

Dieetrichtlijnen na een operatie voor **obesitas**

Obesitas Centrum Waregem
O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis





Inleiding

Deze brochure geeft u informatie over het dieet dat u na een obesitas operatie zal volgen. De dietiste zal u ook nog mondelinge uitleg geven. Lees deze brochure al voor de operatie goed door en stel eventuele vragen aan de dietiste. Zo kunt u zich optimaal voorbereiden op de periode na de operatie.

Aangepast eetgedrag

Personen die een operatie ondergaan voor ernstig overgewicht (Gastric Bypass of Sleeve operatie) dienen in de toekomst hun eet- en drinkgewoonten aan te passen.

De diëtiste speelt hierbij een belangrijke rol. Zij kan de patiënt begeleiden naar een goed eetpatroon op maat waardoor gewichtsverlies optimaal kan plaats vinden en voedingstekorten zoveel mogelijk voorkomen worden.

De hoeveelheid voedsel die per maaltijd gegeten kan worden, is beperkt door de verkleinde maaginhoud. Het is belangrijk om opnieuw het eerste volheidsgevoel en/of verzadigingsgevoel te leren herkennen. Overeten kan misselijkheid, pijn en/of braken in de hand werken. Wanneer de verkleinde maag telkens opnieuw overvuld raakt zal deze geleidelijk kunnen uitzetten en zal de hoeveelheid voedsel die per maaltijd ingenomen wordt systematisch toenemen. Het gevolg daarvan is een gewichtstoename.

Om dit volheidsgevoel opnieuw te leren herkennen dient men traag en rustig te eten. Een maaltijd neemt best 20 tot 30 minuten in beslag. Leg het bestek tussendoor bewust neer en sta vaak stil bij het gevoel dat je ervaart. Het voedsel dient goed fijngekauwd te worden om op die manier te vermijden dat grote stukken voedsel vast komen te zitten in de maag. Het is aan te raden een rustige sfeer aan tafel te creëren en goed rechtop te zitten tijdens de maaltijd. Het wordt afgeraden om onmiddellijk na de maaltijd te gaan liggen.

Omdat er slechts kleine hoeveelheden voeding per maaltijd genuttigd kunnen worden dient men gebruik te maken van kleine frequente maaltijden. Een zes maaltijdenpatroon is aan te raden; drie evenwichtige hoofdmaaltijden en drie gezonde tussendoortjes.



Aangepaste voeding

Door het verkleinde maagvolume moet de voeding aangepast worden om ongemakken te voorkomen.

De voedingsaanpassing na de operatie bestaat uit 3 verschillende fasen:

Fase 1: vloeibare voeding gedurende 2 weken (met evt. beschuit)

Fase 2: gemixte voeding gedurende 6 tot 8 weken

Fase 3: vaste, eiwitrijke voeding

Belangrijk

In elke fase is het belangrijk om voldoende (geen koolzuurhoudend) water te drinken. Het is belangrijk om niet tijdens de maaltijden te drinken maar 20 minuten te wachten na de maaltijden. Drink nooit grote hoeveelheden in één keer, maar wel regelmatig kleine slokjes.

Elke fase heeft zijn specifieke eigenschappen die apart in deze brochure worden beschreven. Echter, bij alle fasen is het belangrijk om rekening te houden met snelle suikers.

Na een Gastric Bypass operatie komen suikers sneller dan gebruikelijk in de dunne darm terecht. Een gevolg kan het DUMPING SYNDROOM zijn.

Symptomen zijn: misselijkheid, krampen, diarree, futloosheid, zweten en versneld hartritme.

Het dumping syndroom is het best te vermijden door snelle suikers zoals o.a. zuivere suiker, snoepgoed, gebak, koekjes en chocolade, choco, honing, gesuikerde dranken, alcohol, gesuikerde melkproducten, ... uit de voeding te schrappen. Na een Sleeve operatie komt dumping minder voor.



De drie voedingsfasen na de operatie

Fase 1: Vloeibare voeding gedurende twee weken

De eerste twee weken na de ingreep is het beter om alleen vloeibare voeding te gebruiken. Dit is belangrijk om de nieuwe maag te laten ontzwellen en te laten genezen. Het is dus belangrijk om alles zeer fijn te mixen en te verdunnen!

Maak gebruik van:

- Halfvolle melk, yoghurt of platte kaas zonder toegevoegde suikers (evt. *natuurlijke zoetstof*)
- Fruitpap, mokkapudding, pudding, flan zonder toegevoegde suikers
- Milkshake (*vetarme, suikerarme vanillepudding met halfvolle melk mixen en eventueel op smaak brengen met pure cacao, vanille-essence, oploskoffie, vers fruit ...*)
- Calciumverrijkte granendrank zonder toegevoegde suikers (*vb. sojadrink natuur, haverdrink, speldrank, rijstdrank ...*)
- Notendranken zonder toegevoegde suikers (*Hazelnootdrink, amandelmelk, kokosmelk,...*)
- Yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers
- Groentepuree (heel fijn gemixt en aangelengd met melk zodat het vloeibaar is)
- Broodpap (brood zonder korst mixen met halfvolle melk of platte kaas of confituur verlaagd suiker)
- Gemixte lichtverteerbare soep of lichte heldere bouillon

Indien u er zin in heeft, kunt u een beschuitje proberen met magere witte kaas (Philadelphia, St Moret,...) of light smeerkaas. Luister vooral naar uw lichaam; als u dit niet goed tolereert, wacht dan nog een paar weken.

Fase 2: Gemixte voeding

Na twee weken zal de zwelling in de maag grotendeels verdwenen zijn. Je kan nu geleidelijk overschakelen naar gemixte (zachte) voeding.

Volgende voedingsmiddelen kunnen geleidelijk worden toegevoegd:

- Kleine hoeveelheden gemixt of gestoofd fruit zonder suiker.
- Kleine hoeveelheden aardappelpuree en gekookte of gestoomde gemixte groenten.
- Kleine hoeveelheden gekookte vis, gekookt ei of gepocheerd ei. Als dit goed verdragen wordt, kan gemalen mager vlees of gevogelte toegevoegd worden.
NB Taai en draderig vlees wordt meestal minder goed getolereerd
- Oudbakken brood zonder korst, beschuiten of toast, dun besmeerd met magere witte kaas of light smeerkaas of magere vleeswaren of vis.

Fase 3: Vaste eiwitrijke voeding

Ongeveer tien weken na de ingreep mag alles gegeten worden. Omdat men maar kleine hoeveelheden kan opnemen (grootte van een voorgerecht), is evenwichtige en gezonde voeding noodzakelijk. Om een goed gewichtsverlies te bereiken, is het best dat je kiest voor evenwichtige voeding die vetarm en suikervrij is. We baseren ons hiervoor op de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek.

Evenwichtige en gezonde voeding is gebaseerd op drie belangrijke basisregels:

1. Evenwicht
2. Variatie
3. Matigheid



De actieve voedingsdriehoek geeft een idee van wat je dagelijks zou moeten eten om voldoende voedingsstoffen op te nemen alsook hoeveel je per dag zou moeten bewegen. Ze toont ons ook welke variatiemogelijkheden er zijn binnen dezelfde voedingsmiddelengroep. De grootte van de vakken in de actieve voedingsdriehoek geeft aan hoeveel er verhoudingsgewijs in vergelijking met andere groepen het best gebruikt wordt.

De actieve voedingsdriehoek is opgebouwd uit negen groepen. Er zijn zeven voedingsgroepen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding én één groep lichaamsbeweging. Het topje (het zwevende gedeelte) van de actieve voedingsdriehoek, de restgroep, is een toemaatje en niet essentieel in onze voeding.



Informatie per voedingsproduct

Water

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Bijgevolg is water een essentieel bestanddeel in een gezonde voeding. Voldoende drinken is niet alleen nodig voor het goede verloop van de lichaamsprocessen, maar zorgt ook al voor enige verzadiging, zonder dat calorieën ingenomen worden. Daarnaast kunnen patiënten die niet voldoende drinken na de ingreep last hebben van constipatie. Daarom is het van belang om dagelijks minstens 1,5l vocht in te nemen, voldoende gespreid over de dag en in kleine slokjes. Drinken die tot de watergroep behoren zijn water, koffie, thee (zonder suiker) en vetarme bouillon. Koolzuurhoudende dranken en vruchtensappen worden afgeraden na een operatie voor ernstig overgewicht. Ook “ongezoete” en verse vruchtensappen bevatten veel natuurlijke suikers die afkomstig zijn van het fruit zelf.

Graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Zij vormen onze basisvoeding. Deze groep omvat aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood (volkoren brood, roggebrood, meergranenbrood, speltbrood...), beschuit, ontbijtgranen, rijst, deegwaren en andere graanproducten. Meergranen producten krijgen de voorkeur. Ze bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de meer geraffineerde witte soorten. De dagelijkse aanbeveling voor graanproducten en aardappelen is afhankelijk van de leeftijd, het geslacht, de activiteit en dus de benodigde energie.

Bij voorkeur te gebruiken na de operatie:

- Beschuit, geroosterd brood, toast, ...
- Bruin brood, wit brood (*)
- Ongepelde rijst en meergranen deegwaren
- Gekookte en gestoomde aardappelen.

(*) Tracht opbouwend te werken door eerst beschuit te eten, dan overschakelen naar geroosterd wit brood (fase 2) en pas nadien overschakelen naar gewoon wit of bruin brood.

Best te mijden na de operatie:

- Dagvers brood verteert moeilijker en kan door het opsorpen van vocht een voedselprop veroorzaken
- Popcorn



Groenten

Groenten leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten, is afwisseling heel belangrijk. Groenten eet je nooit genoeg. In totaal zouden we minimaal 300 gram groenten per dag moeten eten. Deze hoeveelheid kan je bereiken door zowel bij de warme maaltijd gestoomde/gestoofde groenten te eten alsook wat verse vetarme soep te drinken bij de tweede broodmaaltijd.

Bij voorkeur te gebruiken na de operatie:

- Zachte groenten zoals: gestoofde andijvie, witlof, prei, spinazie, asperges, stoofsla, bloemkool, tomaten, gestoomde wortelen

Best te mijden na de operatie:

- Rauwe groenten
- Vezelrijke groenten zoals: bonen, selder, erwten, kolen, ...
- Zwaar verteerbare groenten zoals: spruiten, paprika, ...

Fruit

Fruit levert - net zoals groenten - koolhydraten (vooral enkelvoudige koolhydraten), vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Daarom moeten we dagelijks zowel groenten als fruit eten. De dagelijkse aanbeveling voor vers fruit is een twee à drietel stukken per dag.

Bij voorkeur te gebruiken na de operatie:

- Zacht fruit zoals: abrikozen, pruimen, perzik, blikfruit zonder suiker
- Appel, peer, grapefruit, sinaasappel, ...

Best te mijden na de operatie:

- Gedroogd fruit
- Kokosnoot
- Vliesjes van sinaasappel en pompelmoes



Melkproducten en calcium-verrijkte sojaproducten

Melkproducten zijn een zeer belangrijke bron van calcium, eiwit en B-vitaminen. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten. Om osteoporose te voorkomen moet op elke leeftijd voldoende calcium ingenomen worden. Jongeren en ouderen hebben een hogere calciumbehoefte dan volwassenen. Elke dag 3 tot 4 (kleine) glazen melk (450 - 600 ml) en 1 tot 2 sneden kaas (20 - 40 gram) of afgeleide producten vormen een minimum om aan onze calciumbehoefte te voldoen. Onder melkproducten verstaat men melk en andere afgeleide producten zoals yoghurt, karnemelk en alle kaassoorten (smeerkaas, platte kaas, ...). Halfvolle en magere kaassoorten krijgen de voorkeur. Sojaproducten zoals sojadranken (goed schudden voor gebruik) kunnen melk vervangen op voorwaarde dat zij met calcium verrijkt zijn. Melkproducten zoals platte kaas of yoghurt kunnen geen hoofdmaaltijd vervangen, dit wordt beter als tussendoortje genomen.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals ijzer. Die heeft ons lichaam nodig voor de groei, de opbouw en het herstel van ons lichaam. Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten.

Toch dient opgemerkt dat plantaardige levensmiddelen geen vitamine B12 aanbrengen en noten energierijk zijn omwille van hun hoog vetgehalte. Bovendien zijn plantaardige voedingsmiddelen minder goede ijzerbronnen.

Extra info per product:

Eieren: kunnen gebruikt worden in alle vormen. Gekookte eieren eventueel pletten. Max. 2 eieren per week, de dooier van een ei heeft namelijk een hoog cholesterolgehalte.

Vlees: vormt over het algemeen een probleem. Vooral gebakken, gebraden en gestoofd vlees is moeilijk te verteren. Gevogelte zonder vel wordt over het algemeen beter verteerd. Filet americain en kalfsgehakt worden ook goed verdragen. (Max. 100g/dag)

Vis: Wordt doorgaans beter verdragen. Best te gebruiken in gepocheerde of gegrilde vorm en niet in gebakken vorm. Probeer zeker 2 tot 3 maal per week vis in te schakelen omwille van de goede vetzuursamenstelling (omega3/omega6). (Max. 150g/dag)

Smeer- en bereidingsvet

Smeer- en bereidingsvet levert ons in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen (vitamine A & D). Onder smeer - en bereidingsvet verstaan we minarines, margarines, vetstoffen met verlaagd vetgehalte, boter, halfvolle boter en oliën. Olie en margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren (of arm aan verzadigde vetzuren dit is minder dan 1/3 van het totaal vet) genieten de voorkeur omdat ze hart -en vaatziekten helpen voorkomen.

Let op: ook al moet het gebruik van smeer -en bereidingsvet gematigd worden, toch is ook deze groep essentieel voor een evenwichtige voeding. Een boterham met 5 g smeervet per snede brood en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan, omdat voedingsmiddelen uit de andere groepen (vlees, melkproducten, koekjes, ...) ons ook al heel wat (verborgen) vetten kunnen leveren.

Restgroep

De top van de actieve voedingsdriehoek bevat de restgroep, een afzonderlijk zwevend gedeelte, los van de andere groepen, in het wit. Daarin kunnen we alle voedingsmiddelen plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Hoewel de voedingsmiddelen uit de restgroep dus niet essentieel zijn, kunnen we ze toch niet wegdenken uit onze voedingscultuur en -gewoonten. Zoetigheden, confituur, chips, gebak, snoepjes, suikerrijke en alcoholische dranken, mayonaise, ... zijn in deze groep terug te vinden. Het spreekt voor zich dat deze voedingsmiddelen maar met mate geconsumeerd mogen worden. Zij leveren dikwijls enkel energie (vet en suiker) zonder hierbij vitaminen en mineralen aan te brengen. Na een Gastric Bypass ingreep worden deze snelle suikers zeker afgeraden omdat deze dumpingklachten kunnen veroorzaken.



Belang van voldoende lichaamsbeweging

Voor een goede gezondheid moeten volwassenen minstens 30 minuten per dag bewegen. Voor kinderen en jongeren bedraagt dit minstens 60 minuten per dag. Beweging vermindert je kans op hart- en vaatziekten, te hoge bloeddruk, osteoporose, overgewicht, dikke darmkanker en diabetes type 2.

Sport en lichaamsbeweging verbeteren je lichaamssamenstelling: je krijgt immers minder lichaamsvet, meer spiermassa en stevigere botten. Het werkt ook positief bij stress en werkt ontspannend. Daarnaast zorgt beweging ook voor een betere nachtrust en vermindert het de kans op depressie. Regelmatig bewegen gecombineerd met een evenwichtige voeding zorgt er voor dat je gezond en fit blijft.

Om deze voordelen te bekomen is een activiteit met een matige inspanning voldoende: bijvoorbeeld fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen, trappen lopen, ...

Onze kinesist kan u nog heel wat meer vertellen over hoe u dat alles het beste aanpakt!

Tot slot

Als u zich goed aan de regels houdt, kleine frequente maaltijden eet en caloriearme, eiwitrijke voedingsmiddelen op het menu plaatst, dan wordt er sowieso een goed en beter resultaat bereikt.

Het is absoluut geen overbodige luxe om na de ingreep regelmatig bij de diëtiste langs te gaan voor een goede verdere opvolging.

BLIJF ONDER CONTROLE, OOK WANNEER U ZICH GOED VOELT !



Contact

Voor een afspraak bij een van onze diëtisten of vragen over deze brochure kunt u contact opnemen met onze dietisten Veerle Depraetere of Annelies Walgraeve:

Telefoon: 056 62 33 85

E-mail: veerle.depraetere@ziekenhuiswaregem.be
annelies.walgraeve@ziekenhuiswaregem.be

Deze informatiebrochure is ook verkrijgbaar via onze website www.obesitaszorg.be of www.chirurgie-waregem.be