

Voeding na ingreep voor reflux of maaghernia

Algemene en abdominale
heelkunde



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1 Voorwoord	4
2 Het verloop van je voedingsaanpassing	4
3 Algemene richtlijnen	5
4 Jouw voedingsaanpassing in fasen	6

1 VOORWOORD

Onderging je een ingreep voor reflux of maaghernia? Dan informeert deze brochure je over je voeding na de ingreep. Met aangepaste voeding voorkom je complicaties zoals passagestoornissen.

2 HET VERLOOP VAN JE VOEDINGSAANPASSING

1. Vloedbare voeding
2. Gemixte, halfvaste voeding
3. Gezonde voeding

3

ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Zit rechtop aan tafel. Zo neem je een correcte houding aan.
- Neem voldoende tijd om te eten.
- Focus je enkel op het eten tijdens je maaltijd. Vermijd bijvoorbeeld om tv te kijken of te werken tijdens het eten.
- Eet rustig. Vermijd dus stress of onaangename discussies aan tafel.
- Kauw goed. Eventuele gebitsproblemen laat je best aanpakken.
- Gebruik kleine maar meerdere maaltijdporties, bij voorkeur zes tot acht keer per dag.
- Drink traag, neem kleine slokjes en vermijd bruisende of zure dranken en alcohol.
- Probeer drie uur voor het slapengaan niet meer te eten.
- Vermijd kolen, peulvruchten, vette of te sterk gekruide voeding.

Let op! Eet de eerste acht weken na je ingreep geen zure voedingsmiddelen zoals citrusvruchten, zure appels, kiwi, bessen, rauwe tomaat, ...).

4 JOUW VOEDINGSAANPASSING IN FASEN

4.1 Fase 1: vloeibare voeding

We raden je aan om de eerste drie tot vier dagen na je ingreep vloeibare voeding te eten. Voor een goede passage is het belangrijk om gladde voeding te eten zonder brokken. Beschuiten met smeerbaar beleg zijn wel toegelaten, mits goed kauwen.

4.1.1 Ontbijt en avondmaal

- Zachte ronde beschuiten met minarine en eventueel smeerbare kaas, platte kaas, confituur, siroop of honing.
- Gladde papa op basis van melk. Als bindmiddel kan je vanillebloem, maïzena en rijstebloem gebruiken.
- Yoghurt of kwark (eventueel te verdunnen met melk).
- Zelfgemaakte smoothie. Dat is een gemixt drankje op basis van melk of yoghurt en vers seizoensfruit.
 - **Let op!** Gebruik dan geen citrusvruchten.

4.1.2 Warme maaltijd

- Bouillon of gemixte soep. Je kan de soep ook zeven zodat die geen grote vezels bevat, bv. bij seldersoep.
- Gemalen warme maaltijd. Je kan dan gemalen kip of vis met gepureerde groenten en aardappelpuree eten. Om zo'n maaltijd vloeibaar te maken, kan je wat melk of bouillon gebruiken.

4.1.3 Tussendoortjes

- Yoghurt
- Platte kaas, kwark of skyr
- Appelmoes, perenmoes, ...
- Milkshake met melk en bijvoorbeeld een stuk banaan
- Melk of drinkyoghurt

Eén of twee keer per dag kan je bijvoeding nemen om tijdens fase 1 voldoende voedinginname te verzekeren en dus geen tekorten op te lopen. Bijvoeding kan je aankopen bij je apotheek.

Voorbeelden van bijvoeding:

- Fresubin 2 kcal drink van Fresenius
- Fortimel compact drink van Nutricia
- Resource 2.0 drink van Nestlé
- Délical HPHC van BS Nutrition
- ...

4.2 Fase 2: gemixte en halfvaste voeding

Week 1	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Ontbijt	Zachte beschuiten + een mespunt minarine + confituur	Zachte beschuiten + een mespunt minarine + smeerkaas	Cracotten + een mespunt minarine + witte kaas	Geroosterd oud wit brood (zonder korst) + een mespunt minarine + siroop
2 à 3 uur later	Gemixte soep	Gemixte soep	Gemixte soep	Gemixte soep
Middag	Kipfilet + bloemkool + aardappel-puree met 1/2e koffielepel vetstof >>> alles samen mixen	Kalkoenfilet + wortelen+ aardappel-puree met 1/2ekoffielepel vetstof >>> alles samen mixen	Witte magere vis + broccoli-puree met 1/2e koffielepel vetstof>>> alles samen mixen	Gemalen kipfilet + appelmoes + aardappel-puree met 1/2e koffielepel vetstof >>> alles samen mixen
2 à 3 uur later	Fruitmoes	Fruit-smoothie	Fruitpap zonder zure vruchten (bvb. geen sinaasappel)	Fruitmoes
Avond	Zachte beschuiten + een mespunt minarine + smeerkaas	Zachte beschuiten+ een mespunt minarine + confituur	Cracotten+ een mespunt minarine + fruitmoes	Geroosterd oud wit brood (zonder korst) + een mespunt minarine + smeerkaas
2 à 3 uur later	Potje natuur-yoghurt	Potje witte kaas	Pudding	Een glas melk

