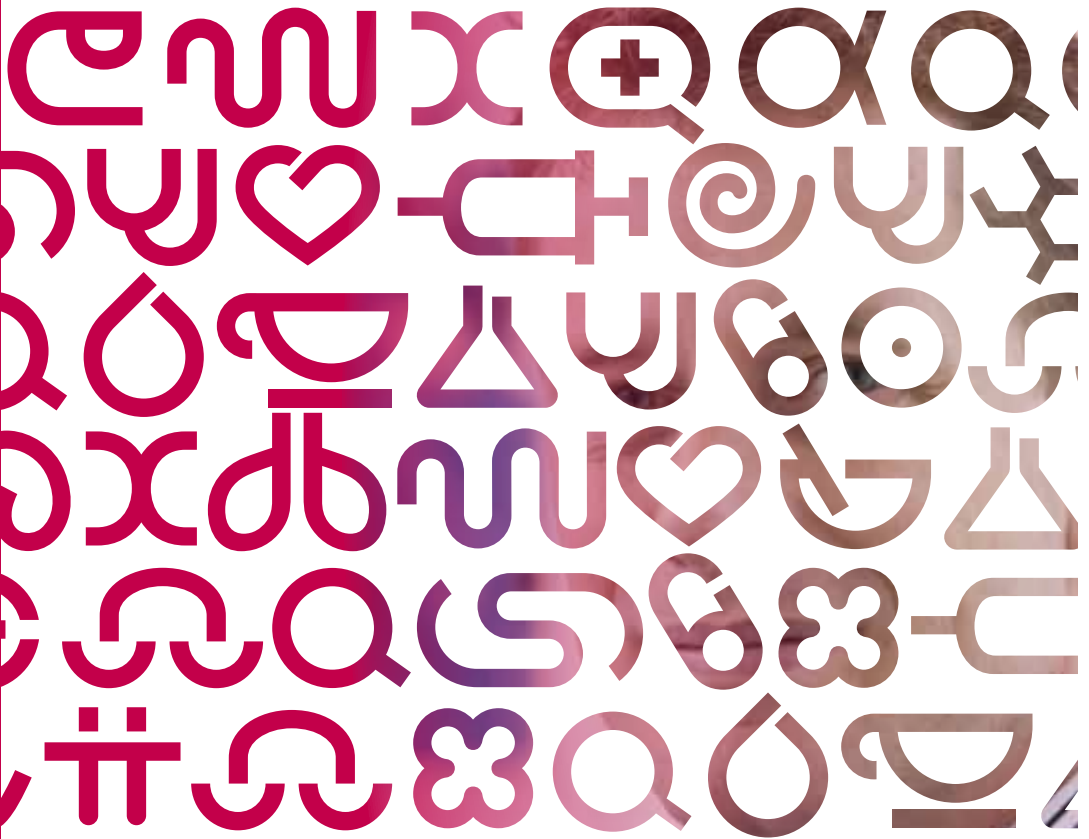


DIËTETIEK

# Dieetadvies na een maagverkleining

ADVIES



# Inhoudsopgave

<b>Anders eten</b>	<b>3</b>
<b>Algemene richtlijnen</b>	<b>4</b>
<b>Opnieuw leren eten</b>	<b>4</b>
De eerste twee weken vloeibaar	4
Na de eerste twee weken	5
<b>De broodmaaltijd</b>	<b>6</b>
<b>De warme maaltijd</b>	<b>8</b>
<b>Dranken</b>	<b>9</b>
<b>Multivitaminepreparaat</b>	<b>10</b>
<b>Voorbeeld van een dagmenu</b>	<b>10</b>
<b>Lichamelijke klachten</b>	<b>11</b>
<b>Tot slot</b>	<b>11</b>



# Dieetadvies na een maagverkleining

Onlangs hebt u een maagverkleining ondergaan (gastic-bypass of gastric-sleeve). Na deze operatie moet u op een andere manier gaan eten. In deze folder leest u waarom dat is en wat die verandering in de praktijk betekent. Daarnaast vindt u informatie over veel voorkomende lichamelijke klachten na een maagverkleining en wat u daaraan kunt doen.

## Anders eten

Na de operatie kunt u niet meer eten zoals daarvoor. Zo kunt u nog maar kleine hoeveelheden eten, moet u gevarieerd(er) eten en multivitaminen gaan gebruiken. Voor deze veranderingen zijn een aantal redenen:

### Gewichtsverlies bereiken en behouden

Het doel van de operatie is dat u gaat afvallen. Maar dit bereikt u niet alleen door de operatie zelf. Of het lukt om (genoeg) gewichtsverlies te bereiken en te behouden hangt vooral af van uw voedingspatroon na de operatie. Daarnaast moet u zorgen voor voldoende lichaamsbeweging. De hoeveelheid gewichtsverlies na de operatie verschilt van persoon tot persoon. Dit is ook afhankelijk van uw voedingsgewoonten vóór de operatie en uw uitgangsgewicht.

### Voorkomen van maagproblemen

Bij de operatie is uw maag kleiner gemaakt. Als u zou blijven eten zoals voor de operatie kan dit problemen veroorzaken zoals:

- ongewenst uitrekken van het overgebleven deel van de maag
- afsluiten van de in- en uitgang van uw maag
- pijn en braken

Met een aangepaste voeding kunt u deze klachten voorkomen, beperken of verhelpen.

### Tekorten in de voeding voorkomen

Door de operatie kunt u nog maar kleine hoeveelheden eten. Bij deze hoeveelheden levert de voeding niet meer alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig hebt. Daardoor kunt u tekorten krijgen aan bepaalde voedingsstoffen, zoals eiwit, voedingsvezel en linolzuur. Dat kan klachten geven als verminderde weerstand, slechte wondgenezing, haaruitval en vermoeidheid. Om klachten te voorkomen is het belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet.

Daarnaast moet u een multivitaminepreparaat gaan gebruiken. Verderop in deze folder leest u hierover meer.

## Algemene richtlijnen

Om af te vallen en uw gewichtsverlies te behouden, gelden de volgende algemene adviezen:

### Eet rustig

Eet en drink rustig, neem kleine happen, kauw uw eten goed. Te snel eten kan er voor zorgen dat u gaat braken.

### Eet kleine hoeveelheden

Te veel eten ineens geeft klachten: een pijnlijk gevoel achter het borstbeen, oprispingen, misselijkheid en neiging tot braken. Bovendien kan door teveel eten na verloop van tijd de maag uitrekken. Neem daarom kleine porties en verdeel die goed over de dag (bijvoorbeeld 3 hoofd- en 3 tussenmaaltijden). Stop met eten of drinken zodra u een vol gevoel krijgt.

### Drink genoeg

Drink tenminste 1,5 liter per dag, liefst water. Drink bij voorkeur niet tijdens de maaltijden.

### Extra vitamines

Gebruik dagelijks een multivitaminepreparaat om tekorten in uw voeding te voorkomen.

### Beweeg veel

Probeer iedere dag minstens een half uur lichaamsbeweging te nemen. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, fietsen, tuinieren en zwemmen. Daarnaast kunt u meer lichaamsbeweging in het dagpatroon inbouwen, zoals bijvoorbeeld de trap nemen in plaats van de lift, lopend of met de fiets de boodschappen doen. Afvallen en behouden van gewichtsverlies gaat gemakkelijker in combinatie met voldoende lichaamsbeweging.

## Opnieuw leren eten

### De eerste twee weken vloeibaar

Na de operatie moet u 'opnieuw leren eten'. U zult merken dat u sneller een vol gevoel krijgt en dus minder kunt eten. Forceer dit niet.

De eerste twee weken na de operatie mag u een vloeibare en/of glad gemalen voeding gebruiken. Op deze manier belast u uw maag zo weinig mogelijk.

Eet en drink in deze periode alleen:

- water, thee, koffie zonder suiker;
- halfvolle melk, karnemelk en magere yoghurt zonder suiker;
- vruchtensap;
- bouillon en gladgebonden soep;
- vla, pap zonder suiker, kwark zonder suiker;
- drinkontbijt ter vervanging van de broodmaaltijden, bijvoorbeeld Hero Fruitontbijt of Mona Goedemorgen
- potje babyfruit vanaf 6 maanden of zelf gepureerd fruit;

- gemalen warm eten; maak het eten klaar zoals u gewend bent en maal het fijn met de staafmixer. Voeg eventueel melk of bouillon toe om de gewenste dikte te krijgen. Breng zo nodig het eten op smaak met extra kruiden en specerijen. In plaats van zelf eten klaar te maken kunt u ook een potje babymaaltijd van 6 maanden gebruiken.

## Na de eerste twee weken

Na twee weken kunt u uw voeding uitbreiden. In het begin is het zoeken naar de juiste hoeveelheid die u per maaltijd kunt eten. Begin voorzichtig met een half sneetje brood of een kleine portie warm eten. Het beste kunt u de eerste keer het vlees weglaten. Neem regelmatig kleine hoeveelheden verdeeld over de dag. Dat voorkomt het 'hongergevoel'. Beperk dit wel tot maximaal 7 eetmomenten per dag. Probeer creatief te zijn in het gevarieerd samenstellen van de maaltijden. In de volgende hoofdstukken vindt u een aantal tips voor het samenstellen van de maaltijden.

## De broodmaaltijd

### Brood

Neem bij voorkeur 'donkere' broodsoorten, zoals bruin-, volkoren- en roggebrood. Deze soorten geven eerder een verzadigd gevoel. Bovendien leveren ze meer vitamines en mineralen en zijn ze beter voor de darmwerking (een regelmatige stoelgang). Brood is onder andere een belangrijke bron van jodium, omdat bakkers in Nederland meestal het brood bakken met jodiumhoudend zout.

U kunt brood eventueel vervangen door:

- (volkoren) beschuiten
- (bruin of volkoren) knäckebröd
- roggebrood
- Sanovite
- rijstwafels
- (volkoren) cracottes (zoals Lu Vitaal)
- krenten- of rozijnenbrood zonder spijs
- pap van halfvolle melk zonder suiker
- zelfgeroosterd brood
- drinkontbijt (zoals Wake-up of Goede-morgen)
- yoghurt met muesli.

### Boter

Besmeer het brood dun met halvarine. Kies een soort met meer dan 40-60% meervoudig onverzadigde vetzuren (linolzuur). Linolzuur is een belangrijk vetzuur. Uw lichaam kan het niet zelf maken; u moet het daarom via uw voeding binnenkrijgen. Een voorbeeld van dieethylvarine is Becel light.

### Beleg

Het is verstandig minstens één snee brood met kaas, vleeswaren of vis te beleggen. Kies bij voorkeur magere soorten beleg en beleg het brood dun. Mager beleg is bijvoorbeeld:

### Kaas

- 30+ kaas: Westlite 30+, Linera 30+, Milner 30+, Cantenaar, Uniekaas light
- 20+ kaas: Leidse 20+, Uniekaas 20+, Slankie 20+
- Buitenlandse soorten: Camembert 30+, Paturain light, Saint Moret light
- Overige: 15+, 20+ of 30+ smeerkaas, cottage cheese, magere kwark, Zwitserse strooikaas, Milner XtraSlimm

## Vleeswaren

Achterham, fricandeau, kip- en kalkoenrol-lade, kip- en kalkoenfilet, lever zonder spek, magere rollade, rookvlees, rosbief, schou-derham.

## Vis

Tonijn naturel, stukjes gekookte magere vis (zie warme maaltijd), garnalen, mosselen en andere schaal- en schelpdieren, hom en kuit.

## Overig beleg

Pindakaas, sandwichspread, (halva)jam, ho-ning, (appel)stroop, chocoladepasta, hagel-slag, komkommer, tomaat, reepjes paprika, ster- of tuinkers, radijs, ramen, rettich, geraspte wortel, appel, banaan, aardbeien.

# De warme maaltijd

## Voorgerecht

Neem geen voorgerecht. De maaltijd wordt dan te groot.



### Zout

Als u zout gebruikt bij de bereiding van de warme maaltijd, neem dan bij voorkeur jodiumhoudend keukenzout (Jozo).

## Vlees, vis

Vlees is een belangrijke leverancier van eiwit en ijzer. Gebruik bij voorkeur magere vleessoorten, vis, kip of vleesvervanging. Het is aanbevolen tweemaal per week vis te eten. Neem niet teveel vlees (of vleesvervanger): 75 gram (rauw gewogen) per dag is genoeg. U kunt het vlees het beste goed fijn snijden voor u het gaat eten.

## Magere soorten

Magere soorten zijn bijvoorbeeld:

- Vlees: mager rundvlees zoals biefstuk, biefstuk, rosbief, tartaar, rundergehakt; mager varkensvlees zoals magere hamlappen, filetappen, haas-karbonade, varkenshaas, -fricandeau, -oester, ongepaneerde schnitzel; mager kalfs-, lams- of paardenvlees.
- Kip: zonder vel, kipfilet, kippen-lever, kalkoen.
- Wild: mager wild zoals haas, konijn en ree.
- Vis: alle soorten vis, schaal- en schelpdieren.



### Niet paneren

Vlees, vis, kip en schaal- en schelpdieren kunt u beter niet paneren of door de bloem halen. Het neemt dan tijdens de bereiding veel vet op.

## Bereidingswijze

In principe zijn alle bereidingswijzen geschikt om vlees en vis klaar te maken. Het beste is om zo min mogelijk vet te gebruiken. Bereidingswijzen waarbij erg weinig vet nodig is:

- bakken in een pan met anti-aanbaklaag;
- grillen;
- verpakken in aluminiumfolie;
- bereiden in de römertopf;
- bereiden in een braadzak;
- bereiden in de magnetron.

## Vet/jus

Een richtlijn voor de hoeveelheid vet die u het best kunt gebruiken bij het bereiden van de warme maaltijd is:

- 1 afgestreken eetlepel (15 gram) diët-bak- en braadproduct, of
- vloeibaar bak- en braadproduct met minder dan 20 gram verzadigd vet per 100 gram, bijvoorbeeld van Becel, Wajang (mediterrane), Remia (vloeibaar), Blue Band (vloeibaar), Croma (vloeibaar).

Hiervan kunt u ook jus maken. Vetarme jus kunt u maken door veel water aan het bakvet toe te voegen. U kunt de jus bijbinden met wat aangelengde bloem, maizena of juspoeder.



Een goed alternatief voor boter om in te bakken is plantaardige olie, bijvoorbeeld zonnebloemolie of olijfolie.

Hebt u vlees of vis klaargemaakt zonder vet (bijvoorbeeld gegrild of bereid in een braadzak), dan kunt u 1 afgestreken eetlepel vet gebruiken om groente te roerbakken of een aardappel te bakken.

## Vleesvervanging

Sommige mensen verdragen (een stuk) vlees niet goed na een maagoperatie. Probeer dan eens een omelet van 1 ei, vis, kipfilet, Quorn of Valess (dit zijn vegetarische vleesvervangers). Of neem rul gebakken mager rundergehakt of tartaar.



Probeer voor de afwisseling ook eens koude vleeswaren of de vettere vleessoorten.

## Groente

Gebruik minimaal twee groentelepels groenten ( $\pm$  100 gram) per dag. U kunt alle soorten groente gebruiken. Gekookte groenten zijn altijd zachter dan rauwe groenten. Zorg voor voldoende afwisseling. Maak de groente niet af met boter of margarine. Wel kunt u de groente bijbinden met maizena of bloem. Gebruik bij de groente geen sauzen op basis van boter, room of zure room.

## Aardappelen of vervanging

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook (zilvervlijs)rijst, (volkoren)macaroni of iets dergelijks gebruiken. Gebruik bij uitzondering gebakken aardappelen, patat en andere met vet bereide aardappelgerechten.

Aardappelpuree kunt u, in plaats van met boter of margarine, smeugig maken met kookvocht, ontvette bouillon of ontvette jus. Gebruik bij de bereiding van stampot in verhouding liever meer groente en minder aardappelen dan u gewend ben.

## Nagerecht

Gebruik geen nagerecht direct na de maaltijd, de maaltijd wordt dan te groot. U kunt het nagerecht wel later op de avond nemen, bijvoorbeeld een schaaltje magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suiker, een portie fruit of vruchtenmoes van vers fruit.

## Fruit

Neem 2 porties fruit of 2 glazen ongezoet vruchtensap per dag. U kunt het fruit het beste voor gebruik goed fijn snijden. Kies bij voorkeur vers rijp fruit. Wees echter voorzichtig met fruit met taaie velletjes, zoals sinaasappel of grapefruit. Eet deze vruchten liever zonder velletjes.

In plaats van een portie fruit kunt u ook een glas ongezoet vruchtensap nemen (bij voorkeur sinaasappel- of grapefruitsap). Ongezoet vruchtensap (waar dus geen suiker aan is toegevoegd) levert net als fruit energie. Wanneer fruit eten u moeite kost, kunt u moes van vers fruit nemen of een potje peuterfruit.

## Dranken

Het is belangrijk tenminste 1,5 liter per dag te drinken. Drink bij voorkeur niet tijdens de maaltijden.

## Melkproducten

Gebruik dagelijks 500 ml halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt of vruchtenyoghurt/yoghurt drank zonder toegevoegde suiker. Melkproducten zijn belangrijke leveranciers van eiwit, calcium (kalk) en vitamine B2.

## Andere dranken

U kunt ook gebruik maken van:

- thee en koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en/of halfvolle koffiemelk
- water, mineraalwater
- tomatensap, groentesap
- suikervrije limonade (Diaran, Slimpie of Burg Limonadesiroop light) of light frisdrank
- drinkbouillon of ontvette bouillon



Het kan zijn dat u van koolzuurhoudende dranken (frisdrank) last van uw maag krijgt. U kunt de fles even open laten staan, waardoor (een deel van) het koolzuurgas verdwijnt.

## Thee of water met een smaakje

Probeer voor de variatie en voor de smaak ook eens verschillende theesoorten, zoals vruchtenthee, kruidenthee (bv. groene of witte thee, rooibos, munt) of chinese thee (bv. earl grey, ceylon). Mineraalwater kunt u op smaak brengen met een beetje citroensap of sinaasappelsap.

## Energierijke dranken

Pas op met energierijke dranken die gezoet zijn met suiker, sorbitol of fructose. Voorbeelden hiervan zijn frisdrank, sportdranken, alcoholhoudende dranken, milkshakes, yokidrink, dubbeldrink, limonade en chocolademelk. Deze dranken leveren een flinke hoeveelheid calorieën.



### Pas op met alcohol

Door de ingreep wordt alcohol sneller en beter opgenomen in de bloedbaan. Wanneer u een voertuig bestuurt, houd er dan rekening mee dat u het wettelijk maximumgehalte sneller bereikt.

Geschikte multivitamine-preparaten zijn bijvoorbeeld:

### 1 tablet per dag

- Supradyn complex (bruistablet)
- Centrum (pillen)
- Kruidvat Multi A-Z compleet (pillen of bruistablet)
- Trekleister Multivitamine/mineralen A-Z
- Etos Multi-alles-in-een-compleet-voor-elke-dag.

### 2 tabletten per dag

- Davitamon Compleet
- Davitamon Compleet Kauwvitamines
- Dagravit Totaal 30
- Dagravit Multikauw Totaal 30



### Zwanger?

Bent u in verwachting? Kies dan een vitaminepreparaat dat speciaal is bedoeld voor de zwangerschap. Gebruik in die periode het 'gewone' vitaminepreparaat niet.

## Multivitaminepreparaat

De voeding zoals die hierboven is beschreven levert niet voldoende van alle vitamines en mineralen die u dagelijks nodig hebt. Daarom moet u een multivitaminepreparaat gebruiken. U kunt dit kopen bij de drogist of apotheek (wordt niet vergoed).

## Voorbeeld van een dagmenu

In dit hoofdstuk vindt u een voorbeeld van een dagmenu. Zo kunt een indruk krijgen hoe u de voedingsadviezen in praktijk kunt brengen. Dit menu bevat in totaal 800 kcal/3400 kJ.

### Ontbijt

- 1 kopje thee of koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of zoetstof);
- 1 sneetje bruinbrood, dun besmeerd met dieethalvarine;
- beleg: 30+ kaas of magere vleeswaren.

### In de ochtend

- 1 kopje thee of koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of zoetstof);
- 1 glas drinken (zie het hoofdstuk 'dranken');
- 1 portie fruit.

### Broodmaaltijd

- 1 glas halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt;
- 1 sneetje bruinbrood, dun besmeerd met dieethalvarine;
- beleg: 30+ kaas of magere vleeswaren.

### In de middag

- 1 glas halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt;
- 1 kopje thee of koffie eventueel met halfvolle koffiemelk en/of zoetstof
- 1 glas van de toegestane dranken;
- 1 portie fruit.

### Warme maaltijd

- klein stukje mager vlees;
- 1 juslepel ontvette jus;
- 1 kleine aardappel;
- 2 groentelepels gekookte groenten.

### In de avond

- 1 glas halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt;
- 1 kopje thee of koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of zoetstof);
- 1 glas van de toegestane dranken.

## Lichamelijke klachten

Na de maagverkleining kunt u bepaalde lichamelijke klachten krijgen. Ook zult u misschien niet alle voedingsmiddelen even goed kunnen verdragen. Hieronder leest u wat de meest voorkomende klachten zijn en wat u eraan kunt doen.

### Moeilijke stoelgang

Hebt u last van een moeilijke stoelgang (verstopping / obstipatie)? Let er dan extra goed op dat u voldoende drinkt (liefst meer dan anderhalve liter). Daarnaast is het belangrijk dat er in uw voeding genoeg voedingsvezels zitten. Voedingsvezels zijn onverteerbare deeltjes in de voeding die er voor zorgen dat de ontlasting zachter wordt. Voedingsvezels zitten onder andere in bruin- en volkoren brood, zemelen, vezelrijk knäckebröd, volkoren beschuit, muëсли, zilvervliesrijst, aardappelen, fruit of vruchtensap met vruchtvlees en groente. Lichaamsbeweging is ook van belang voor een goede stoelgang. Wanneer deze maatregelen onvoldoende helpen, neem dan contact op met uw (huis)arts.

## Opboeren

Als u veel last hebt van opboeren kunt u de volgende producten beter vermijden: koolzuurhoudende dranken, kauwgom, koolsoorten, prei, ui, knoflook, komkommer en paprika. Ook kan het helpen om rustig te eten en niet te praten tijdens het eten.

## Hongergevoel

Hebt u niet genoeg aan de hoeveelheden die staan genoemd in het voorbeeld-dagmenu? Ga dan niet snoepen! U kunt beter meer brood, aardappelen, groente en/of fruit nemen. Wel moet u zich realiseren dat meer eten (ook van brood en fruit en dergelijke) er meestal ook voor zorgt dat u minder (snel) afvalt. Overleg zo nodig eerst met uw diëtist.

## Braken

Niet goed kauwen, te veel eten en/of drinken of te grote happen nemen tijdens het eten kunnen er voor zorgen dat u gaat braken. Aanwijzingen voor een te volle maag kunnen zijn: pijnlijk gevoel achter het borstbeen, oprispingen, misselijkheid en neiging tot braken. Het is dus van belang op tijd te stoppen met eten!

## Dumping

Als u een gastric-bypass hebt gehad kunt u na de maaltijd last krijgen van zogenoemde dumpingklachten: duizeligheid, misselijk gevoel, diarree en transpireren. Dit komt doordat uw darmen na het eten veel vocht onttrekken aan uw lichaam. