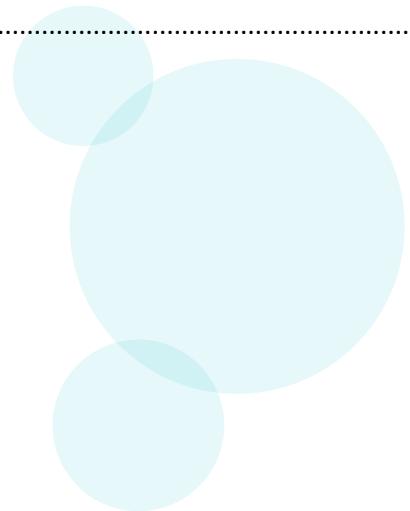


Voeding na een bariatrische operatie



Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
2. Menu week 1 na een bariatrische operatie	4
3. Menu week 2 na een bariatrische operatie en verder	6
4. Variatielijst.....	9
5. Vervangingslijst.....	12
6. Klachten door eten en drinken	14



1. Inleiding

Deze informatie is bedoeld als hulpmiddel bij het eten en drinken na de operatie. Een gezond eetpatroon is heel belangrijk om gewichtsverlies te bereiken en te behouden.

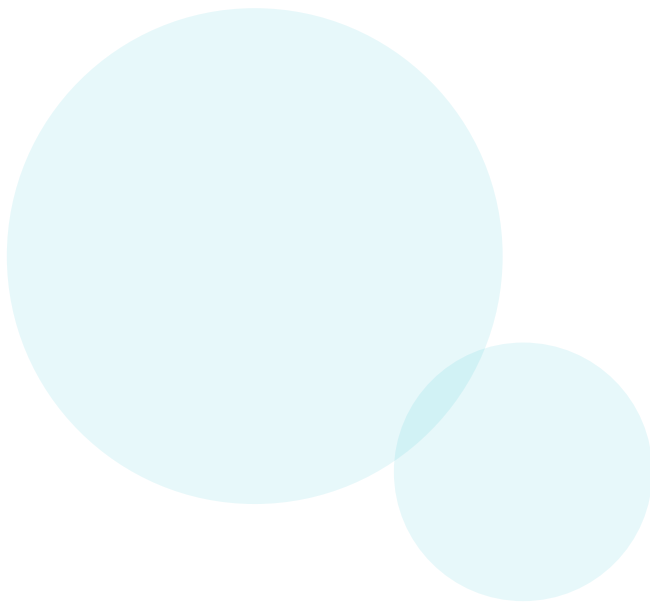
De basis van ons advies is: gezonde voeding. Het is belangrijk om verschillende voedingsmiddelen te eten. Na de operatie kunt u minder grote porties eten en neemt het lichaam de voeding anders op. Daardoor krijgt uw lichaam dagelijks niet genoeg voedingsstoffen binnen. Om de vitamines en mineralen op peil te houden is het gebruik van multivitamines en calciumaanvulling nodig. Hierover leest u later meer.

Niet goed samengestelde voeding kan zorgen voor te weinig eiwitten en vezels. Multivitamines helpen hier niet tegen. Voedingstekorten kunnen leiden tot een verminderde weerstand, slechte wondgenezing en vermoeidheid. Deze richtlijnen geven aan hoe u de voeding goed kunt samenstellen.

Het gewichtsverlies na de operatie is niet bij iedereen hetzelfde. Dit hangt onder andere af van wat en hoe u at voordat u werd geopereerd, hoe zwaar u was, hoeveel u beweegt en hoe en wat u eet na de operatie. Houd rekening met een periode waarin het afvallen langzamer gaat of stilstaat.

We bespreken in dit document de veel voorkomende klachten na een bariatrische operatie. Ook wordt aangegeven wat u kunt doen om deze klachten te voorkomen, te beperken of te verhelpen.

Om het door u bereikte gewichtsverlies te behouden, is het verstandig om met behulp van deze richtlijnen te blijven letten op uw eetgewoonten en te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging.



2. Menu week 1 na een bariatrische operatie

De eerste week na de operatie: glad vloeibare voeding

Tijdens de operatie is onder andere uw maag kleiner gemaakt. Dit heeft tijd nodig om te genezen. Uw verkleinde maag en eventueel darmen moeten weer stevig aan elkaar vastgroeien. Daarbij mag geen druk op uw maag komen te staan. Daarom is het belangrijk om één week na de operatie alleen glad vloeibaar voedsel te eten. Glad vloeibaar voedsel loopt makkelijk door de maag en darmen, wat het risico op problemen vermindert.

Wat is een glad vloeibaar dieet?

Glad vloeibaar eten is al het eten waar niet op gekauwd hoeft te worden. Bijvoorbeeld omdat de voeding gepureerd of gezeefd is, waardoor het geen stukjes meer bevat.

Hoe kunt u eten vloeibaar maken?

