

## **WEEGSPREEKUUR**

---

## **Uw afspraak**

Uw operatie staat gepland op:

\_\_\_\_\_

Uw afspraak voor het weegspreekuur is op:

\_\_\_\_\_ om \_\_\_\_\_ uur

Meld u bij het Franciscus Obesitas Centrum, balie 24 op de Begane Grond in Franciscus Gasthuis.

**Het wegen is een verplicht onderdeel in de voorbereidingsfase.**

## **Gewicht verliezen**

Een maagverkleiningsoperatie is niet zonder risico's. Een grote lever en/of veel buikvet vergroten de kans op complicaties tijdens en na de operatie. Om complicaties zo veel mogelijk te voorkomen, raden wij u aan tijdens het traject op een gezonde manier zo veel mogelijk gewicht te verliezen en veertien dagen voor de operatie verplicht een streng dieet te volgen. Tijdens het voorbereidingsdieet worden zo min mogelijk koolhydraten gegeten. Tijdens het dieet eet u dus alleen groenten en rauwkost waaraan een eiwitcomponent (zoals kip, vlees, vis, ei of kaas) is toegevoegd.

Op de volgende pagina's vindt u een voorbeelddagmenu dat u tijdens het dieet kunt aanhouden. Daarnaast volgt een lijst met voedingsmiddelen die u tijdens dit dieet wel, of juist niet kunt nuttigen. Het is hierbij belangrijk dat u in de gaten houdt dat u maximaal 30-40 gram koolhydraten per dag binnenkrijgt.

Met het volgen van het voorbereidingsdieet wordt uw lever kleiner en heeft u minder buikvet. Er is zo meer ruimte in de buikholte waardoor de operatierisico's afnemen. Om dit te kunnen monitoren, meten wij kort voor de operatie uw gewicht.

Dit betekent dat als u op de dag van de operatie zwaarder bent dan bij de intakedag op de polikliniek, kan worden besloten om

de operatie uit te stellen. Uiteraard doen wij dit alleen bij een duidelijk medisch risico.

### **Belangrijk!**

Heeft u diabetes en gebruikt u hier medicatie voor (tabletten en/of insuline) dan heeft u, door het schrappen van de koolhydraten in het dieet, een grote kans op lage bloedsuikers (hypo's) tijdens het voorbereidingsdieet. Neem daarom voordat u start contact op met uw diabetesverpleegkundige of arts voor het aanpassen van de hoeveelheid insuline.

### **Vorbereidingsdieet**

#### Ontbijt en lunch

	<b>Productkeuzes</b>	<b>Hoeveelheid koolhydraten per maaltijd</b>
Optie 1:	2 eieren (gekookt of gebakken) met 2 plakjes rosbief/ham/kipfilet, 2 plakjes kaas en 200 gram groenten.	Circa 5 gram
Optie 2:	Salade* gemaakt van 200 gram groenten met 100-150 gram ongepaneerde kip/vlees/vis. Eventueel kunt u 30 gram hüttenkäse of Hollandse kaas toevoegen.	Circa 5,5 gram
Optie 3: (1 keer per dag)	250 gram magere kwark zonder suiker, eventueel met zoetstof of suikervrije siroop.	Circa 12 gram

## Avondmaaltijd

	<b>Productkeuzes</b>	<b>Hoeveelheid koolhydraten per maaltijd</b>
Optie 1:	200 gram groenten met 100-150 gram ongepaneerde kip/vlees/vis.	Circa 5 gram
Optie 2:	100 gram bloemkool- of broccolirijst of courgettespaghetti met 100 gram overige groenten en 100-150 gram ongepaneerde kip/vlees/vis.	Circa 5 gram
Optie 3:	200 gram groenten met 100-150 gram vleesvervanger **	Circa 8 gram

Tussendoortjes – max. 3 keer per dag

	<b>Productkeuzes</b>	<b>Hoeveelheid koolhydraten per tussendoortje</b>
Optie 1:	1 plak voorgesneden kaas of 4 blokjes kaas	Circa 0 gram
Optie 2:	2 Babybelkaasjes	Circa 0 gram
Optie 3:	1 gekookt ei	Circa 0 gram
Optie 4:	1 beker bouillon***	Circa 0,5 gram
Optie 5:	10-15 olijven	Circa 0,5 gram
Optie 6:	1 schaalpje rauwkost (70 gram) zonder dressing	Circa 1,2 gram
Optie 7:	4 plakjes voorgesneden rosbief/ ham/ kipfilet	Circa 1,2 gram
Optie 8:	2 plakjes voorgesneden rosbief met 2 kleine Augurken	Circa 1,2 gram

