

Voeding en vitamines na vermagerings- ingreep

Algemene en Abdominale
heelkunde



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1 Inleiding	4
2 Fase 1: De vloeibare fase (week 1)	7
3 Fase 2: De gepureerde fase - caloriearm & eiwitrijk (week 2 en 3)	10
4 Fase 3: Gezonde, gevarieerde voeding - mager en eiwitrijk (vanaf week 4)	13
5 Vitamines na een vermageringsoperatie	16
6 Dumping en andere ongemakken	20
7 De tien vuistregels van het Obesitascentrum	22
8 Bijlage 1: Eiwitrijke producten, tips en voorbeelden	23
9 Bijlage 2: Suikervrije dranken (zonder bruis)	29
10 Bijlage 3: Productlijst suggesties gepureerde, caloriearme eiwitrijke voeding (fase 2)	30
11 Bijlage 4: Voorbeeld 2-weken schema fase 2 (week 2 en 3)	34
12 Bijlage 5: Fruit na een gastric bypass	39

1 INLEIDING

Je onderging recent een vermageringsoperatie in ons obesitascentrum.

Na een operatie is het belangrijk om aandacht te hebben voor een correct voedingspatroon, voldoende beweging, en een positieve mindset. Voor al deze aandachtspunten word je begeleid. Deze brochure focust zich op voeding na een vermageringsoperatie.

1.1 Voeding na een vermageringsoperatie

Na een vermageringsoperatie (gastric bypass of gastric sleeve) zal je over een periode van enkele maanden veel gewicht verliezen. Dit omdat enerzijds de inhoud van de maag verkleind is, maar anderzijds omdat er zich ook hormonale veranderingen inzetten. Bij een gastric bypass treedt er ook een fenomeen van verminderde voedingsopname op, aangezien een deel van de dunne darm geen voedingsstoffen meer opneemt.

Gewicht verliezen is uiteraard het doel van de operatie, maar na de operatie moet je veel aandacht hebben voor voldoende inname van eiwitten, vitamines en mineralen. Eiwitten zijn nodig omdat er bij een tekort je spieren in plaats van je vetmassa worden afgebroken.

De aangepaste, gezonde voeding maakt natuurlijk deel uit van een gehele verandering in levensstijl, waarbij ook voldoende beweging/sport en een positieve mindset zeer belangrijk is.

1.2 De 6 eetmomenten

We blijven streven, zoals tijdens de voorgaande weken, naar 6 maaltijdmomenten per dag: ontbijt – tussendoortje – middagmaal – tussendoortje – avondmaal – gezonde late snack

Drink (minstens 1.5 liter per dag) niet bij de maaltijd. Drinken kan tot 5 minuten voor de maaltijd en pas 30 minuten na een maaltijd.

1.3 De verschillende fases (1, 2 en 3)

De opbouw van je voeding na je vermageringsoperatie gebeurt in 3 fases.

- **De eerste week na de operatie bevind je je in fase I (vloeibare fase).**
- **In week 2 en 3 zit je in fase II (gepureerde/gemixte, caloriearme en eiwitrijke fase).**
- **Vanaf week 4 na de operatie zit je in fase III (gezonde voeding met voldoende eiwitten – de voedingsdriehoek).**

De reden om je voeding geleidelijk aan op te bouwen, is om enerzijds je verkleinde maag te laten genezen, en anderzijds om je lichaam te laten wennen aan de nieuwe situatie. De 3 fases in opbouw van eten, en eigenlijk je manier van eten voor de rest van je leven om je gezonde gewicht te handhaven, worden gekenmerkt door enkele basisregels. Deze zijn:

- 6 kleinere maaltijden verdeeld over de dag
- Langzaam eten in correcte houding (recht op zittende houding, aan tafel eten, kleine hapjes, goed kauwen)
- Stoppen met eten bij een vol gevoel

- Aandacht voor voldoende eiwitten, mineralen, vitamines
- Vermijden van snelle suikers, teveel of ongezonde vetten, alcohol en frisdrank

2

FASE 1: DE VLOEIBARE FASE (WEEK 1)

2.1 Voeding

De eerste week na een operatie is het belangrijk om proteïneshakes in vloeibare vorm te gebruiken. De eerste 7 dagen kan je nog maar een beperkte hoeveelheid per dag eten, en zijn de aangelegde (maag-) darmverbindingen of naden nog kwetsbaar.

Er zijn verschillende producenten van proteïneshakes op de markt, maar niet allemaal voldoen deze aan de vereisten voor patiënten na een maagverkleining. Deze merken zijn aanbevolen:

- X-daylight
- Prowell
- Modifast
- GLNP

Je kan proteïneshakes in flesjes of poedervorm aankopen. Kijk achteraan in bijlage voor een overzicht van merken die eiwitpoeder aanbieden.

Het is nu al belangrijk om naar **6 eetmomenten** toe te werken.

De proteïneshakes vallen soms wat zwaar op de maag. Je mag één of maximaal twee van de proteïneshakes vervangen door:

- soep (eventueel aangevuld met eiwitpoeder/whey proteïne/vloeibaar eiwitsupplement)
- ongesuikerde appelmoes/fruitmoes (eventueel aangevuld met vloeibaar eiwitsupplement)
- magere en ongesuikerde yoghurt, vetgehalte, ongesuikerde soja yoghurt (je kan deze producten

aanvullen met vloeibaar eiwitssupplement
bijvoorbeeld Prosource No Carb neutraal/bosbes),
skyr met 0% (bevat veel eiwitten)

Een dagschema kan er zo uit zien:

- Ochtend: halve proteïneshake
- Tussendoor: halve proteïneshake
- Middag: magere soep met whey proteïne
- Tussendoor: halve proteïneshake
- Avondeten: halve proteïneshake
- Avondsnack: half potje magere yoghurt/skyr

2.2 Drinken

Tijdens fase I is het belangrijk om aandacht te hebben voor voldoende vochtinname.

