

Voeding na een Gastric Bypass

Patiënteninformatie



Afdeling diëtik



Inhoudstafel

1. Inleiding.....	3
2. Algemene richtlijnen	4
3. Fase 1: Twee weken schema	6
4. Fase 2: Zachte voeding	10
5. Fase 3: Gezonde voeding.....	11

Deze publicatie is een uitgave van de dienst diëtik, in samenwerking met de dienst abdominale heelkunde en de dienst communicatie van het Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

Datum van afwerking: maart 2022

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

1. Inleiding

Met het oog op een gewichtsreductie kan men ervoor kiezen om minder energie op te nemen. Een maagverkleining kan hierbij als hulpmiddel aangewend worden.

Bij een gastric bypass operatie:

- Kan je minder eten omdat de maag wordt verkleind tot een klein reservoir
- Neem je minder voeding op door een verminderde vertering van oa. suikers en vetten

De eerste 4 weken na de ingreep moet je zachte voeding eten. In sommige gevallen is het aangewezen om je de eerste 2 weken te houden aan een vloeibaar dieet.

Het is belangrijk om een regelmatig eetpatroon te volgen, waarbij je voldoende tijd neemt om een kleine maaltijd te nuttigen. Snel of onder stress eten moet je vermijden. Ook voldoende vochtinname is belangrijk.

Door de verkleinde maaginhoud moet de hoeveelheid voeding die per keer kan gegeten worden, verminderen. Als gevolg hiervan moet je je eetgedrag blijvend wijzigen.

In het begin zal je nog moeite te hebben om juist in te schatten wanneer je moet stoppen met eten. Dit zal geleidelijk beteren. Indien je tijdens het eten een volheidsgevoel ervaart, stop je steeds met eten. Indien je dit niet doet overbelast je je maagreservoir en zal dit mettertijd opnieuw uitrekken.

Indien je de onderstaande eet- en drinkregels goed volgt, zal je minder last hebben van pijn bij passage van voedsel of dumping. Bovendien zal je gewichtsverlies en succes op lange termijn groter zijn. Consulteer ook zeker je diëtist(e) voor verdere opvolging en begeleiding.

2. Algemene richtlijnen

ALGEMENE TIPS

- Neem aan tafel een correcte houding aan door rechtop te zitten.
- Eet rustig en neem de tijd om de voeding goed te vermalen (20 à 30 minuten per maal), neem tijd tussen de hapen door.
- Gebruik deze tijd uitsluitend om te eten (vb. kijk geen tv of werk niet aan de PC tijdens een maaltijd).
- Eet rustig, vermijd stress en onaangename discussies aan tafel.
- Kauw zeer goed (laat eventuele gebitsproblemen aanpakken).
- Eet vaak (bij voorkeur 6-8 keer/dag) maar gebruik telkens kleine maaltijdporties.
- Stop met eten of drinken zodra er een volheidsgevoel optreedt. Meer eten of drinken kan passagestoornissen veroorzaken, zoals pijn, misselijkheid en braken.
- De eerste weken na de ingreep weegt uw warme maaltijd niet meer dan 100 gram, op termijn niet meer dan 250 gram.
- Probeer 3 uur voor je gaat slapen niet meer te eten.
- Voorkom constipatie door voldoende vezelinname (volkoren producten, groenten, fruit) en voldoende vochtinname.

Probeer ook voldoende te bewegen. Bouw dit rustig op. Je kan bijvoorbeeld een stappenteller aanschaffen.

DIEETREGELS

- Vermijd de eerste 4 weken rauwkost en zwaar verteerbare groenten zoals witte/groene/rode kool, spuiten, paprika, champignons, schorseneren, ajuin,..
- Gebruik gedurende de eerste 4 weken geen sterke kruiden zoals pili pili, tabasco, sambal, curry,...
- Eet de eerste 8 weken na de ingreep geen zure voedingsmiddelen zoals citrusvruchten, zure appels, kiwi's, bessen, rauwe tomaten,...
- Bereid de maaltijden vetarm (vb. gebruik een stomer, ovenschotel, wok) en vermijd de eerste 8 weken gefrituurd eten.
- De eerste 6 maanden na uw ingreep streef je naar een dagelijkse bijkomende eiwit inname van 30 gram. Je kan hiervoor bijvoorbeeld Whey proteïne gebruiken.