### Voorbeelden salades:

Caesarsalade met kip:  
(5,5 gram kh/373 kcal)

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:  
(5,3 gram kh/300 kcal)

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

Niçoisesalade:  
(6,1 gram kh/378 kcal)

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

### Voorbeelden optie 2, warme maaltijd:

Nasi van bloemkoolrijst:  
(5,1 gram kh/385 kcal)

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

## Productkeuzes

<b>Hoofdmaaltijden (1/2)</b>	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
Zuivel (max. 250 ml per dag)	Magere kwark 0% neutraal  Campina magere kwark (vleugje mango, limoen, vanille, kokos of neutraal) Optimel magere kwark 0% (aardbei, vanille, citroen of appel-kaneel)	Andere soorten kwark  Chocolademelk, (drink)yoghurt, (karne)melk, kefir, koffiemelk, notenmelk, sojamelk, vla etc.  Crème fraîche, slagroom, zure room etc.
Groenten	Bloemkoolrijst, broccolirijst, courgettespaghetti  Sperziebonen/ snijbonen  Overige groentes (max. 1 halve avocado per dag)	Mais  Peulvruchten (alle overige bonen, erwten, kikkererwten, linzen)  Zoetzuur
Vlees/vis/gevogelte	Ongepaneerd vlees/vis/gevogelte	Gepaneerd vlees/vis/gevogelte
Vleesvervanger**	Tofu (naturel), seitan  Ongepaneerde vleesvervangers met max. 2 gram kh/100 gram	Vegetarische burgers  Overige vleesvervangers met meer dan 2 gram kh/100 gram
Zetmeelcomponent	Geen	(Zoete) aardappelen, bulgur, couscous, pasta, quinoa, rijst etc.

<b>Hoofdmaaltijden (2/2)</b>	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
Brood- en broodvervangers	Geen	Beschuit, (koolhydraatarm) brood, Bambix/Brinta, alle soorten crackers (ook zelf gemaakt), croutons, eierkoek, haveremout, maiswafels, ontbijtgranen, ontbijtkoek, rijstwafels
Smaakmakers (kruiden/dressings /sauzen)	Azijn, olie  Losse kruiden, droge kruidenmixen	Overige smaakmakers, zoals: balsamicoazijn, ketchup, ketjap, mayonaise, mosterd, slasaus, yoghurt dressing etc.  Overige kruidenmixen
Zoetmakers	Zoetstof	Alle suikersoorten, agavesiroop, ahornsiroop, honing, vruchtenconcentraat etc.



<b>Tussendoortjes</b>	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
Kaas	Babybel, Hollandse harde kaas, hüttenkäse	Witte kaas (Feta, Franse kaas, mascarpone, mozzarella, roomkaas, ricotta etc.)
Vleeswaren	Ham, kipfilet, rosbief	Filet americain, gegrild/gebraden gehakt, vegetarische vleeswaren, worstsoorten etc.
Bouillon***	Bouillonblokje, Opkikker	Cup-a-soup en alle andere soorten soep
Snacks	Zie lijst tussendoortjes	Chips, noten, pinda's, zaden/pitten, zoutjes  Chocolade (ook de pure varianten), gebak, ijs, koek, (suikervrij) snoep, zoet beleg
Kauwgom	Max. 2 suikervrije kauwompjes per dag	Overige kauwgomsoorten
Fruit	Geen	Alle soorten fruit, gedroogd fruit

<b>Vocht</b>	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
Dranken	Water, thee, koffie (zwart)  Crystal clear (zonder prik), Dubbelfriss 1 kcal, Rivella, suikervrije limonade <b>Let op! Max. 4 kcal/100 ml en max. 1 liter per dag</b>	Thee met suiker/honing, koffie met suiker en/of melk  Alcoholische dranken, frisdrank, ice tea (green), limonade, Spa Fruit, vitaminewater, vruchtensap

## **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](http://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 Obesitas Centrum. Het spreekuur is elke werkdag van 9.00 tot 10.00 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6620.

Heeft u vragen over uw afspraak? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met het Franciscus Obesitas Centrum van 8.30 tot 16.15 uur, via telefoonnummer 010 – 461 7264.