Drinken kan tot 5 minuten voor de maaltijd en pas 30 minuten na een maaltijd.

Grote slokken nemen en snel drinken zal een onaangenaam gevoel geven. Neem kleine slokjes zoals tijdens het drinken uit een fles met sportdop.

Om te voldoen aan de noodzaak aan eiwitten, zijn magere (eventueel halfvolle) melk en ongesuikerde karnemelk aangewezen. Daarnaast zijn niet-bruisend water en koffie of thee ook mogelijk. Ook nog: chicorei of vruchtenkoffie, groentesappen, vetarme bouillon en gemixte magere soepen.

Te vermijden: alcohol, gashoudende dranken, vruchtensappen, frisdranken

Light frisdranken (bijlage II) zijn in de eerste week nog niet toegestaan.

2.3 Soep

Tijdens fase 1 mag soep sporadisch één of twee van de 6 maaltijden vervangen. Mix de soep en zeef deze eventueel wanneer ze heel vezelig is (zoals bv. bij prei). Voeg eventueel eiwit-supplement toe.

Kies voor de bereiding van soep voor licht verteerbare groenten (wortelen, prinsessenbonen, broccoli, bloemkool, witloof, courgette, spinazie, wit van prei, andijvie, venkel – vers of diepvries). Vetarme bouillon mag ook. Tomatensoep is de eerste 8 weken te vermijden, en best soep gepelde tomaat zonder pit.

Gebruik geen ajuin, look, champignons, paprika, selder (gezeefd) of peulvruchten. Kook de groenten in water met eventueel een vetarm bouillonblokje.

Voeg geen vetstof, room, vlees of bindmiddel toe. Wel mag een beetje magere melk worden toegevoegd voor extra eiwitten.

3 FASE 2: DE GEPUREERDE FASE – CALORIEARM & EIWITRIJK (WEEK 2 EN 3)

De twee weken volgend op de ingreep dient de voeding nog steeds zacht te zijn van consistentie: de gepureerde (gemalen/gestamppte) fase.

Ook hier blijft het belang van eiwitten essentieel. We blijven streven naar 6 eetmomenten, waarbij we kunnen werken naar 3 hoofdmaaltijden en 3 gezonde snackmomenten/tussendoortjes.

De verdelers van producten uit fase 1 bieden vaak ook producten aan die thuishoren in deze fase (eiwitrijke beschuiten, soepen, beleg). Bekijk zeker even hun website.

Ervaar je in de tweede week nog af en toe moeilijkheden bij deze gepureerde fase, dan kan je uiteraard nog enkele dagen terugvallen op het fase 1 schema.

Na een gastric sleeve kan de overgang van fase 1 naar fase 2 de eerste dagen wat moeizaam verlopen. Daarom kan je zeker fase 1 verlengen naar een duur van 2 weken (in plaats van 1 week).

Hieronder vind je enkele voorbeelden van hoe zo'n schema eruit kan zien en hoe je kan variëren bij de maaltijden en tussendoortjes.

Belangrijke bijlages voor fase 2:

- bijlage II: suikerarme/light frisdranken zonder bruis
- bijlage III: aanbevolen producten
- bijlage IV: voorbeeld van een 2 weken-schema van fase II

3.1 Ontbijt (broodmaaltijd)

Brood	Twee zachte (ronde) beschuiten of crackers of 1 sné-tje geroosterd brood als je dat verdraagt
Smeervet	Dunne laag minarine (15-25% vet)
Beleg	Geef de voorkeur aan smeerbaar en eiwitrijk beleg (zie ook bijlage III), zoals magere kaassoorten en vleeswaren. Zoet broodbeleg (bv. confituur) bevat geen noodzakelijke voedingsstoffen, dus deze mijd je best in deze fase.
Drank	Drinken mag 5 minuten voor de maaltijd en pas 30 minuten na de maaltijd

3.2 Warme maaltijd

Vis of vlees	50 gram geplette magere of vette vis of gemixt mager gevogelte, bijvoorbeeld gepocheerde kabeljauw, licht gebakken victoriabaars, gemalen kipfilet, onbereide filet americain, gemalen kalkoengebraad
Groenten	2 eetlepels licht verteerbare groenten, bvb. gemixte andijvie, wortelpuree, spinaziepuree, knolselderpuree, broccolipuree
Aardappelen	1 geplette of gepureerde aardappel
Vetstoffen	1 kleine koffielepel zachte of vloeibare margarine of olie
Drank	Drinken mag 5 minuten voor de maaltijd en pas 30 minuten na de maaltijd

3.3 Avondmaal

's Avonds kan je een tweede warme maaltijd of een broodmaaltijd eten, naargelang wat je het beste verdraagt.

3.4 Tussendoortje

(driemaal: voormiddag, namiddag, avondsnoek)

Naar keuze:

- halve proteïneshake bereid met magere melk
- magere, ongesuikerde melkproducten verrijkt met een eiwitpreparaat of een eiwitrijk alternatief (zoals bvb. Skyr)
- gemixte magere soep verrijkt met een eiwitpreparaat

Vanaf deze fase kan je ook de **light frisdranken** zonder bruis beginnen drinken (zie bijlage II), maximum een halve liter per dag.

4 FASE 3: GEZONDE, GEVARIEERDE VOEDING – MAGER EN EIWITRIJK (VANAF WEEK 4)

Vanaf deze fase mag je geleidelijk aan alle gezonde voedingsmiddelen gebruiken volgens de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek. Je mag overgaan naar gewoon brood, gekookte aardappelen, pasta (volkoren), vlees, zachte rauwkost enz.

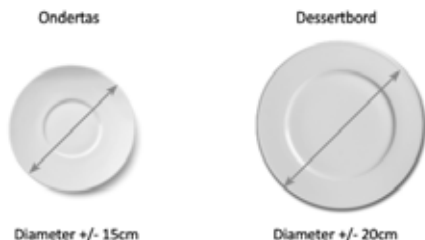
Blijf vooral water drinken. Dranken met koolzuurgas mogen gedronken worden (max 0.5 liter per dag) maar je laat best de gas ontsnappen je blust wat. De porties mogen geleidelijk aan groter worden – maximaal een volledig dessertbord.

Alle soorten fruit en groenten mogen worden uitgeteerd.

Schenk nog steeds aandacht aan voldoende water- en eiwitname. Kijk zeker naar de tips van bijlage IV over hoe je voldoende eiwitten kan toevoegen aan je dieet.

Voor de begeleiding van Fase III adviseren we opvolging door een diëtist in eigen regio.

De eerste maanden na de ingreep zal je per maaltijdmoment ongeveer de inhoud van een ondertas kunnen eten. Na ongeveer zes maanden zal dat evolueren tot de inhoud van een dessertbord.



4.1 Tips voor fase III

- Gebruik kleine borden en klein bestek (bijvoorbeeld dessertbord, koffielepel)
- Snij je eten in kleinere stukken van 1 op 1 cm
- Verwerk restjes vlees, vis of groenten in jouw lunch voor de volgende dag in plaats van ze als extraatje na de maaltijd op te eten.
- Neem de tijd om te eten. Een gemiddelde maaltijd duurt 20 à 30 minuten
- Eet op een rustige plek en vermijd stress aan tafel
- Eet niet voor een scherm, zoals een computer, tv, tablet...
- Ben je een snelle eter? Dan helpt het om je bestek na elke hap neer te leggen en tot 20 te tellen vooraleer je doorslikt
- Zet geen glas op of in de buurt van de tafel. Zo zal je niet (onbewust) drinken tijdens de maaltijd
- Gebruik eventueel een wekker om jezelf eraan te herinneren een tussendoortje te eten of om te drinken.

4.1.1 De actieve voedingsdriehoek



De website van het Vlaams Instituut Gezond Leven bevat zeer veel interessante informatie over de voedingsdriehoek en handige weetjes.

www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek

Meer uitleg over gezonde, gevarieerde voeding, gebaseerd op deze voedingsdriehoek, vind je in de brochure “Gezonde voeding”.

Deze vind je op de website van het obesitascentrum.

5 VITAMINES NA EEN VERMAGERINGSOPERATIE

Het is belangrijk om na een maagverkleining dagelijks je vitamines en calciumtabletten in te nemen. Door de operatie zijn de porties kleiner, en hierdoor is er minder inname van vitamines en mineralen. Door de omleiding van de darmen bij een gastric bypass, is er dan ook een risico op verminderde opname van deze vitamines en mineralen.

Daarom is het noodzakelijk om levenslang een multivitamine- en calciumpreparaat in te nemen. Een tekort aan vitamine B12, vitamine B9 (foliumzuur), vitamine B1, ijzer, koper, zink, calcium en vetoplosbare vitaminen A, D en E komen het meeste voor. Bij een te lage eiwitinname via de voeding, is een extra eiwitsupplement aangeraden. Dit wordt mee opgevolgd door je diëtist.

Afhankelijk van de bloedwaarden kan het dus nodig zijn om, naast een multivitaminen/mineralenpreparaat en calciumpreparaat, de tekorten voor een korte tijd aan te vullen met een extra ijzer-, vitamine D -, of vitamine B12-supplement. Om deze reden is een jaarlijkse follow-up bij de huisarts, met bloedname, noodzakelijk. Dit wordt mee opgevolgd door het obesitascentrum.

Er zijn verschillende producenten die voldoen aan de vereisten als supplement na bariatrische heekunde:

- **Barinutrics** (online en in apotheker te verkrijgen)
 - Multivitamine: Kauwtablet 1 stuk 's ochtends of capsule 2 stuks 's ochtends
 - Calcium/Vit D: Kauwtablet 2 stuks (1x middag, 1x avond)

- **FitForMe** (online of telefonisch)
 - Multivitamine: Kauwtablet 1 stuk 's ochtends (dan ook Ferro Forte 1 stuk 's ochtends) of 1 capsule 's ochtends
 - Calcium/Vit D: Kauwtablet of capsule 2 stuks (1x middag, 1x avond)
- **Elan** (online)
 - Multivitamine: Kauwtablet, capsule of tablet 's ochtends
 - Calcium/Vit D: Kauwtablet of capsule (1x middag, 1x avond)
- **Prowell** (online)

Verdraag je de multivitamine minder goed (bv. bij misselijkheid)?

- Probeer op een ander moment van de dag
- Vermeng de inhoud van de capsule met yoghurt
- Schakel over op een ander merk.

