabetesmedicatie (hoeveelheid insuline of tabletten).

Tijdens uw opname kan het zijn dat uw medicatie wordt aangepast door een internist.

Na ontslag uit Franciscus Gasthuis:

- Als u voor uw diabetes onder behandeling bent bij uw huisarts: neem direct contact op met uw huisarts of praktijkondersteuner.
- Als u voor uw diabetes onder behandeling bent bij een internist: neem direct contact op met de diabetesverpleegkundige waar u reeds bekend bent.

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 contact opnemen met de diëtist van het Franciscus Obesitascentrum. Het spreekuur is elke werkdag van 9.00 tot 10.00 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6620.