

**VOEDING NA EEN
MAAGVERKLEININGSOPERATIE**

FRANCISCUS GASTHUIS

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 ligt de nadruk op de inname van voedingsstoffen, omdat de hoeveelheden die u kunt eten klein zijn. De kans op voedingstekorten is groot. Tekorten kunnen leiden tot vermoeidheid, haaruitval, een verminderde weerstand en een slechte wondgenezing.

In deze folder leest u welke richtlijnen gelden na een maagverkleiningsoperatie. Daarnaast leest u hoe u gezond eet, welke klachten kunnen optreden en hoe u deze klachten voorkomt.

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, bijna vloeibaar maakt met uw gebit, kunt u veel meer voedingsmiddelen 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 melk of een plak ontbijtkoek.

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 en lunch

Wat betreft de broodmaaltijden kunt u kiezen voor pap gemaakt van haverhout, Brinta of Bambix. Deze papsoorten zijn een goede vervanging voor bruin brood met beleg. Mocht u dit niet lekker vinden, dan kunt u ook denken aan een beschuit geweekt in halfvolle melk of yoghurt. Een ander alternatief is drinkontbijt (bij voorkeur op melkbasis). Vla, rijstebloem- of griesmeelpap hebben niet direct de voorkeur, omdat ze weinig vezels bevatten.

Avondeten:

De warme maaltijd kan bestaan uit losse gepureerde onderdelen of als een soep van deze onderdelen.

- een niet te stevige aardappelpuree;
- met de blender, staafmixer of roerzeef fijngemaakte groenten zoals: spinazie, andijvie, broccoli, bloemkool, wortelen, tomaten, courgettes, witlof of prei. Vezelige groente zoals asperges, bleekselderij, champignons en maïs zijn minder geschikt. Dit geldt ook voor rauwkost.
- vlees, kip, kalkoen en vis zijn alleen goed fijn te krijgen met behulp van een blender of staafmixer. Bedenk wel dat u vocht moet toevoegen om het goed fijn te krijgen.

Bovenstaande onderdelen kunt u ook tegelijk fijnmaken. U krijgt dan een zogenaamde mixvoeding. Bedenk ook hierbij dat u vocht (bijvoorbeeld bouillon) moet toevoegen om het goed fijn te krijgen.

Alternatieven zijn:

- een potje babyvoeding. Deze moet u nog wel op smaak maken met zout, kruiden en specerijen.
- gezeefde peulvruchtensoepen, zoals gezeefde erwtensoep.

Tussendoor kunt u het volgende gebruiken:

- vers vruchtensap;
- met de blender of staafmixer fijnemaakt fruit, zoals een banaan of aardbeien. Gebruik per dag in ieder geval één glas vers citrusfruit in verband met uw vitamine C behoefte.

Uitbreiden voeding (dag 15 t/m 21)

Vanaf twee weken na de operatie mag u uw voeding snel uitbreiden. Het is de bedoeling dat u aan het einde van de derde week weer normale voeding gebruikt.

Hierbij voorbeelden om uw voeding verder uit te breiden:

Eerste dag (dag 15 na uw operatie):

- Broodmaaltijden:
- één tot twee beschuiten, knäckebröd of een andere soort cracker
 - besmeerd met halvarine
 - beleg: (smeer)kaas, smeerworst, jam, honing, appelstroop
- Warme maaltijd:
- puree
 - gemalen groente
 - geruld gehakt, gemalen vlees of kip
 - bereid met weinig olie of vloeibaar bak en braad
- Tussendoor:
- een halve liter magere of halfvolle melk(producten)
 - één tot twee glazen gezeefd vruchtensap of gepureerd fruit
- Dranken:
- thee en koffie zonder suiker
 - (mineraal)water,
 - suikervrije siroop met (mineraal)water

Tweede dag (dag 16 na uw operatie):

- Broodmaaltijden:
- vervang de beschuit, etc. door een geroosterde boterham
 - besmeerd met halvarine
 - beleg (zie dag 1)
- Warme maaltijd:
- vervang het gerulde gehakt door een balletje gehakt of tartaar
- Tussendoor:
- zie dag 1
- Dranken:
- zie dag 1

Derde dag (dag 17 na uw operatie):

- Broodmaaltijden: ▪ vervang de geroosterde boterham door een boterham van één tot twee dagen oud;
- besmeerd met halvarine
- beleg: vleeswaren, kaas etc.
- Warme maaltijd: ▪ geprakte aardappelen
- fijngemaakte groente
- een balletje gehakt, bereid met weinig olie of vloeibaar bak en braad
- Tussendoor: ▪ een halve liter magere of halfvolle melk(producten)
- fruit (goed fijnkauwen)
- Dranken: ▪ zie dag 1

Vierde dag (dag 18 na uw operatie):

- Broodmaaltijden: ▪ bruin brood, volkorenbeschuit, knäckebröd of roggebrood
- besmeerd met halvarine
- beleg: alle soorten
- Warme maaltijd: ▪ u mag alles gebruiken. Bedenk wel dat u draderige voedingsmiddelen minder makkelijk kunt fijnkauwen. Vezelige groente, paddenstoelen en draderig vlees zullen voedingsmiddelen blijven die moeilijk te verdragen zijn. Het is belangrijk dat u vlees goed dwars op de draad snijdt, zo heeft u al een voorbereiding op het kauwen gedaan.
- probeer de warme maaltijd met weinig olie of vloeibaar bak en braad te bereiden
- Tussendoor: ▪ fruit
- een halve liter magere of halfvolle melk(producten)
- Dranken: ▪ thee en koffie zonder suiker
- (mineraal)water
- suikervrije siroop met (mineraal)water
- light frisdrank

Gezonde voeding (vanaf dag 22)

Een evenwichtige voeding bevat voldoende eiwit, vitamines en mineralen.

- **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 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.

Gebruik op een dag ongeveer de volgende hoeveelheden:

- een halve liter halfvolle of magere melk en melkproducten;
- twee bruine boterhammen of roggebrood of bruin knäckebröd;
- één plak kaas;
- ongeveer 50 gram vlees en vleeswaren, bij voorkeur de magere soorten;
- één tot twee aardappelen of een opscheplepel rijst, pasta of peulvruchten;
- een portie groente, gebruik regelmatig bladgroente;
- twee porties fruit, waarvan eenmaal een citrusvrucht, aardbeien of een kiwi;
- besmeer uw brood dun met halvarine en gebruik een eetlepel vloeibare bak en braad voor de bereiding van een maaltijd.

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, WLS vital of barinutrics. Kijk goed hoeveel tabletten u moet gebruiken om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) te komen.

Vocht

Het is belangrijk dat u voldoende drinkt. Per dag heeft u minimaal één liter vocht, en bij voorkeur anderhalve liter, nodig om uitdroging te voorkomen. In het begin gaat drinken vaak moeizaam. Het is raadzaam om altijd een flesje water bij u te hebben, bij voorkeur met een bidondop, zodat u steeds een slokje kunt nemen. Drink niet teveel tijdens het eten. Er is niet genoeg ruimte in de maag voor voedsel en drank tegelijk. U hebt eerder een vol gevoel en een grotere kans op misselijkheid en braken. Gebruik bij de maaltijden niet meer dan een paar kleine slokjes thee, koffie, halfvolle melk of karnemelk.

Neem geen hoog calorische dranken, zoals:

- milkshakes;
- yoghurtdranken;
- chocolademelk;
- alcoholische dranken;
- sportdranken;
- energydrinks;
- vruchtensappen, zowel gezoet als ongezoet.

Ze leveren ongemerkt veel calorieën en zullen uw gewichtsverlies en uw leefstijlverandering in de weg staan.

Diabetes Mellitus

Na een maagoperatie 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. De diabetesverpleegkundige in Franciscus Gasthuis kan u dan (tijdelijk) begeleiden. U kunt van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 10.00 uur contact opnemen via het telefoonnummer 010 – 461 6464.

Na ontslag uit Franciscus Gasthuis:

- indien u voor uw diabetes onder behandeling bent bij uw huisarts: neem direct contact op met uw huisarts of praktijkondersteuner.
- indien 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 vijf folders:

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

Al deze folders krijgt u mee van de bam-werkgroep en kunt u zelf vinden via www.franciscus.nl.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek, via telefoonnummer 010 - 461 6547 of via dietist@franciscus.nl.