

WEEGSPREEKUUR

Uw afspraak

Uw operatie staat gepland op:

Uw afspraak voor het weegspreekuur is op:

_____ om _____uur

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

Let op: het wegen is een verplicht onderdeel voor u de operatie kunt ondergaan

Gewicht verliezen

Een maagverkleiningsoperatie is niet zonder risico's. Een grote lever en/of veel buikvet verhogen het risico op het krijgen van problemen tijdens of na de operatie. Om dit risico zo laag mogelijk te houden, raden wij u aan om al tijdens het voortraject op een gezonde manier gewicht te verliezen.

Daarnaast is het verplicht om **14 dagen voor de operatie** een streng koolhydraatbeperkt (crash) dieet te volgen. Zo'n dieet kan bijvoorbeeld met shakes van Modifast of Weight Care, of door het gebruiken van groente en een eiwitrijk product, zoals vlees, vis, kip, ei of kaas. In een koolhydraatbeperkt dieet mogen **geen** koolhydraten gegeten worden. Het volgen van dit dieet zorgt voor het verkleinen van uw lever en het verminderen van uw buikvet. Hierdoor ontstaat er meer ruimte in de buikholte en is de operatie veiliger uitvoerbaar.

Belangrijk!

Gebruikt u medicatie voor suikerziekte? Dan kunt u tijdens het crashdieet last krijgen van lage bloedsuikerwaarden. Neem daarom, voordat u start met het dieet, contact op met uw diabetesverpleegkundige of (huis)arts voor het aanpassen van uw medicatie.

Weegspreekuur

Een paar dagen voor de operatie vindt op de polikliniek een weegmoment plaats. Tijdens deze afspraak wordt uw gewicht gemeten en krijgt u van ons de laatste informatie voor de operatie. Wanneer uw gewicht op dit weegmoment hoger is dan het streefgewicht voor de operatie, kan besloten worden de operatie uit veiligheidsoverweging uit te stellen of uw crashdieet aan te passen. U wordt voor deze afspraak schriftelijk uitgenodigd.

Wat mag u wel en wat mag u absoluut niet eten tijdens het crashdieet:

Niet

- brood, broodvervangers zoals crackers en beschuit, ontbijtgranen (muesli, cornflakes), koolhydraatarm brood, croutons
- fruit
- melk en melkproducten zoals vla, yoghurt, Optimel, Vifit. Uitzondering: er mag per dag 1 schaaltje kwark gebruikt worden.
- limonade, frisdrank, alcoholische dranken, vruchtensappen, (light) dubbelfris
- koek, snoep, gebak, chocolade, zoet broodbeleg, ijs
- aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten, bulgur, couscous
- chips, zoutjes, snacks
- gepaneerde gerechten, vegetarische burgers

Wel

- groente, gekookt of rauw
- vlees, vis, kip, ei en kaas
- olie, boter, margarine
- maximaal 1 schaaltje (magere) kwark per dag

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt

1 schaaltje kwark zonder suiker. Zoetstof of suikervrije limonade siroop mogen wel **of** 2 gebakken eieren met ham, rosbief of kaas **of** een omelet van 2 eieren met groenten

Lunch

Een salade gemaakt van sla, tomaat, komkommer, witlof etc. (hoeveelheid naar behoefte) met 100-150 gram gerookte kip/ham/vis (gerookte zalm/forel/ bliktonijn)/kaas (b.v. mozzarella). De salade kan aangemaakt worden met een dressing van olie en azijn, zout, kruiden en specerijen.

Avondmaaltijd

Een portie groente (hoeveelheid naar behoefte), eventueel een portie rauwkost met dressing
100-150 gram vlees/vis/kip gebakken in olie, margarine of vloeibaar bak en braad

Dranken

Thee en koffie zonder suiker (een zoetje mag wel), water, zelfgemaakte tomatensap of groentesap

Maaltijdvervangers

Voor het gebruik van shakes van bijvoorbeeld Modifast of Weight Care, kunt u de gebruiksaanwijzing op de verpakking volgen. Voor de duidelijkheid: in dit geval mag u wel **magere** melk gebruiken.

Contact

Als u vragen heeft, kunt u op werkdagen tussen 8.30 uur en 11.30 uur telefonisch contact opnemen met de obesitasverpleegkundigen, via telefoonnummer 010 – 461 7264.