U kunt het eten met een staafmixer, keukenmachine of blender pureren en daarna verdunnen met bijvoorbeeld water, magere jus, magere/halfvolle melk of bouillon.

Hoeveelheid

Na de operatie merkt u dat u sneller vol bent. De porties die u neemt zijn daardoor kleiner. Probeer goed te luisteren naar een vol gevoel. Dwing uzelf niet om bij een vol gevoel nog meer te eten of te drinken. Omdat de porties kleiner zijn is het belangrijk om 6-8 keer per dag op ongeveer dezelfde tijden te eten.

Eetgewoonten

Na de operatie is het een kwestie van opnieuw leren eten en drinken en ontdekken hoe bepaald eten en/of drinken valt. Let hierbij op de volgende punten:

- Ga rechtop zitten.
- Rustig te eten en te drinken en goed te kauwen.
- Houd uw aandacht bij het eet- of drinkmoment. Voorkom teveel afleiding.
- Vermijd eten en drinken met veel vetten en/of suikers. Dit vergroot het risico op dumpingklachten.

Productkeuzes

Soepen

Mocht u zin hebben in iets warmes dan kunt u een zelfgemaakte soep proberen. U kunt de soep maken van verse groenten en hieraan mager vlees toevoegen. Houd er rekening mee dat u de soep goed pureert tot een gladde soep zonder stukjes.

U kunt beter geen kant-en-klare soepen nemen of grote hoeveelheden bouillon drinken.

Fruitsoorten

U kunt een stuk fruit pureren. Hierbij kunt u ook gebruik maken van diepvriesfruit. Diepvriesfruit bevat ongeveer evenveel voedingsstoffen als vers fruit.

Mocht u een stuk fruit willen nemen, dan kunt u dit ook verwerken in een smoothie. Hierbij is het goed om niet meer dan 1 stuk fruit per smoothie te gebruiken. Daarbij is het verstandig om het fruit te mengen met magere/halfvolle (soja)melk of magere/halfvolle kwark. Het toevoegen van vruchtensappen wordt afgeraden, omdat hier veel suikers in zitten.

Zuivel

Zuivelproducten zoals magere/halfvolle melk, karnemelk, sojamelk, magere/halfvolle kwark, skyr, magere/halfvolle yoghurt en sojayoghurt zijn goede keuzes.

Daarnaast zijn tegenwoordig steeds meer toetjes in de schappen te vinden die rijk zijn aan eiwitten, maar laag in suikers. De toetjes zijn vaak te herkennen aan de term 'high protein' of '20 gram protein.'

Drinken

Probeer tijdens de dag 1,5 tot 2 liter vocht binnen te krijgen. Hierbij mag u alles meetellen wat vloeibaar is. Denk bijvoorbeeld aan koffie (max. 4 kopjes), thee en water, maar ook de yoghurt en soep mag u meerekenen.

Variatielijst

Ontbijt

- Zelfgemaakte smoothie van 150 gram magere/halfvolle kwark, 1 portie (diepvries)fruit, 2 eetlepels havermeel* en een scheutje water.

- Zelfgemaakte smoothie van 150 ml magere/halfvolle (soja)yoghurt/melk , 1 portie (diepvries)fruit en 2 eetlepels havermeel.*
- Schaaltje magere/halfvolle kwark/yoghurt met een scheutje suikervrije limonade.
- Gezeefde pap zonder toegevoegde suikers zoals griesmeelpap of bloempap.

* Tip: havermeel bestaat uit gemalen havermout en is vezelrijk. Door havermeel te verwerken in uw smoothie past het binnen een glad vloeibaar dieet. Wist u dat u heel makkelijk zelf havermeel kunt maken door havermout in de blender te vermalen tot meel? Dit is een stuk goedkoper dan havermeel te kopen uit de supermarkt.

Tussendoortjes

- Een portie zuivel, zoals een schaaltje magere/halfvolle yoghurt/kwark of een 'high protein' toetje.
- Een portie gepureerd fruit.*

* Tip: diepvriesfruit bevat ongeveer evenveel voedingsstoffen als vers fruit. Een extra voordeel is dat diepvriesfruit niet in één keer op hoeft, maar dat u een deel ervan kunt nemen. Daarnaast kunt u gepureerd bevroren fruit ook toevoegen aan bijvoorbeeld een portie zuivel.

Lunch

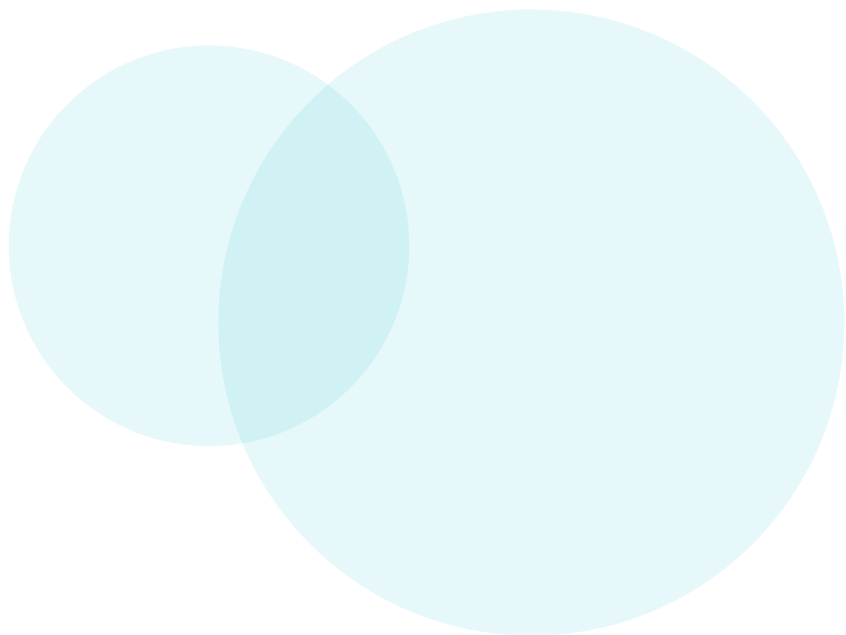
- Een zelfgemaakte soep van verse groenten met eventueel mager vlees of gevogelte. Houd er rekening mee dat u de soep goed pureert tot een gladde soep zonder stukjes.
- De soort soep kunt u eindeloos afwisselen. Denk bijvoorbeeld aan verse pompoensoep, tomatensoep, groentesoep of courgettesoep.

* Wist u dat u soep tot wel 3 maanden in de vriezer kunt bewaren? Na het bereiden van de soep kunt u eventueel het restant per portie in diepvrieszakjes in de vriezer bewaren.

Warme maaltijd

U kunt tijdens het glad vloeibare dieet een warme maaltijd nemen, zolang het goed gepureerd is en het geen stukjes meer bevat. Zo kunt u bijvoorbeeld kiezen voor aardappelpuree met gemalen groenten en gemalen mager vlees of gemalen linzen. Ook een zelfgemaakte gevulde maaltijdsoup hoort bij de mogelijkheden.

* Tip: u kunt de maaltijd als u wilt smeùiger maken door een scheutje magere/halfvolle melk, bouillon of groentevocht toe te voegen.



3. Menu week 2 na een bariatrische operatie en verder

Het advies is om na een week vloeibare voeding, stap voor stap over te gaan naar de vaste voeding. Zo kunt u goed ervaren welke voeding goed valt en welke voeding u beter kunt laten staan. Het kan zijn dat voedingsmiddelen kort na de ingreep niet goed vallen, maar na een tijdje prima verdragen worden. Dit verschilt van persoon tot persoon. U zult meestal niet meteen de hoeveelheden die in het voorbeeld dagmenu staan kunnen eten. Dit kunt u langzaam aan opbouwen.

Dagelijkse behoefte:

- 1,5 tot 2 liter vocht (hierbij telt koffie (max. 4 kopjes), thee, zuivel enzovoort ook mee)
- 1-2 stuks gekookte aardappelen/opscheplepels volkoren pasta/zilvervliesrijst
- 2-3 sneden volkoren brood
- 100-150 gram groente
- 2 stuks fruit
- 3-4 porties zuivel zoals magere/halfvolle (karne)melk, (drink)yoghurt of kwark zonder toegevoegde suiker
- 1-2 sneden kaas
- 75 gram vlees, vis, kip of eieren
- matig gebruik van smeer- en bereidingsvetten
- handje ongezoeten noten

Voorbeeld dagmenu vanaf één week na de operatie.

Tussen eten en drinken moet minimaal 30 minuten zitten!

Ontbijt:

- 1 snee (geroosterd) brood, bij voorkeur bruin of volkoren, dun besmeerd met (dieet)halvarine
- 1 maal mager hartig beleg (zie voor variatie en vervanging de lijsten verderop)

Tussendoor ochtend:

- 1 glas magere/halfvolle melk, karnemelk, drinkyoghurt zonder toegevoegde suiker of een schaaltje magere/halfvolle yoghurt
- 1 portie fruit

Lunch:

- 1-2 sneden brood, bij voorkeur bruin of volkoren dun, besmeerd met (dieet)halvarine belegd met mager hartig beleg
- 1 glas magere/halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt zonder toegevoegde suiker

Tussendoor middag:

- 1 glas magere/halfvolle melk, karnemelk, drinkyoghurt zonder toegevoegde suiker of een schaaltje magere/halfvolle yoghurt
- 1 portie fruit

Diner:

- 75 gram mager vlees / 100 gram vis / 2 eieren / 100 gram vegetarisch product – bereid in 1 eetlepel vloeibaar vet
- 1-2 aardappels ter grootte van een ei / 1-2 opscheplepels volkoren pasta/zilvervliesrijst
- 1-2 opscheplepels groenten

Tussendoor avond:

- 1 schaaltje magere/halfvolle yoghurt
- handje ongezoeten noten

Aandachtspunten bij het dagmenu

- Gebruik kleine porties, goed verdeeld over de dag, 3 hoofd- en 3 tussenmaaltijden. Het is de bedoeling dat u om de 2 tot 3 uur iets eet of drinkt. Dit is belangrijk om uw verbranding goed te laten verlopen, voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen en honger te voorkomen.
- Brood kan zwaar vallen. Het kan dan helpen om het brood te roosteren. Wanneer dat niet genoeg helpt, kan brood ook vervangen worden door bijvoorbeeld volkoren crackers, beschuit of roggebrood.