5.1 Multivitamines

Na een sleeve gastrectomie

Supplement	Dagelijkse dosis	Waar?	IJzer?
Multi Capsules (BariNutrics®)	2	Apotheek of online	x
Multi Kauwtabletten (BariNutrics®)	1	Apotheek of online	x
WLS Optimum Capsules (FitForMe®)	1	Online	x
WLS Optimum Kauwtabletten (FitForMe®)	1	Online	v
WLS Believe Capsules (Elan®)	1	Online	x
WLS Believe Kauwtabletten (Elan®)	1	Online	v
WLS Believe Tabletten (Elan®)	1	Online	x
Pro-Bariawell MVM (Prowell®)	2	Apotheek of online	v
Pro-Bariawell MVM once daily (Prowell®)	1	Apotheek of online	x

Na gastric bypass

Supplement	Dagelijkse dosis	Waar?	IJzer?
Multi Capsules (BariNutrics®)	2	Apotheek of online	x
Multi Kauwtabletten (BariNutrics®)	1	Apotheek of online	x
WLS Forte Capsules (FitForMe®)	1	Online	x
WLS Forte Kauwtabletten (FitForMe®)	1	Online	v
WLS Compass Capsules (Elan®)	1	Online	x
WLS Compass Kauwtabletten (Elan®)	1	Online	v

WLS Compass Tabletten (Elan®)	1	Online	x
Pro-Bariawell MVM (Prowell®)	2	Apotheek of online	v
Pro-Bariawell MVM once daily (Prowell®)	1	Apotheek of online	x

Calcium

Supplement	Aanbevolen dagelijks dosis	Waar?
Calciumcitraat + Vitamine K2 (Barinutrics)	2 à 3	Apotheek
Calcium Soft Chew (FitForMe)	1 à 2	Apotheek
Calcium Plus (FitForMe)	2	Online
Calcium Chew Kauwtablet (Elan)	1 à 2	Online
Calcium Vital (Elan)	2	Online
Calcium Citraat	2	Online

De meeste mensen hebben na een bariatrische ingreep nood aan extra calciuminname. Dit wordt standaard gestart in ons obesitascentrum.

6

DUMPING EN ANDERE ONGEMAKKEN

6.1 Dumping

Dumping is een syndroom dat gekenmerkt wordt door de moeilijkheden die het spijsverteringsstelsel ondervindt om voedsel – dat ‘gedumpt’ wordt in de darmen – te verteren.

Het gaat dan vooral om suiker- en vetrijk voedsel, maar ook bij te grote brokken voedsel door onvoldoende kauwen of door te snel te drinken na de maaltijd.

De achterliggende oorzaak is onder meer het plots veel aantrekken van vocht in de darm door dit voedsel.

Bij vroege dumping ontstaan de klachten 10 tot 30 minuten na de maaltijd. Deze klachten uiten zich onder vorm van misselijkheid, krampen, diarree, futloosheid, zweten, versneld hartritme en duizeligheid

Bij late dumping ontstaan de klachten geleidelijker, en bereiken hun piek tussen 1 tot 3 uur na de maaltijd. Deze klachten zijn duizeligheid, koud zweet, onrustig gevoel, geeuwong, hartkloppingen en soms flauwvallen.

Je houden aan de basisregels (langzaam eten, goed kauwen, stoppen bij vol gevoel, suikers en frisdrank vermijden, drinken los van de maaltijden) is belangrijk om dit te vermijden. In zeldzame gevallen is medicatie aangewezen.

Tips om dumpingklachten te voorkomen:

- Houd je aan de basisregels (langzaam eten, goed kauwen, stoppen bij vol gevoel, suikers en frisdrank vermijden, drinken los van de maaltijden)
- Drink niet als dumpingklachten optreden, dit verergert de klachten

- Leg je na de maaltijd half recht. Dit vertraagt de passage van voedsel van de maag naar de dunne darm
- Vermijd snel verteerbare koolhydraten en geraffineerd zetmeel (bijvoorbeeld beschuit, wit brood, crackers, witte rijst en pasta). Voedingsvezels zijn belangrijk: die binden het vocht en maken van wat je eet en drinkt een vaster geheel, wat de maaglediging vertraagt. Voedingsvezels binden ook de snelle suikers en koolhydraten, waardoor die trager door de dunne darm worden opgenomen.
- Ook lactose (melksuiker) kan dumpingklachten veroorzaken. In dat geval ga je best over naar zure varianten, zoals platte kaas, yoghurt, karnemelk, calciumrijke sojadranken of lactosevrije melk.

6.2 Andere ongemakken

6.2.1 Braken

Dit wordt meestal veroorzaakt door schrokken of onvoorzichtig eten, eetbuien en te snel eten. Rustig en langzaam eten – in een correcte houding aan tafel – is de boodschap.

6.2.2 Maagzuur, oprispingen

Een branderig gevoel of een zure smaak in de mond kunnen worden veroorzaakt door te snel eten of blijven eten ondanks vol gevoel. Ook gashoudende dranken moeten worden vermeden.

6.2.3 Moeilijke stoelgang, obstipatie

De eerste weken na de operatie kan de stoelgang bemoeilijkt zijn. Dit is enerzijds omdat er recent geopereerd werd aan de darmen, anderzijds omdat er –

zeker in fase I – weinig vezels in de voeding zitten. Het is uitermate belangrijk om voldoende te drinken. Daarnaast dragen ook voldoende lichaamsbeweging en een actieve levensstijl bij aan een gezond stoelgangspatroom.

Heb je koorts, pijnklachten of klachten van hevige intensiteit: neem meteen contact op met je huisarts of het obesitascentrum

7 DE TIEN VUISTREGELS VAN HET OBESITASCENTRUM

Eet zes keer per dag, maar houd het klein.

Kauw goed en stop eens voldaan, zo moet het zijn.

Neem je tijd, eet rustig en bewust.

Veel water drinken is voor tussendoor,
1 liter lukt je gerust.

Vet en snelle suikers zijn niets voor jou.
Net als frisdrank en alcohol, leg ze weg, gauw.

Vergeet je vitamines niet, da's voor elke dag.

Beweeg voldoende en sport 3 keer per week,
meer mag!

