

Voeding na een Sleeve gastrectomie

Patiënteninformatie



Afdeling diëtiëk



Inhoudstafel

1. Inleiding	3
2. Algemene richtlijnen.....	4
3. Fase 1: Vloeibare voeding.....	5
3.1. Vervanging van het ontbijt en avondmaal.....	5
3.2. Vervanging van de warme maaltijd	5
3.3. Vervanging van tussendoortjes	6
4. Fase 2: Gemixte / halfvaste voeding.....	7
5. Fase 3: Gezonde voeding.....	11

Deze publicatie is een uitgave van de dienst diëtik, in samenwerking met de dienst abdominale heekunde 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 sleeve gastrectomie wordt de maag verkleind tot een smalle buismaag. Dit is een onomkeerbaar proces.

Na de operatie zal de voeding aangepast moeten worden om complicaties en voedingstekorten te voorkomen. Deze aanpassing verloopt in verschillende fasen:

- Initieel vloeibare voeding
- Nadien gemixte, halfvaste voeding
- Uiteindelijk gezonde energiebeperkte voeding

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

Veel patiënten 'overeten' zich in het begin nog wel eens en voelen het vervroegd verzadigingsgevoel niet. Probeer aan dit nieuw volume te wennen zonder pijn, misselijkheid of braken. Indien je dit niet doet overbelast je je buismaag en zal deze mettertijd opnieuw uitrekken. Vermijd ook passagestoornissen door de consistentie (vb. vloeibaar of halfvast) van de voeding aan te passen.

Brandend maagzuur en ontstekingen aan de slokdarm kunnen het gevolg zijn van een te grote inname van voedsel of van verkeerde keuze van bepaalde voedingsmiddelen.

Indien je de onderstaande eet- en drinkregels goed volgt, zal je minder last hebben van pijn bij passage van voedsel. 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

- 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 happen 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.
- Gebruik geen drank tijdens de maaltijden. Drinken kan tot 5 minuten voor de maaltijd en pas 30 minuten na een maaltijd.
- Drink traag, neem kleine slokjes en mijd bruisende dranken, zure dranken en alcohol.
- Stop met eten of drinken zodra er een volheidsgevoel optreedt. Meer eten of drinken kan passagestoornissen veroorzaken, zoals pijn, misselijkheid en braken.
- Probeer 3 uur voor het slapengaan niet meer te eten.
- Eet de eerste 8 weken na de ingreep geen zure voedingsmiddelen zoals bvb. citrusvruchten, zure appels, kiwi's, bessen, rauwe tomaten,...
- 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.

3. Fase 1: Vloeibare voeding

Het is aangeraden om een vloeibaar dieet te volgen gedurende de eerste twee weken na je operatie. Het is vooral belangrijk om een gladde voeding te nemen zonder brokken om een goede passage te verzekeren. Ga zeker terug op consultatie bij je diëtist(e) na deze twee weken voor verder opvolging.

3.1. Vervanging van het ontbijt en avondmaal

- Gladde pap op basis van magere melk, bereid met zoetstof. Als bindmiddel kan je vanillebloem, maïzena of rijstebloem gebruiken.
- Magere yoghurt of kwark (eventueel verdunnen met magere melk).
- Een zelfgemaakte smoothie: dit is een gemixt drankje op basis van magere melk of yoghurt en vers seizoensfruit. Gebruik hierbij géén citrusfruit. Eventueel kan je de smoothie extra zoeten met een (kunstmatig) caloriearm zoetmiddel.

3.2. Vervanging van de warme maaltijd

- Bouillon of gemixte soep. Zo nodig de soep ook zeven wanneer deze veel grove vezels bevat, zoals bijvoorbeeld seldersoep.
- Gemalen warme maaltijd: gebruik gemalen kip of vis gemengd met gepureerde groenten en aardappelpuree. Om de consistentie wat vloeibaarder te maken kan je de maaltijd aanlengen met een beetje magere melk of bouillon.

3.3. Vervanging van tussendoortjes

- Een potje magere (fruit)yoghurt met zoetstof
- Een potje magere platte kaas, kwark of skyr met zoetstof
- Een potje ongesuikerde appelmoes, perenmoes,...
- Milkshake met magere melk en bijvoorbeeld een stuk banaan
- Een glas magere melk of magere drinkyoghurt met zoetstof

Eén tot tweemaal per dag kan je een diabetes bijvoeding nemen om tijdens de vloeibare periode toch een voldoende inname van eiwitten te verzekeren en geen tekorten op te lopen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Fresubin DB drink van Fresenius
- Diasip van Nutricia
- Resource Diabet van Nestlé
- Délical HPHC met zoetstoffen van BS Nutrition
- ...

Deze producten zijn beschikbaar bij je apotheek.

4. Fase 2: Gemixte / halfvaste voeding

	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

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