- Sommige vleessoorten, zoals biefstuk of draadjesvlees, zijn moeilijk weg te krijgen doordat u er erg lang op moet kauwen. Kies bij voorkeur zachte vleessoorten zoals: kipfilet, gehakt, tartaar. Dit kunt u afwisselen met bijvoorbeeld vis of vegetarische vleesvervangers.

Vocht

Voldoende drinken is belangrijk. Wij adviseren u in totaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag te nemen. Omdat drinken ook voor een vol gevoel kan zorgen, is te veel drinken niet goed. Omdat het dan niet altijd lukt om hiernaast nog voldoende eetmomenten binnen te krijgen.

Vrij te gebruiken zijn: water, thee/koffie (zonder suiker en max. 4 kopjes) en eventueel suikervrije limonade.

Niet gebruiken: drinken met prik. Deze dranken kunnen de maag weer oprekken.

Aardappelen en graanproducten

De vezels in aardappelen en graanproducten, zoals volkoren brood, zilvervliesrijst, volkoren pasta of ontbijtgranen zoals havermout, spelen een belangrijke rol in het krijgen van een vol gevoel. Daarnaast helpen vezels mee aan een gezonde darmflora en een goed ontlastingspatroon. De volkoren producten hebben dan ook de voorkeur boven de niet volkoren varianten.

Groente en fruit

In groente en fruit zitten vezels en verschillende soorten vitaminen en mineralen. Gebruik 2 stuks fruit per dag. Neem verder een ruime portie groente, 100-150 gram per dag, meer mag altijd. Variatie is van belang voor het voldoende binnen krijgen van de verschillende soorten vitaminen en mineralen.

Melkproducten, kaas, vlees, vis, gevogelte en eieren

Deze producten leveren eiwitten en calcium.

Bij het afvallen kan het lichaam zijn energietekort aan gaan vullen door energie uit de spieren te halen. Hierdoor kun je spiermassa gaan verliezen. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam en spelen een belangrijke rol in de opbouw en herstel van weefsel, bijvoorbeeld nieuwe spiermassa en herstel van beschadigde spieren.

Wanneer u te weinig eiwitten uit de voeding haalt, kan het zijn dat het lichaam eiwitten gaat vrijmaken door spiermassa af te breken. Dit gaat ten koste van de kracht en de conditie van het lichaam. Voldoende eiwitinname is dan ook **zeer belangrijk**. Neem dagelijks 400 – 600 ml zuivelproducten, zoals karnemelk, magere/halfvolle melk, drinkyoghurt zonder toegevoegde suiker, magere/halfvolle kwark, skyr of magere/halfvolle yoghurt. Maak daarnaast gebruik van andere eiwitrijke voedingsmiddelen zoals, kaas, vlees, vis, gevogelte, noten, peulvruchten, tofu en tempeh.

Onze botten bestaan voornamelijk uit mineralen, vooral calcium. Botten worden voortdurend opgebouwd en afgebroken. De sterkte van onze botten hangt af van hoeveel calcium we binnenkrijgen. Na de operatie wordt het eerste deel van de dunne darm niet meer gebruikt, en dat is precies het deel waar calcium normaal wordt opgenomen. Hierdoor wordt er minder calcium opgenomen in het lichaam. Daarom is het erg belangrijk om voldoende voedsel met calcium te eten. Melk en melkproducten zijn de beste bronnen van calcium, maar er zijn ook andere voedingsmiddelen die calcium bevatten, zoals eieren, groene bladgroenten, gedroogd fruit en brood. Het calcium in melk wordt heel goed door ons lichaam opgenomen.

U kunt zelf ook bijdragen aan een goede opname van calcium door:

- Voldoende vitamine D binnen te krijgen. Dit kunt u doen door uzelf aan voldoende zonlicht bloot te stellen en door voedingsmiddelen te gebruiken die rijk aan vitamine D zijn zoals melk, eieren, vette vissoorten, halvarine en vloeibare bak- en braadproducten.
- Doe regelmatig aan beweging.

Na de operatie neemt u minder calcium op via de voeding. Daarom krijgt u een recept voor CalciChewD3 mee bij ontslag. Dit is een combinatietablet van calcium en vitamine D wat u na de operatie levenslang blijft gebruiken. Voor de beste opname van het calcium kunt u dit tablet het beste 's avonds innemen.

Smeer- en bereidingsvetten

Het is een fabeltje dat al het vet slecht is. Uw lichaam heeft vet nodig om goed te kunnen functioneren. Alle vetten schrappen is daarom niet aan te raden. Toch is het beter minder vette voeding te gebruiken om klachten zoals dumping en diarree te voorkomen. Door de operatie wordt het grootste deel van de vetten niet opgenomen en met de ontlasting uitgescheiden.

Kies bij voorkeur voor de onverzadigde vetten. Deze zitten bijvoorbeeld in halvarine, margarine, vloeibare bak- en braadvetten zoals olijfolie.

Tips om langzamer te eten

De manier waarop u eet is van groot belang bij het verzadigingsgevoel. Als u snel eet, nauwelijks kauwt en andere bezigheden heeft zoals televisie kijken of lezen, dan is de kans groot dat u na een uurtje weer trek heeft. U heeft dan niet bewust gegeten. Uw lichaam 'weet' niet meer dat u gegeten heeft. Door met aandacht te eten, krijgt en houdt u langer een verzadigend gevoel. Het dagmenu kan hierdoor makkelijker worden volgehouden.

Tips om bewuster en langzamer eten:

- Eet zoveel mogelijk aan tafel.
- Eet zoveel mogelijk op vaste tijdstippen.
- Gebruik kleine borden.
- Gebruik klein bestek om het eettempo te verlagen.
- Neem kleine hapjes en proef wat u eet.
- Kauw goed, ga eens na hoe lang u op een stukje vlees, aardappel of groente kauwt.
- Eet uw mond leeg voordat u aan een nieuwe hap begint.
- Leg na iedere hap uw bestek neer en kauw het eten goed.
- Eet zonder afleiding zoals bijvoorbeeld tv kijken, lezen of computeren. Hierdoor blijft de aandacht bij het eten. Vaak lukt het dan beter.

Multivitamine

Na de operatie krijgt u minder voeding binnen en neemt u minder voedingsstoffen op. Hierdoor heeft u meer kans op tekorten. Het is dan ook noodzakelijk om de rest van uw leven een multivitamine te gebruiken. Wij adviseren een multivitamine die speciaal gemaakt is voor patiënten met een maagverkleinende ingreep, de zogeheten WLS multivitamine. Deze multivitaminen bevatten hogere doseringen en zijn aangepast aan de behoeften na een maagverkleinende operatie. De multivitaminen die in de winkel te koop zijn, bevatten vaak onvoldoende vitaminen en mineralen om tekorten vóór te zijn.

Beweging

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect. Kies zelf de manier van bewegen die bij u past. Maak bewegen een vast onderdeel van het dagelijks leven. In de beweegrichtlijn wordt geadviseerd 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Bij matig intensief bewegen gaat de hartslag omhoog en krijgt u een snellere ademhaling.

Hiernaast wordt geadviseerd 2 keer per week een spier- en botversterkende activiteit te doen. Activiteiten die de spieren versterken zijn bijvoorbeeld krachttraining, hardlopen, voetbal of tennis. Maar ook bij verschillende dagelijkse activiteiten worden de spieren versterkt. Dit zijn activiteiten die enige kracht kosten zoals traplopen, het bed opmaken en zware boodschappen tillen. Bij botversterkende activiteiten worden de botten belast met het eigen lichaamsgewicht en blijven de botten langer sterk. Hierbij moet u denken aan springen, wandelen, hardlopen, traplopen, dansen, maar ook aerobics en volleybal.

Afvallen en het behouden van gewichtsverlies gaat gemakkelijker in combinatie met voldoende lichaamsbeweging.

4. Variatielijst

Het voorbeelddagmenu geeft aan hoeveel u van bepaalde voedingsmiddelen kunt nemen. Daarnaast is het belangrijk dat u ook binnen de verschillende productgroepen een juiste keuze maakt. Om hierbij te helpen hebben wij een tabel gemaakt.

Omdat niet één product alle belangrijke voedingsstoffen bevat, is variatie in de voeding erg belangrijk. Door regelmatige afwisseling van voedingsmiddelen krijgt u voldoende van alle voedingsstoffen binnen. Ook is het belangrijk dat u plezier houdt in het eten. De tabellen zijn daarbij een hulpmiddel.

Gezond kiezen: wat staat wel (liever wel) en wat staat niet in de schijf van vijf (liever niet).

In de tabellen vindt u informatie over het bewust kiezen uit verschillende productgroepen. Om gezond en bewust te eten kiest u producten uit het vak 'liever wel' en wisselt u zoveel mogelijk binnen dit vak. Neem zo min mogelijk van de 'liever niet' producten.

Groente

LIEVER WEL	LIEVER NIET
Verse groente	Groente in blik of pot met toegevoegd suiker en zout
Voorgesneden groente	
Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker	Groente a la crème of groente met gebonden saus
Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker	
Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker	

Fruit

LIEVER WEL	LIEVER NIET
Vers fruit	Fruit in blik of siroop
Voorgesneden fruit	
Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker	Gedroogd fruit met toegevoegd suiker
Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (maximaal een handje per dag)	
Fruit in blik op sap (beperkt)	Vruchtensap

Zuivel

LIEVER WEL	LIEVER NIET
Magere en halfvolle melk, karnemelk	Zuivel- en sojadrink met toegevoegd suiker
Magere en halfvolle yoghurt	Pudding en toetjes met toegevoegd suiker, zoals vla
Magere en halfvolle kwark (bijv. Skyr, Franse kwark)	Volle melk en volle yoghurt
Drinkyoghurt zonder toegevoegde suiker (bijv. Optimel, Vifit)	Rijstdrink en amandeldrink
Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en Calcium	
10+, 20+ of 30+ (smeer)kaas	48+ en 60+ kaas
Zuivelspread	
Hüttenkäse	Feta
Mozzarella	Crème fraîche, zure en kookroom
Verse geitenkaas	Slagroom, roomijs, softijs en yoghurtijs

Vis, peulvruchten, vlees en ei

LIEVER WEL	LIEVER NIET
Ongepaneerde vette vis zoals makreel, paling, haring, zalm, bokking, sardines	Knakworst, bacon, corned beef, gebraden gehakt, lever, leverkaas, berliner, leverpastei, paté, salami, spek, worst, beter half om half gehakt dan varkens/lamsgehakt
Kabeljauw, schelvis, tong, snoek, schar, rog, wijting, tonijn, ansjovis, forel of heilbot	
Schaal- en schelpdieren	
Peulvruchten zoals linzen en bruine bonen	
Humus (zelfgemaakt)	

Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kalkoenfilet, (extra)mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, varkensschouderkarbonade, hamlap en mager lamsvlees	Kant-en-klaar vlees als saucijsjes, slavink, kipdrumstick, hamburger
Eieren	
Tofu en tempeh	
Kant-en-klare vegetarische burger, stukjes of balletjes	

Smeer- en bereidingsvetten

LIEVER WEL	LIEVER NIET
Zachte halvarine of margarine voor op brood	Harde margarine
Vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet	Hard bak- en braadvet
De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie	Hard frituurvet
	Roomboter
	Kokosvet en kokosolie
	Palmolie

Noten

LIEVER WEL	LIEVER NIET
Ongezouten noten en pinda's (= ongebrand, geroosterd, gebrand)	Gezouten noten
Notenpasta's	Borrelnoten
	Noten met chocolade of suiker

Brood, graanproducten en aardappelen

LIEVER WEL	LIEVER NIET
Volkorenbrood en volkorenbolletjes	Witbrood
Bruinbrood en bruine bolletjes	Wit knäckebröd of cracottes
Volkoren knäckebröd	Besluit
Volkoren cracottes en andere vezelrijke maaltijdcrackers	Krentenbrood
Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood	Croissant
Roggebrood	
Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout	Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes
Volkoren pasta	Witte pasta
Zilvervliesrijst	Witte rijst
Volkoren bulgur	
Couscous met voldoende vezels	Witte couscous
Quinoa	
Aardappel	Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder

Dranken

LIEVER WEL	LIEVER NIET
Water	Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrank, sportdrank en energydrank
Zwarte en groente thee	
Kruidenthee (beperkt = max. 3 koppen per dag)	Dranken met alcohol
Koffie (beperkt = max. 4 kopjes)	Kookkoffie, koffie uit een cafetière
Suikervrije limonade of zerofrisdrank zonder prik	Light-frisdrank

Diverse producten; extra's (staan niet in de schijf van vijf)

LIEVER WEL	LIEVER NIET
	Pure chocolade minimaal 75% cacao
	Handje gedroogd fruit
	Suikervrije kauwgom
	Volkorenkoek
	Notenreep
	Waterijs (van limonadesiroop zonder toegevoegde suikers) of sorbetijs
	Ontbijtkoek zero/0% suiker
	Allerhande koekjes zoals sultana's, biscuitjes, speculaasjes
	Baklava, cake, eierkoek
	Gebak, gevulde koek
	Chips
	Snack als frikandel, kroket of bitterbal
	Japanse mix
	Zoute stokjes of zoutjes
	(Drink)bouillon, cup-a-soup

5. Vervangingslijst

Variëren in voeding is prettig, variatie in mager of vet heeft u kunnen nalezen in de variatielijst. Hoe u bijvoorbeeld aardappelen, brood of fruit kunt vervangen kunt u met deze vervangingslijst leren.