DRINKREGELS

- Gebruik geen drank tijdens de maaltijden. Drinken kan tot 5 minuten voor de maaltijd en pas 30 minuten na een maaltijd.
- Drink traag en neem kleine slokjes.
- Vermijd in het begin koolzuurhoudende dranken. Sommige mensen hebben hier ook op termijn blijvende last mee (vb. darmborrelingen, opgeblazen gevoel).
- Let op met alcohol inname. Een snellere opname zorgt voor een versneld effect. Bovendien is er een verhoogd risico op alcoholisme.
- Je drinkt het best minstens 1.5 liter per dag plat water, lichte thee of koffie (eventueel met halfvolle of magere melk en kunstmatig zoetmiddel).
- Aangezien water drinken soms zwaar valt kan je hieraan een smaak toevoegen: citroensap, munt of siroop met 0 % suiker zoals Bolero, Teisseire 0%, Slimpie 0%.
- Vermijd gesuikerde dranken. Beperk light of zero frisdranken tot 0,5 liter/dag.

3. Fase 1: Twee weken schema

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Zachte beschuiten + een mespunt dieetminarine + confituur zonder toegevoegde suikers	Zachte beschuiten + een mespunt dieetminarine + magere smeerkaas	Cracotten + een mespunt dieetminarine + magere witte kaas
2 à 3 uur later	Gemixte soep	Gemixte soep	Gemixte soep
Middag	Kipfilet + bloemkool + aardappelpuree met 1/2 ^e koffielepel vetstof alles samen mixen	Kalkoenfilet + wortelen + aardappelpuree met 1/2 ^e koffielepel vetstof alles samen mixen	Witte magere vis + broccolipuree met 1/2 ^e koffielepel vetstof alles samen mixen
2 à 3 uur later	Ongezoete fruitmoes	Fruitsmoothie	Fruitpap zonder zure vruchten (vb. geen sinaasappel)
Avond	Zachte beschuiten + een mespunt dieetminarine + magere smeerkaas	Zachte beschuiten + een mespunt dieetminarine + confituur zonder toegevoegde suikers	Cracotten + een mespunt dieetminarine + ongezoete fruitmoes
2 à 3 uur later	Potje magere natuuryoghurt evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere witte kaas evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel	Magere pudding evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel

	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Ontbijt	Geroosterd oud wit brood (zonder korst) + een mespunt dieetminarine + siroop zonder toegevoegde suikers	Cracotten + een mespunt dieetminarine + confituur zonder toegevoegde suikers	Geroosterd oud wit brood (zonder korst) + een mespunt dieetminarine + siroop zonder toegevoegde suikers	Cracotten + een mespunt dieetminarine + magere smeerkaas
2 à 3 uur later	Gemixte soep	Gemixte soep	Gemixte soep	Gemixte soep
Middag	Kipfilet + appelmoes + aardappelpuree met 1/2 ^e koffielepel vetstof alles samen mixen	Gemalen kalkoenfilet + spinaziepuree met 1/2 ^e koffielepel vetstof	Witte magere visfilet + preipuree (met enkel wit van prei) met 1/2 ^e koffielepel vetstof	Gemalen kipfilet bereiden met 1/2 ^e koffielepel vetstof + witloof + aardappelen (goed gaargekookt en fijngesneden)
2 à 3 uur later	Ongezoete fruitmoes	Fruitsmoothie	Fruitpap zonder zure vruchten (vb. geen sinaasappel)	Geplette banaan
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	Cracotten + een mespunt dieetminarine + confituur zonder toegevoegde suikers
2 à 3 uur later	Een glas magere melk	Potje magere natuuryoghurt evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere witte kaas evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel	Een glas magere melk