Een positieve mindset, ook dat hoort erbij.
Contacteer ons bij vragen, ons team staat je bij.



BIJLAGE 1: EIWITRIJKE PRODUCTEN, TIPS EN VOORBEELDEN

8.1 Tips om meer eiwitten in te nemen

- Streef naar voldoende eiwitten tijdens elk maaltijdmoment:
 - Eiwitrijk broodbeleg
 - 100 tot 120 gram mager vlees, vis, gevogelte of een volwaardig alternatief tijdens de warme maaltijd
 - Dagelijks 500ml magere melk of melkproducten
- Eet je slechts één sneetje brood tijdens uw broodmaaltijd? Gebruik dan **dubbel eiwitrijk beleg**. Bijvoorbeeld: magere kruidenkaas met kalkoenham, magere kaas of vleeswaren met plakjes gekookt ei en groentjes...
- Kies voor **koolhydraatarm, eiwitrijk brood** (vb. Damhert Low Carb Lijnzaad Brood). Je kan koolhydraatarm brood vinden bij Albert Heijn, Lidl, Aldi, Jumbo,...
- Geef de voorkeur aan melkproducten met een hoog eiwitgehalte (bv. magere Griekse yoghurt, skyr, kwark)
- Drink af en toe een glas magere of halfvolle **melk**, een koffie verkeerd of (ongesuikerde) chocomelk
- Voeg een eetlepel magere smeerkaas of kruidenkaas toe aan uw gemixte soep.
- Voeg (neutraal) **eiwitsupplement** toe aan gemixte soep, yoghurt of drankjes zoals een glas melk of een koffie verkeerd. Je kunt het ook gebruiken in bereidingen zoals puree.

8.2 Voedingsmiddelen met hoogwaardige eiwitten

- Zuivelproducten
- Calcium verrijkte plantaardige melkproducten
- Kaas
- Eieren
- Vlees(waren), gevogelte. Volgende zijn als mager te beschouwen:
 - Varkensvlees: haasje, mignonette, ham, ribkotelet, filetkotelet, gebrad, lever
 - Rundsvlees: biefstuk, filet, tournedos, rosbief, schenkel, lever, entrecôte, gehakt
 - Kalfsvlees: biefstuk, lever, oester, tong, blinde vink, gehakt, kalfslapje, kotelet, ribstuk, rollade, schenkel
 - Lamsvlees: filet
 - Paardenvlees: alle soorten
 - Gevogelte: kip of kalkoen, gehakt
- Vleeswaren: gebakken rosbief, gekookte ham, kalkoenham, kippenham, rookvlees
- Vis
- Peulvruchten in combinatie met graanproducten
- Noten
- Volwaardige vleesvervangers
 - deze moeten voldoen aan volgende voedingswaarden om beschouwd te worden als een volwaardig en gezond alternatief: < 10 g **vet**/100 g, > 10 g **eiwit**/100 g en < 1,6 g **zout**/100 g)

8.3 Eiwitrijke, zachte tussendoortjes

- Magere natuuryoghurt zonder suiker: Activia natuur 0%, AH magere yoghurt, Milsani, Dilea, Danone, Alpro soja yoghurt zonder suiker
- Magere platte kaas zonder suiker of Skyr zonder suiker: Delhaize verse kaas light, Vitalinea platte kaas natuur 0%, AH Aardbeien kwark 0% vet, Optimel Kwark 0% vet, Galeo appel kaneel/aardbei 0%, skyr natuur, skyr met smaak
- Lactosevrije of sojapudding zonder suiker: imperial puddingpoeder (vanille of chocolade) mengen met lactosevrije melk of sojamelk en zoetstof gebruiken in plaats van suiker. Melkunie proteïne pudding, Ehrmann proteïne pudding

Wat is suikerarm?

Om een product 'suikerarm' te noemen, mag het suikergehalte maximaal 5 gram per 100 gram of 2,5 gram per 100 milliliter zijn. Op sommige producten staat 'zonder toegevoegde suikers'. In dat geval zijn er geen suikers toegevoegd, maar kunnen er wel natuurlijke suikers in het product zitten.

8.4 Eiwitten per voedingsmiddel

De volgende tabel kan een hulpmiddel zijn om de hoeveelheid eiwitten te berekenen die u dagelijks eet. Houd daarbij telkens rekening met de portie van uw maaltijd.

Je hebt dagelijks tussen de 60 à 80 gram eiwitten nodig (en vrouw heeft minstens 60 gram eiwitten per dag nodig, een man minstens 70 gram).

Zuivelproducten

Voedingsmiddel	Eiwitgehalte
100 g magere witte kaas	7 g eiwit
100 g magere melk, karnemelk	3 g eiwit
100 g magere yoghurt	4 g eiwit
100 g magere Griekse yoghurt, kwark, skyr	10 à 11 g eiwit

Vlees, vis en vervangproducten

Voedingsmiddel	Eiwitgehalte
100 g mager vlees	18 – 20 g eiwit
100 g vis	18 – 20 g eiwit
1 eiwit	5 g eiwit
100 g tofu	12 g eiwit
100 g seitan	19 g eiwit
100 g tempé	12 g eiwit
100 g mycoproteïne	14 g eiwit

Kaas en fijne vleeswaren

Voedingsmiddel	Eiwitgehalte
1 sneetje magere harde kaas (20 g)	7 g eiwit
1 tipje magere smeerkaas (20 g)	5 g eiwit
1 sneetje magere smeltkaas (20 g)	2 g eiwit
2 sneetjes mager vleesbeleg (25 g)	5 g eiwit

Hartige snacks

Voedingsmiddel	Eiwitgehalte
1 surimistick (15 g)	1,5 g eiwit
1 tipje magere smeerkaas (20 g)	5 g eiwit
25 g gedroogd vlees	10 g eiwit
2 tot 4 sneetjes magere kaas of fijne vleeswaren	14-28 g eiwit voor kaas 5-10 g eiwit voor vleeswaren
30 g gemengde noten	6,5 g eiwit
1 bolletje Edammer kaas (bv. Mini Babybel® of Mini Babybel® Proteïn)	4,8 g – 5 g eiwit

Brood, graanproducten en aardappelen

Voedingsmiddel	Eiwitgehalte
1 aardappel (75 g)	1,5 g eiwit
50 g gekookte bruine rijst	1 g eiwit
50 g gekookte volkoren deegwaren	1,5 g eiwit
50 g gekookte quinoa	2,5 g eiwit
1 sneetje bruin brood (30 g)	2 g eiwit
1 sneetje eiwitrijk brood (bv. koolhydraatarm brood uit de supermarkt (Lidl, Albert Heijn), Biaform® Provital, Smaakt®-brood)	6 – 8 g eiwit
1 beschuit (10g)	1 g eiwit
1 rijstwafel (5g)	Geen eiwitten
15 g havervlokken	2 g eiwit

Groenten, fruit en peulvruchten

Voedingsmiddel	Eiwitgehalte
100 g groenten	2g eiwit
100 g gekookte peulvruchten	8 g eiwit
100 g edamame (jonge, onrijpe sojabonen in de peul)	11 g eiwit
100 g lupinebonen	10 g eiwit
1 stuk fruit (125 g)	0 – 1 g eiwit

Eiwitsupplementen

Wanneer je met jouw gewone voedingspatroon niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid eiwitten van 60 tot 80 g eiwitten geraakt, zijn supplementen noodzakelijk. Je kunt deze als toevoeging bij de maaltijd gebruiken of als een shake.

Kijk telkens goed na op de verpakking hoe je het supplement dient in te nemen. Bereken de hoeveelheid die je nodig hebt om die dag aan de aanbevolen hoeveelheid van 60 tot 80 g eiwitten te voldoen.

- 1 zakje of 30ml Prosource Nocarb vloeibaar eiwitsupplement
- 1 maatschepje Delical eiwitpoeder
- 1 maatschepje BariNutrics Whey
- 1 maatschepje FitForMe Pure Whey Eiwit Naturel
- Een halve portie Modifast Protein Shape
- Een half zakje Prowell
- 1 maatschepje Nutricia Protifar
- 1 maatschepje Fresubin Protein Powder

Eiwitpoeder los je steeds eerst op in een kleine hoeveelheid vocht tot een papje voor je het kan toevoegen aan jouw maaltijd.

9 BIJLAGE 2: SUIKERVRIJE DRANKEN (ZONDER BRUIS)

Criterium: <5 kcal/100ml – maximum 0.5L/dag



10

BIJLAGE 3: PRODUCTLIJST SUGGESTIES GEPUREERDE, CALORIEARME EIWITRIJKE VOEDING (FASE 2)

Magere smeer- of smeltkaas:

- Maredsous light smeerkaas
- La vache qui rit light
- Philadelphia light
- Boursin light
- Valblanc light
- AH kruidenkaas light
- ZIZ light smeltkaas
- Weight Watchers smeltkaaspuntjes

Magere platte kaas, magere kwark:

- Delhaize verse platte kaas light
- Vitalinea kaas natuur
- Danone Hipro
- AH Aardbeien kwark 0% vet
- Optimel Kwark 0% vet
- Galeo appel kaneel/aardbei 0%
- Stylesse 0%
- Skyr natuur, skyr met smaak (vanille, appel kaneel,...)
- Optimel Griekse stijl (natuur of met smaak)

Magere fruityoghurt zonder suiker

- Activia aardbei, kers, perzik 0% vet

- Panier de Yoplait natuur 0% op fruit
- Vitalinea fruityoghurts 0%
- Vitalinea plus yoghurt 0% vet
- Delhaize yoghurt aardbei-stevia 0%
- Activia 0%
- Vitalinea 0%
- Alpro soya ongezoet

Natuur yoghurt ongezoet:

- Optimel magere fruityoghurt 0%
- AH magere yoghurt met fruit 0% (Albert Heijn)
- Boni 0% vet

Magere harde kaas:

- Beemster light
- Emmentaler light
- Gouda 30+
- Leerdammer lightlife
- Maaslander 30+/light
- Maredsous light sneetjes
- Milner 30+ jong/gerijpt/licht gerijpt/extra gerijpt
- Weightwatchers
- Passendale lightesse
- Goudse jong belegen kaas 30+
- Président light brie

Lactosevrije of sojapudding zonder suiker

- Imperial puddingpoeder (vanille of chocolade)
mengen met lactosevrije melk of sojamelk en zoetstof
gebruiken in plaats van suiker.

Drinkyoghurt

- Skyr drinkyoghurt (Milbona, Arla, Isey skyr)
- Optimel drinkyoghurt 0%
- Milbona Skyr drinkyoghurt (Lidl)
- Melkunie Protein milkdrink chocolade/framboos/tropical/...
- Melkunie breaker
- HP bosbes banaan
- HP framboos granaatappel
- Actimel 0%
- AH drinkyoghurt
- Danone Hipro

Vlees/vis/ei → fijn mixen (eventueel met toevoeging magere kwark of dressing)

- Gekookte ham/magere ham
- Filet de saxe
- Filet d'Anvers
- Kalfsgebraad
- Varkensgebraad
- Kippenwit
- Rosbief
- Paardenvlees
- Ossenvlees
- Tonijn (vers / op eigen nat)
- Surimi
- Achterham
- Kalkoenham

- Gekookte ham
- Kipfilet
- Rauwe ham

11 BIJLAGE 4: VOORBEELD 2-WEKEN SCHEMA FASE 2 (WEEK 2 EN 3)

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Zachte beschuiten + een mespunt dieetminarine + magere smeerkas	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel	Cracotten + een mespunt dieetminarine + magere witte kas
2 à 3 uur later	Gemixte soep met extra eiwitten	Gemixte soep met extra eiwitten	Gemixte soep met extra eiwitten
Middag	Gemalen kipfilet + bloemkool + aardappelpuree met 1/2e koffielepel vetstof	Gemalen Kalkoen- filet + wortelen + aardappelpuree met 1/2 e koffielepel vetstof	Witte magere vis + broccolipuree met 1/2e koffiele- pel vetstof
2 à 3 uur later	Ongezoete fruit- moes	Fruitsmoothie*	Fruitpap zonder zure vruchten (vb. geen sinaas- appel)
Avond	Zachte beschui- ten + een mespunt dieetminarine + magere smeerkas	Zachte beschui- ten + een mespunt dieetminarine + philedelphia light	Cracotten + een mespunt dieetminarine + ongezoete fruit- moes
2 à 3 uur later	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel

	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Ontbijt	Geroosterd oud wit brood (zonder korst) + een mespunt dieetminarine + kippenwit	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kaas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel	Cracotten + een mespunt dieetminarine + magere witte kaas
2 à 3 uur later	Gemixte soep met extra eiwitten	Gemixte soep met extra eiwitten	Gemixte soep met extra eiwitten
Middag	Gemalen kipfilet + appelmoes + aardappelpuree met 1/2e koffielepel vetstof	Gemalen kalkoenfilet + spinaziepuree met 1/2e koffielepel vetstof	Witte magere visfilet + preipuree (met enkel wit van prei) met 1/2e koffielepel vetstof
2 à 3 uur later	Ongezoete fruitmoes	Fruitsmoothie *	Fruitpap zonder zure vruchten (vb. geen sinaasappel)
Avond	Geroosterd oud wit brood (zonder korst) + een mespunt dieetminarine + magere smeerkaas	Cracotten + een mespunt dieetminarine + magere witte kaas	Geroosterd oud wit brood (zonder korst) + een mespunt dieetminarine + Philadelphia light
2 à 3 uur later	Een glas magere melk	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kaas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kaas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel

	Dag 7	Dag 8	Dag 9
Ontbijt	Cracotten + een mespunt dieetminarine + kippenwit + philadelphia light	Geroosterd oud licht bruin brood (zon- der korst) + een mespunt di- eetminarine + een omeletje van 1 ei (eiwit mag meer)	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + magere smear- kaas
2 à 3 uur later	Gemixte soep met extra eiwitten	Soep met stukjes of goed gaar ge- kookte groenten met extra eiwitten	Soep met stukjes of goed gaar ge- kookte groenten met extra eiwitten
Middag	Gemalen kipfilet bereiden met 1/2e koffielepel vetstof + witloof + aardappelen (goed gaar ge- kookt en fijnge- seden)	Gemalen kalkoen- filet + bloemkool + gekookte aard- appelen met 1/2e koffielepelvetstof (goed gaarge- kookt en fijn gesneden)	Witte, magere visfilet + wortelpuree met 1/2e koffielepel vetstof
2 à 3 uur later	Geplette banaan	Rijpe peer zonder schil	Gebakken appel in weinig vetstof en zonder suiker
Avond	Cracotten + een mespunt dieetminarine + gemixte soep	Geroosterd oud licht bruin brood (zon- der korst) + een mespunt di- eetminarine + magerewittekaas	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + philadelphia light
2 à 3 uur later	Een glas magere melk	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kaas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kaas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel

	Dag 10	Dag 11	Dag 12
Ontbijt	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + een omeletje van 1 ei (eiwit mag meer)	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + magere witte kaas	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetminarine + magere smeerkas
2 à 3 uur later	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten met extra eiwitten	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten met extra eiwitten	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten met extra eiwitten
Middag	Gemalen kipfilet + gemixte andijvie + gekookte aardappelen met 1/2e koffielepel vetstof (goed gaargekookt en fijn gesneden)	Gemalen kalkoenfilet + witloof + aardappelpuree met 1/2e koffielepel vetstof (goed gaargekookt en fijn gesneden)	Witte magere visfilet + broccoli + gekookte aardappelen met 1/2e koffielepelvetstof (goed gaargekookt en fijn gesneden)
2 à 3 uur later	Fruitpap zonder zure vruchten (vb. geen sinaasappel)	Geplette banaan	Ongezoete fruitmoes
Avond	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + magere smeerkas	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetminarine
2 à 3 uur later	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kaas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere natuuryoghurt, skyr zonder suiker of magere platte kaas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel	Glas magere melk

	Dag 13	Dag 14
Ontbijt	Lichtbruin oud brood + een mespunt di- eetminarine + een omeletje van 1 ei (eiwit mag meer)	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetmina- rine + magere witte kaas
2 à 3 uur later	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten met extra eiwitten	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten met extra eiwitten
Middag	Fijngesneden kipfilet + prinsessenbonen + gekookte aardappelen met 1/2e koffielepel vetstof (goed gaargekookt en fijn gesneden)	Goed gaargekookte en fijngesneden courgette + saus op basis van bouillon + goed gaar gekookte witte deegwaren en fijngesneden kipfilet met 1/2e koffielepel vetstof
2 à 3 uur later	Gestoofde peer zonder suiker	Fruitpap zonder zure vruchten (bvb. geen sinaasappel)
Avond	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetmina- rine	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetmina- rine
2 à 3 uur later	Potje magere natuuryog- hurt, skyr zonder suiker of magere platte kaas, eventueel met kunstmatig zoetmiddel	Glas magere melk

12 BIJLAGE 5: FRUIT NA EEN GASTRIC BYPASS

Fruit is een belangrijk onderdeel van je dieet. Dagelijks 250 g fruit wordt aanbevolen volgens de voedingsdriehoek. De eerste weken en maanden dien je geleidelijk aan op te bouwen en te zoeken naar welk fruit je goed verdraagt. Hieronder enkele adviezen over fruit in de verschillende fases.

Belangrijk: vermijd citrusvruchten (sinaasappel, grapefruit, kiwi, rode bessen, ...) de eerste 8 weken wegens zuurtegraad en risico op irritatie.

Fase 1:

- Geen fruit in vaste vorm toegestaan.
- Aangezien je in fase 1 terugvalt op eiwitshakes, soep en yoghurt/skyr/kwark, is er nog niet veel plaats voor fruit de eerste week.
- Wens je toch wat extra smaak toe te voegen aan bvb. je yoghurt, dan kan je wat gezeefd vruchtensap zonder pulp toevoegen in een kleine hoeveelheid
- Geen fruitsuikers met hoge concentratie (mango, druiven, ananas, kaki)→ verhoogt risico op dumping syndroom.

Fase 2:

Je mag zacht, gepureerd fruit toevoegen aan je dieet, bijvoorbeeld:

- Rijpe banaan
 - Gepureerde perzik of peer (zonder schil)

- Appelmoes zonder toegevoegde suikers
- Altijd schillen en ontpitten
- Geen fruit met velletjes of pitjes (zoals druiven of bessen)
- Alleen gezeefde vruchtensappen zonder pulp, verdund met water, en in kleine hoeveelheden (max. 100 ml per keer). Ook hier: citrusvruchten te vermijden, alsook fruit met hoge suikerconcentratie (mango, druiven, ananas)

Als zacht, gepureerd lukt zonder problemen, mag je met kleine porties zacht fruit starten:

- Rijpe banaan
- Malse meloen
- Gekookte of gestoofde appel (zonder schil)
- Blijf wel goed kauwen
- Nog steeds geen hard, vezelrijk of suikerrijk fruit

Fase 3:

Langzaam uitbreiden naar rauw fruit, maar:

- Begin met goed verteerbare soorten: peer, perzik, meloen
- Vermijd citrusvruchten de eerste 8 weken en zeker als je last hebt van zuur
- Schil fruit in het begin nog steeds
- Introduceer één nieuwe soort per keer, om je lichaam te laten wennen
- Porties blijven klein: bv. ½ stuk fruit per keer

12.1 Aandachtspunten bij fruit na gastric bypass

- Kauw goed: slik niets door dat niet volledig fijn is
- Geen smoothies met veel suiker of sap – kies eerder voor fruitpuree of een stuk fruit in kleine hoeveelheden. Ook gestoofde appel of peer zijn aanbevolen.
- Let op met gedroogd fruit: altijd hoger suikergehalte en moeilijk verteerbaar
- Luister naar je lichaam: als je misselijk of duizelig wordt na fruit, wacht enkele dagen en probeer een andere soort
- Dumping syndroom vermijden: **kies fruit met weinig vruchtensuikers.**

Fruit met weinig suiker (per 100 gram)	Fruit met veel suiker (per 100 gram)
• Frambozen: 6 gram • Aardbeien: 4.7 gram • Passievrucht: 6.4 gram • Pomelmoes: 6 gram • Braambessen: 6 gram • Nectarine: 7.6 gram • Watermeloen: 8 gram • Blauwe bessen: 6 gram • Perzik: 5.9 gram	• Sinaasappel: 8.5 gram • Peer: 8.7 gram • Appel: 11.8 gram • Kiwi: 8.8 gram • Mandarijn: 9.5 gram • Kersen: 13 gram • Ananas: 10.9 gram • Mango: 12.2 gram • Witte druiven: 13.3 gram • Vijgen: 16.3 gram • Blauwe druiven: 11.3 gram • Pruim: 9.4 gram • Papaya: 11.2 gram
	<i>Bron: www.internubel.be</i>

Wat zegt de voedingsdriehoek?

Zoals eerder aangegeven, is het volgens de voedingsdriehoek aanbevolen om 250 g fruit per dag te eten. Dat komt overeen met een tweetal stukken fruit. Enkele maanden na de operatie zal dit zeker lukken.

Niet alle fruit is natuurlijk even groot. Denk bij één stuk fruit aan de grootte van een appel, peer of banaan, een sinaasappel of perzik, ...

Equivalenten voor kleiner of groter fruit zijn:

- Een trosje van ongeveer tien druiven
- Een dessertschaaltje aardbeien of bessen zoals frambozen, rode, witte, blauwe, stekel- of braambessen, ...
- Een schijf verse ananas of twee schijfjes ananas uit blik/bokaal op sap
- Twee mandarijnen, kleine pruimen, kiwi's, verse abrikozen of vijgen, ...
- Twee handjes kersen
- Een achtste van een galia- of honingmeloen
- Drie eetlepels fruitmoes



Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Algemene en abdominale chirurgie, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00216-NL
- Datum van laatste aanpassing: 04-11-2025
- Auteur: Sabri Sagaama, Sander Ovaere, Silke Neels
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen,
stel ze dan gerust aan je behandelend arts of een
verpleegkundige.



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven
www.hhleuven.be