



CHIRURGIE WAREGEM

Het preoperatieve dieet voor een obesitas operatie

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





Inleiding

Deze folder geeft u informatie over het dieet dat u moet volgen voorafgaande aan een obesitas operatie. Om u voor te bereiden op de ingreep is het van groot belang dat u het preoperatief dieet gedurende minimaal twee weken vóór de ingreep strikt opvolgt!

Het dieet

Dit preoperatief dieet is eiwitrijk, vetarm en koolhydraatarm.

Door het volgen van dit dieet zal uw lever krimpen waardoor de chirurg de operatie makkelijker kan uitvoeren. U kunt hiermee dus zelf het operatierisico verkleinen. Bovendien werkt het dieet een vlotter herstel in de hand.

Lees de folder goed. Bij vragen kunt u steeds bij een van onze diëtisten terecht.





Eiwitrijk

Eiwitten komen voor in zowel dierlijke als in plantaardige producten.

Dierlijke eiwitten vind je terug in vlees, vis, eieren, melk en melkproducten.
Plantaardige eiwitten vind je terug in peulvruchten, noten en graanproducten (brood, deegwaren, rijst, ...) en in mindere mate in groenten.

Aangezien dierlijke voedingsmiddelen van nature veel vetten bevatten is het aan te raden om de voorkeur te geven aan plantaardige soorten.

Voorbeelden van eiwitrijke producten

Melk, melkproducten en calciumverrijkte granendranken

- magere melk, magere ongezoete yoghurt, karnemelk
- magere platte kaas
- magere smeer- en smeltkaas
- magere harde kaas (20+)
- natuur sojadrink calciumverrijkt

Vlees (magere soorten)

- Gevogelte (kip, kalkoen, fazant, haas, struisvogel, kalkoen, ...)
- Kalfslapje, kalfsgebraad
- Paardenvlees
- Rundvlees (vb. ribstuk)
- Varkenshaasje, varkensmignonet

Vleeswaren (magere soorten)

- Gevogelte (kippenham, kalkoenham, ...)
- Filet d'anvers, filet de saxe
- Rosbief gebakken, bacon, ontvette ham, ...

Vis (magere soorten)

- garnalen, scampi's, mossel, krab
- kabeljauw, koolvis, rivierbaars, zeeduivel, victoriabaars
- Alaska pollak, koolvis, schar, schelvis, snoek, tong

Het wit van een ei is beter dan de dooier (dooier bevat veel vet)



Vetarm

Vetten worden vaak ingedeeld in verzadigde vetzuren en onverzadigde vetzuren. Verzadigde vetten zijn ongezond en zijn meestal van dierlijke oorsprong. Ze zijn aanwezig in vlees, volle en halfvolle zuivelproducten, kaas, boter en gehard plantaardig vet.

Onverzadigde vetten zijn gezonder en zijn terug te vinden in oliën, vis, smeer- en bereidingsvetten.

Vetten kunnen ook ingedeeld worden in zichtbare en onzichtbare vetten.

Zichtbare vetten zijn aanwezig in smeerproducten en bereidingsvetten, slasauzen, mayonaise, room, spekranden, ...

Onzichtbare of verborgen vetten zijn aanwezig in roomijs, koekjes, gebak, chips, chocolade, vet vlees, bereide vleeswaren, volle melkproducten, avocado, olijven, noten, vette vis.

Het is uiterst belangrijk om twee weken voor de ingreep vetten te beperken, **ook al zijn het gezonde vetten!**

Je kan daarbij beter vetarme kooktechnieken toepassen zoals stomen, koken, microgolf, grillen, roosteren of in een anti-kleefpan bakken, papillot, ...

Gebruik geen vetstof bij de groenten alsook niet bij de vlees- of visbereidingen en eet zeker geen gefrituurde gerechten. Kant en klaarmaaltijden zoals pizza, pitta, lasagne, ... dient u te vermijden.

Koolhydraatarm

Koolhydraten kunnen opgedeeld worden in enkelvoudige koolhydraten (suikers) en meervoudige koolhydraten. De laatste genieten vanuit gezondheidsstandpunt de voorkeur.

Een product rijk aan meervoudige koolhydraten bevat meestal weinig vet en wordt geassocieerd met een lager risico op overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en sommige vormen van kanker.

Minimaal twee weken voor de ingreep wordt aangeraden om koolhydraatarm te eten.

Meervoudige koolhydraten zijn aanwezig in:

- graanproducten (brood, rijst, deegwaren, ..)
- aardappelen
- peulvruchten
- groenten



Enkelvoudig koolhydraten zijn aanwezig in:

- fruit (van nature)
- melk en melkproducten (van nature)
- zoet broodbeleg (toegevoegde suikers)
- snoep, chocolade, ijs, koek, gebak, .. (toegevoegde suikers)
- zoete dranken zoals frisdranken, gesuikerde melkproducten, .. (toegevoegde suikers)

Voorbeeld dagschema

Ontbijt

1 sneetje (20g) bruin of volkoren brood

Half belegd met magere smeerkaas, magere platte kaas of light confituur

Koffie of thee (zonder suiker)*

1 potje magere yoghurt of platte kaas*

Tussendoortje voormiddag

Magere ongebonden soep (zonder vet, bindmiddel of aardappelen)

Één portie fruit: bij voorkeur 150g aardbeien, 150g galia meloen of 150g rode besen

Middagmaal

80g à 100g mager vlees of 150g magere vis of max. 2 eieren (1 dooier)

Grote portie groenten (half bord)

100g natuuraardappelen, 75g volwaardige rijst of 75g volkoren pasta

Max. één eetlepel vetstof (of vetarme kooktechniek toepassen)

Tussendoortje namiddag

1 potje magere yoghurt of platte kaas*

OF zelfbereide magere suikerarme pudding*

OF een glas magere melk of karnemelk

OF een glas calciumverrijkte granendrank zonder aroma

Avondmaal

1 sneetje (20g) bruin of volkoren brood

Half belegd met magere kaas of magere vleeswaren of magere vis

Grote portie rauwkost zonder mayonaise

Koffie of thee (zonder suiker)*

1 potje magere yoghurt of platte kaas*



Tussendoortje avond

1 potje magere yoghurt of platte kaas*

OF zelfbereide magere suikerarme pudding*

OF een glas magere melk of karnemelk

OF een glas calciumverrijkte granendrank zonder aroma

Drink daarnaast minstens 1,5 liter water per dag (tussen de maaltijden door)

Alcoholische dranken of frisdranken zijn niet toegelaten!

* indien u graag een zoetstof gebruikt als vervanging van suiker maak je best gebruik van stevia of tagatesse, deze zoetstoffen zijn natuurlijk en brengen bovendien geen extra calorieën aan.

Belangrijk

Deze richtlijnen zijn zeer algemeen opgesteld, daarom is het aangewezen om minimaal drie weken voor de ingreep een diëtiste te raadplegen zodat zij een individueel en aangepast dagschema kan opmaken. Naast deze voedingsadviezen blijft het ook belangrijk om elke dag minstens een half uurtje te bewegen op een gematigd tempo.



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