Week 1	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Ontbijt	Cracotten + een mespunt minarine + + confituur	Geroosterd oud wit brood (zonder korst) + een mes- punt minarine + siroop	Cracotten + een mespunt minarine + smeerkaas
2 à 3 uur later	Gemixte soep	Gemixte soep	Gemixte soep
Middag	Gemalen kal- koenfilet + spinaziepuree met 1/2e koffie- lepel vetstof	Witte magere visfilet + prei- puree (met enkel wit van prei) met 1/2e koffie- lepel vetstof	Gemalen kipfilet bereiden met 1/2e koffielepel vetstof + witloof + aardappelen (goed gaar ge- kookt en fijnge- smeden)
2 à 3 uur later	Fruitsmoothie	Fruitpap zonder zure vruchten (bvb. geen sinaasappel)	Geplette banaan
Avond	Cracotten + een mespunt minarine + witte kaas	Geroosterd oud wit brood (zonder korst) + een mespunt minarine + Philadelphia	Cracotten + een mespunt minarine + confituur
2 à 3 uur later	Potje natuuryoghurt	Potje witte kaas	Glas melk

Week 2 - 3	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11
Ontbijt	Geroosterd oud lichtbruin brood (zonder korst) + een mespunt minarine + siroop	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + confituur	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + confituur	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + witte kaas
2 à 3 uur later	Soep met stukjes goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes goed gaar gekookte groenten
Middag	Gemalen kalkoenfilet + bloemkool + gekookte aardappelen met 1/2e koffielepel vetstof >>>alles goed gaargekookt en fijn gesneden	Witte, magere visfilet + wortelpuree met 1/2e koffielepel vetstof	Gemalen kipfilet + gemixte andijvie + gekookte aardappelen met 1/2e koffielepel vetstof >>> alles goed gaargekookt en fijn gesneden	Gemalen kalkoenfilet + witloof + aardappel-puree met 1/2e koffielepel vetstof >>> alles goed gaargekookt en fijn gesneden
2 à 3 uur later	Rijpe peer zonder schil	Gebakken appel in weinig vetstof	Fruitpap zonder zure vruchten (bvb.geen sinaasappel)	Geplette banaan
Avond	Geroosterd oud lichtbruin brood (zonder korst) + een mespunt minarine + witte kaas	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + philadelphia	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + smeerkaas	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + confituur
2 à 3 uur later	Potje yoghurt	Potje witte kaas	Pudding	Potje fruit-yoghurt

Week 2 - 3	Dag 12	Dag 13	Dag 14
Ontbijt	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + siroop	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + een omeletje van 1 ei	Lichtbruin oud brood + witte kaas + een mespunt minarine
2 à 3 uur later	Soep met stukjes goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes goed gaar gekookte groenten	Soep met stukjes goed gaar gekookte groenten
Middag	Witte magere visfilet + broccoli + gekookte aardappelen met 1/2e koffielepel vetstof >>> alles goed gaargekookt en fijn gesneden	Fijngesneden kipfilet + prinsessenbonen + gekookte aardappelen met 1/2e koffielepel vetstof >>> alles goed gaargekookt en fijn gesneden	Goed gaar gekookte 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	Fruitmoes	Gestoofde peer	Fruitpap zonder zure vruchten (bvb. geen sinaasappel)
Avond	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + smeerkaas	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + confituur	Lichtbruin oud brood + een mespunt minarine + confituur
2 à 3 uur later	Potje witte kaas	Pudding	Glas melk

4.3 Fase 3

Het doel is om een gezond en evenwichtig voedingspatroon aan te houden. Een diëtist kan je daarbij begeleiden en je stimuleren om de juiste keuzes te blijven maken.



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-00182-NL
- Datum van laatste aanpassing: 18-11-2024
- Auteur: Sander Ovaere
- 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