Brood

1 snee volkorenbrood kan vervangen worden door:

- 2 sneetjes volkoren knäckebröd
- 1 snee roggebrood
- 3 sneetjes volkoren stokbrood
- 2 plakjes geroosterd brood (uit pak)
- 2 volkoren crackers
- 2 volkoren beschuiten
- 2 kleine aardappelen
- 1 grote of 2 kleine matzes
- 1 schaalje magere yoghurt of halfvolle melk of karnemelk met 20 gram muesli / Fruit and Fibre / Brinta

2 sneetjes volkorenbrood kunnen vervangen worden door:

- 1 volkoren bolletje/pistoletje
- 1 bord pap zonder suiker gemaakt van magere of halfvolle melk

Melkproducten

1 glas magere of halfvolle melk kan vervangen worden door:

- 1 glas karnemelk of 1 glas drinkyoghurt zonder toegevoegde suiker
- 1 schaalje magere yoghurt zonder suiker
- 1 schaalje karnemelkse pap (ook uit fles of pak)
- 1 schaalje magere kwark zonder suiker
- 1 schaalje zelfgemaakte vla, pap of pudding van magere of halfvolle melk zonder suiker

Bindmiddelen mogen, behalve puddingpoeders met suiker. Vla uit een fles bevat altijd suiker (ook magere vla), deze producten kunt u beter vermijden. Hetzelfde geldt voor vele kant en klare producten zoals vruchtenyoghurt, aangemaakte kwark en andere kant en klare gerechten. Optimel vruchtenyoghurt/kwark/vla of drink en Vita Linea yoghurt bevat geen vetten en geen suikers, waardoor deze producten evenveel kcal bevatten als magere yoghurt, kwark of karnemelk. Pap uit een fles of pak is niet aan te raden, deze zijn altijd van volle melk gemaakt en bevatten soms ook nog suiker (behalve karnemelkse pap).

Soep

Bouillon kunt u vullen met: asperges, bleekselderij, stukjes bloemkool, champignons, peterselie, preiringen, soepgroenten, tomaat, tomatenpuree, magere gehaktballetjes, stukjes mager vlees, magere kip, magere vis of ei.

Bereiding van de warme maaltijd

Voor de bereiding is per persoon 10 – 15 gram boter, margarine, olie of bak- en braadproduct nodig. Dit komt overeen met 1 eetlepel per persoon.

Vlees of vervanging

75 gram vlees komt overeen met:

- | | |
|---|---------------------------------|
| 150 gram peulvruchten | 100 gram groenteschijf |
| 150 gram tahoe of tempeh | 100 gram vegetarische hamburger |
| 50 gram kaas (bevat geen ijzer) | 100 gram vegetarische kebab |
| 40 gram noten | 100 gram vegetarische schnitzel |
| 100 gram ongepaneerde stukjes Valess (bevat geen ijzer) | 150 gram soja |
| 100 gram ongepaneerde quornfilet | 200 gram linzen of gierst |
| 150 gram quornstukjes | 100 gram vis |
| | 2 eieren |

De producten kunnen gemarineerd worden en dan in 1 eetlepel olie of margarine worden gebakken. Koken, stomen of pocheren kan ook.

Saus

Magere jus wordt verkregen door jus met veel water te maken. Vervolgens de jus laten afkoelen en de bovenste laag (dit is de vetlaag) er af te halen. De magere jus kan op smaak worden gebracht met verse of gedroogde kruiden, champignons, paprika, tomaten, tomatenpuree, ketjap of mosterd.

Let op: smeltjus bevat veel vet!

Groenten

Alle soorten groenten zijn toegestaan. Beperk of vermijd het gebruik van sausjes en boter.

Rauwkost kunt u in ruime hoeveelheid nemen. Rauwkost kunt u op smaak brengen met:

- azijn, citroensap, tomatenpuree, peper, zout en kruiden (bijvoorbeeld: basilicum, bieslook, dille, kervel, marjolein, peterselie, prei, selderij, ui, venkel)
- magere sladressing (bijvoorbeeld slafris) enige lepels magere kwark, hangop of magere yoghurt met kruiden

Worteltjes, zilveruitjes, komkommer, augurken, paprika, tomaten en radijsjes zijn prima tussendoortjes.

Aardappelen

Neem bij voorkeur gekookte aardappelen of aardappelpuree (zonder toevoeging van vet). **Gebakken aardappelen en patat bevatten veel vet!**

1 kleine gekookte aardappel komt overeen met:

1 opscheplepel gekookte peulvruchten (bonen, erwten, kapucijners, linzen)
1 opscheplepel gekookte volkoren macaroni, mie of spaghetti
1/2 opscheplepel gekookte zilvervliesrijst, couscous of gierst
2 tacoschelpen of 1 volkoren tortilla

Fruit

Alle soorten fruit zijn toegestaan.

Onder 1 portie fruit wordt verstaan:

1 schaalpje aalbessen	1 schaalpje kersen
1 schaalpje aardbeien	2 kiwi's
1 schaalpje verse abrikozen	1 schaalpje kruisbessen
1 schijf verse ananas	2 mandarijnen
1 middelgrote appel	1/2 mango
1 kleine banaan	1 schijf meloen
1 schaalpje bosbessen	1 middelgrote peer
1 schaalpje bramen	1 verse perzik/nectarine
10 druiven	5 kleine of 3 grote verse pruimen
1 schaalpje frambozen	1 glas bieten- of wortelsap
1 sinaasappel	25 gram gedroogd fruit (nog niet geweekt)

6. Klachten door eten en drinken

Dumping

Dumpingklachten komen bijna niet voor na een gastric sleeve.
Er zijn twee 'soorten' dumpingklachten, vroege en late dumping.

Vroege dumping kan ongeveer 30 minuten na de maaltijd ontstaan wanneer een product gegeten wordt wat veel suikers- en/of vetten bevat. Het kan ook komen door te snel eten. Het eten komt te snel in de dunne darm waar het veel vocht aantrekt. Hierdoor kunnen klachten ontstaan van krampende pijn, misselijkheid, diarree, hartkloppingen, duizeligheid en sufheid. Blijf kalm en ga rustig liggen. De klachten gaan na ongeveer 30 minuten vanzelf over.

Late dumping ontstaat ongeveer 1,5 tot 2 uur na de maaltijd.

Normaal gesproken duurt het twee tot drie uur voordat het voedsel de maag verlaat. Na een (mini) gastric bypass komt voedsel veel sneller in de dunne darm.

Door deze versnelling zijn de aanmaak van insuline en het stijgen van de bloedsuiker door het eten mogelijk niet meer goed op elkaar afgestemd. Hierdoor wordt het suikergehalte in het bloed te laag. Klachten die hierbij ervaren kunnen worden zijn zweten, hartkloppingen, duizeligheid, trillerigheid, wazig zien, flauwvallen of behoefte hebben aan suikers. Vaak wordt dit veroorzaakt door een verkeerd eetpatroon.

Dumpingklachten kunnen meestal voorkomen worden door te letten op wat u eet en drinkt:

- Ook hierbij is het belangrijk goed verdeeld over de dag te eten, 6 eetmomenten te hebben.
- Zorg voor voldoende vezels in de voeding.
- Vermijd eten en drinken met veel suikers, bijvoorbeeld koek, snoep, gebak, chocolade, jam, vruchtenyoghurt en vruchtensappen.
- Beperk het gebruik van te veel vetten zoals frituurgerechten.

De manier van eten

De manier waarop u eet kan ook klachten veroorzaken. Om dit te voorkomen zijn er een aantal adviezen:

- Eet en drink rustig, kauw uw eten goed.
- Stop met eten of drinken zodra u een vol gevoel krijgt. Teveel eten of te snel eten kan er voor zorgen dat u gaat braken. Bovendien kan teveel eten na verloop van tijd de maag uitrekken. Aanwijzingen voor een te volle maag kunnen zijn: oprispingen, misselijkheid en neiging tot braken.
- Eet en drink niet tegelijk. Het eten kan hierdoor uitzetten in de maag en er worden minder voedingsstoffen opgenomen. Ook kunt u weer sneller trek krijgen omdat het eten en drinken samen sneller doorloopt naar de darmen.
- Neem je rust tijdens het eten. Stress en spanningen aan tafel of veel praten kan ervoor zorgen dat het eten niet goed valt.

Obstipatie

Uw ontlasting kan na de operatie veranderen. Doordat er minder voeding binnen komt, kan het zijn dat u niet zo vaak meer ontlasting heeft als dat u voor de operatie had. Dit kan betekenen dat u bijvoorbeeld niet meer elke dag ontlasting heeft, maar één keer per twee dagen. Dit is niet erg. Wanneer u klachten krijgt van de stoelgang, zoals een pijnlijke onderbuik of het idee dat de ontlasting in de darmen blijft zitten (obstipatie), dan kunt u proberen dit op te lossen door uw voeding aan te passen.

Punten waarop u kunt letten:

- Drink minimaal 1,5 liter per dag.
- Eet voldoende vezels. Vezels zitten onder andere in bruin- en volkoren brood, vezelrijk knäckebröd, volkoren beschuit, muesli, fruit, groente en aardappelen.
- Vet in de voeding. Het is belangrijk om ook een beetje vet in de voeding te hebben. Dit zorgt voor een soepele stoelgang. Het soort vet wat hiermee bedoeld wordt zijn (dieet)halvarines en bak- en braadproducten.
- Voldoende lichaamsbeweging.

Opboeren

Door grote happen te nemen en snel te eten kunt u meer lucht mee naar binnen happen. Hierdoor kunt u last krijgen van opboeren. Door rustig te eten, niet te praten tijdens het eten en geen kauwgom te kauwen kunt u de klachten verminderen. Wanneer u last blijft houden van opboeren, is het goed om na te gaan of dit misschien van bepaalde

Telefoon

(058 286 6969)

Bezoekadres

Henri Dunantweg 2
8934 AD Leeuwarden

Postadres

Postbus 888
8901 BR Leeuwarden

Als u na het doornemen van de brochure nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met het Centrum Obesitas Noord-Nederland.

