



vzw Emmaüs
Algemeen Ziekenhuis
Sint-Jozef - MALLE

VOEDINGSADVIES NA GASTRIC BYPASS

Correspondentieadres: Oude Liersebaan 4
 2390 MALLE
 Tel. diëtisten: (03)380 27 18
 Fax: (03)380 27 13

De maaginhoud is na een gastric bypass operatie erg verkleind. De hoeveelheid dagelijks in te nemen voedsel is dan ook beperkt. Na deze ingreep houdt de patiënt best rekening met de volgende adviezen:

FASE 1: DE EERSTE 3 WEKEN NA DE OPERATIE

De eerste 3 weken na de ingreep hebben we graag dat u **alleen vloeibare of lopende** voeding gebruikt, dit om de maag toe te laten te ontzwellen en te genezen en eveneens om te vermijden dat u zou moeten braken.

A) AANPASSING EETGEDRAG

- ❑ **Eet rustig**, neem de tijd om te eten en **vermijd stress**.
 Trucjes om langzamer te eten: eet met een kleine lepel en neem kleine hapjes.
 Wat afleiding tijdens het eten maakt dat u langzamer eet: bijv. wat lezen, naar TV of radio luisteren.
- ❑ **Eet 3x per dag**.
 De gevaarlijkste momenten om over te geven, zijn wanneer u te lang gewacht hebt om te eten, te grote honger hebt en te snel start. Ook wanneer u opgejaagd of nerveus moet eten. Luister naar uw lichaam. **Stop met eten of drinken zodra er een 'vol' gevoel optreedt**. Indien u toch verder eet overvult u de voormaag, en die reageert daarop met krampen en met mogelijk pijn achter het borstbeen. Soms moet u braken.
- ❑ **Drink langzaam** maar **niet tijdens** de maaltijden, wel vóór of één uur na het eten. Drink voldoende vocht in de vorm van vetarme bouillon, magere gemixte soep, water, bronwater zonder koolzuur, thee en koffie zonder suiker. Bruisende dranken zijn te mijden.
- ❑ Gebruik **geen energierijke dranken** zoals frisdrank met suiker.

B)AANPASSING VOEDING: VLOEIBARE-LOPENDE VOEDING**Voorbeeld dagschema**

ALLES ZEER FIJN MIXEN EN VERDUNNEN!!!

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
Ontbijt	Mokkapap Yoghurt	Vanillepudding Platte kaas	Fruitpap	Flan karamel
Middag	Courgettesoep Wortelpuree Chocoladepudding	Currysoep Olvarit maaltijd Flan vanille	Tomatensoep Broccolipuree Mokkapudding	Kervelsoep Andijviepuree Mousse
Avond	Soep Fruitpap	Roze yoghurt Milkshake aardbei	Broodpap smeerkaas Perzik op sap	Soep Kwark aardbei
	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	MAANDAG
Ontbijt	Fristi	Beschuitenpap Yoghurt	Platte kaas	Olvarit zuivelhapje
Middag	Groentesoep Wortelpuree Vanillepudding met kriekensap	Kippensoep Bloemkoolpuree Griesmeel	Bouillonsoep Puree+appelmoes IJs vanille	Pompoensoep Spinaziepuree Aardbeien
Avond	Fruitpap Karnedrink	Babeurre Fruitcocktail	Soep Olvarit fruithapje	Milkshake banaan

Voorbeeld gerechten**magere of halfvolle yoghurt, platte kaas**

natuur, met aroma, drinkyoghurt, met fruit (eerst mixen)

BroodpapBrood zonder korst mixen met halfvolle of magere melk en magere charcuterie **of** kaas, smeerkaas, platte kaas **of** zoet beleg**Dunne groentebrij**

Aardappelen, groenten, vlees en halfvolle of magere melk samen mixen en kruiden; eventueel nog verdunnen met melk of bouillon

Pap of pudding

Alle soorten pappen en puddingen bereidt op basis van halfvolle of magere melk

Bv.: vanille, chocolade, mokka, beschuiten, griesmeel, karnemelk, gezeefde haverhout, ...

Karnemelk

Bv.: natuur, eventueel sinaassap of gemixte aardbeien of frambozen onder mengen

Fruitpap

Goed fijn mixen

Sappen

Fruitsappen of groentesappen

Milkshake

Vanillepudding met halfvolle of magere melk mixen en eventueel op smaak brengen met cacao, vanille-essence, oploskoffie, vers fruit: aardbeien, framboos, banaan,...(goed mixen)

Smoothie

Een smoothie is een verfrissende drank op basis van vers gepureerd fruit, dat wordt 'aangedikt' met ijschaafsel, banaan of yoghurt.

Olvarit gamma (gehomogeniseerd)

Olvarit babymaaltijd vanaf 6 maanden, Olvarit zuivelhapjes, Olvarit fruithapje

FASE 2: NA 3 À 6 WEKEN: VASTE VOEDING-GEZONDE VOEDING: VETARM EN SUIKERVRIJ(ONNODIGE KCAL)

AANPASSING EETGEDRAG EN VOEDING

- **Zie fase 1**
- **Kauw goed** (laat uw tanden werken).
- **Neem kleine hapjes.** Omdat de totale hoeveelheid ingenomen voedsel gering is, is het van belang dat u een keuze maakt uit gezonde voedingsmiddelen. Om deze keuze te vergemakkelijken is er de voedingsdriehoek, die toont hoe een evenwichtige voeding er best uitziet. Zie pagina 3.

AANPASSING VOEDING

- Er zijn voedingsmiddelen die slecht worden verdragen. Dit kan van persoon tot persoon verschillen(vers brood, taai vlees). Probeer dit voorzichtig uit.
 - Vers brood:**
In plaats van vers brood kunt u best overschakelen op geroosterd brood, beschuit, craquottes, krisprolls, pistolet of stokbrood.
 - Vlees:**
Gebakken, gebraden en gestoofd vlees zijn moeilijk te verteren
Vleeswaren kunnen best vermeden worden
Gevogelte zonder vel kan soms ingeschakeld worden.
Filet américain(rauw of geprepareerd zonder ajuin), gehakt en paté worden meestal goed verdragen
 - Vis:**
Vis wordt doorgaans beter verdragen dan vlees.
Gebruiken in gepocheerde, gekookte vorm(niet gebakken)
 - Eieren:**
Kunnen gebruikt worden in alle vormen(maximum 2 à 3 stuks per week). Gekookte eieren eventueel pletten.
 - Kaas:**
Vooral smeerkaas, plattekaas, gesmolten sneetjes kaas, maar ook sneetjes vaste kaas (mits goed kauwen) kunnen gebruikt worden.
 - Groenten:**
De moeilijkste groente is gewone sla, krokante sla zoals ijsbergsla gaat gemakkelijker, omdat u dit moet kauwen vooraleer door te slikken.
 - Deegwaren:**
Pasta's: hoe dikker de pasta, hoe gemakkelijker. Spaghetti is het moeilijkst.
- Vermijd de eerste maanden na de operatie voedingsmiddelen met veel vezels, pitten en korrels zoals noten, taai vlees, grof gesneden rauwkost, peulvruchten, prei, citrusfruit (pompelmoes, sinaasappel, citroen, mandarijn). Deze voedingsmiddelen kunnen het maagstoma blokkeren. Het is beter vezelig fruit voor consumptie uit te persen en goed te zeven.
- Vermijd zoetigheden en gesuikerde frisdranken, deze omzeilen een nauwe doorgang en leveren je alleen veel calorieën (eventueel wel een energievrij zoetmiddel).
- Voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld aardappelen, deegwaren, groenten... goed koken.

GEZONDE VOEDING

Kies voor een kwalitatieve, gezonde voeding met aandacht voor een driemaaltijdenpatroon (ontbijt-middagmaal-avondmaal).

Bouw dus een gezond, gevarieerd maaltijdpatroon op en gebruik voldoende vocht (1,5 liter) tussen de maaltijden onder de vorm van bouillon, verse gemixte groentesoep, melk, leidingwater, niet-bruisende mineraalwater, koffie of thee zonder suiker, ongezoet appelsap, ongezoet appelsiensap zonder pulp.

Gebruik dus geen tussendoortjes onder de vorm van snacks

Breng voldoende variatie in je voeding, zodat een tekort aan bepaalde voedingsstoffen (eiwitten-koolhydraten), vitaminen en mineralen vermeden wordt.

De principes van een gezonde voeding worden voorgesteld aan de hand van de voedingsdriehoek. Deze driehoek is verdeeld in 8 vakken. Hoe groter het vak, hoe meer je dagelijks van die voedingsmiddelen best gebruikt.



STOELGANG

Deze is in de eerste weken moeilijker door de beperkte voedingsinname. Gemixt fruit of vers, gezeefd appelsiensap kan helpen bij de stoelgang.

BEWEGING

Zo vlug mogelijk na de operatie zo veel mogelijk bewegen. Na 14 dagen kunt u terug gaan zwemmen of fietsen, aangepast fitnessen.

RESULTATEN NA DE OPERATIE

- U kunt minder eten, zodat u lichaam een grotere hoeveelheid vet kan verbranden dan uw dagelijkse activiteiten.
U zult progressief in gewicht verminderen: tussen gemiddeld 8 à 22kg de eerste 6 weken en verder 2,5kg tot 4kg per maand gedurende 9 à 14 maanden.
- Na deze ingreep verdwijnt het voortdurende hongergevoel en eetzucht reeds door een kleine hoeveelheid voedsel te gebruiken. Dit zorgt ervoor dat vermageren na deze ingreep goed verdragen wordt. Eten wordt minder belangrijk.
- De gewichtsvermindering gebeurt progressief. U moet ook niet bang zijn dat u uiteindelijk minder zal kunnen eten om een normaal leven te leiden, integendeel.
- U moet opletten om niet te overdrijven met vloeibare voeding (cola, limonade) voeding rijk aan calorieën (chocolade, chips) gezien u op deze manier toch te veel calorieën gaat gebruiken, zelfs na deze operatie.
- De meeste verwikkelingen te wijten aan uw overgewicht zullen verbeteren of verdwijnen. Lichamelijke inspanningen lopen gemakkelijker.

BIJ VRAGEN OF PROBLEMEN KUN JE ONS STEEDS TELEFONISCH BEREIKEN OP HET NUMMER 03/380.27.18 VAN 8U TOT 16.30U.