	Dag 8	Dag 9	Dag 10
Ontbijt	Geroosterd oud licht bruin brood (zonder korst) + een mespunt dieetminarine + siroop zonder toegevoegde suikers	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + confituur zonder toegevoegde suikers	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + confituur zonder toegevoegde suikers
2 à 3 uur later	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten
Middag	Gemalen kalkoenfilet + bloemkool + gekookte aardappelen met 1/2 ^e koffielepel vetstof (goed gaargekookt en fijn gesneden)	Witte, magere visfilet + wortelpuree met 1/2 ^e koffielepel vetstof	Gemalen kipfilet + gemixte andijvie + gekookte aardappelen met 1/2 ^e koffielepel vetstof (goed gaargekookt en fijn gesneden)
2 à 3 uur later	Rijpe peer	Gebakken appel in weinig vetstof en zonder suiker	Fruitpap zonder zure vruchten (vb. geen sinaasappel)
Avond	Geroosterd oud licht bruin brood (zonder korst) + een mespunt dieetminarine + magere witte kaas	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + philadelphia light	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + magere smeerkaas
2 à 3 uur later	Potje magere yoghurt evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere witte kaas evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere pudding evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel

	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
Ontbijt	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + magere witte kaas	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetminarine + siroop zonder toegevoegde suikers	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetminarine + een omeletje van 1 ei (eiwit mag meer)	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetminarine + magere witte kaas
2 à 3 uur later	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes of goed gaar gekookte groenten
Middag	Gemalen kalkoenfilet + witloof + aardappelpuree met 1/2 ^e koffielepel vetstof (goed gaargekookt en fijn gesneden)	Witte magere visfilet + broccoli + gekookte aardappelen met 1/2 ^e koffielepel vetstof (goed gaargekookt en fijn gesneden)	Fijngesneden kipfilet + prinsessenbonen + gekookte aardappelen met 1/2 ^e koffielepel vetstof (goed gaargekookt en fijn gesneden)	Goed gaargekookte en fijngesneden courgette + saus op basis van bouillon + goed gaargekookte witte deegwaren en fijngesneden kipfilet met 1/2 ^e koffielepel vetstof
2 à 3 uur later	Geplette banaan	Fruitmoes zonder suiker	Gestoofde peer zonder suiker	Fruitpap zonder zure vruchten (bvb. geen sinaasappel)
Avond	Licht bruin oud brood + een mespunt dieetminarine + confituur zonder toegevoegde suikers	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetminarine + magere smeerkaas	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetminarine + confituur zonder toegevoegde suikers	Lichtbruin oud brood + een mespunt dieetminarine + confituur(zonder toegevoegde suikers)
2 à 3 uur later	Potje magere fruityoghurt evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere witte kaas evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel	Potje magere pudding evt. gezoet met kunstmatig zoetmiddel	Een glas magere melk

4. Fase 2: Zachte voeding

De twee weken hierop volgend dient de voeding nog steeds zacht te zijn van consistentie: gemalen/ gepureerd of gestampt.

Week 3 en 4	
Ontbijt	2 sneden oud of geroosterd brood + een mespunt margarine + mager en zacht beleg
2 à 3 uur later	Mager melkproduct of Zacht en rijp stuk fruit of Vetarm bereide groentesoep
Middag	Zacht vlees, gemixte vis of ei Gekookte licht verteerbare groenten Gekookte aardappelen of puree
2 à 3 uur later	Mager melkproduct of Zacht en rijp stuk fruit of Vetarm bereide groentesoep
Avond	2 sneden oud of geroosterd brood + een mespunt margarine + mager en zacht beleg
2 à 3 uur later	Mager melkproduct of Zacht en rijp stuk fruit of Vetarm bereide groentesoep

Volgende vleessoorten zijn als mager te beschouwen:

- Varkensvlees: haasje, mignonette, ham, ribkotelet, filetkotelet, gebraad, 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

5. Fase 3: Gezonde voeding

Na vier weken mag je overschakelen op gezonde, evenwichtige voeding. Je diëtiste kan je hier in begeleiden, opvolgen en stimuleren om de juiste keuzes te blijven maken.





Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven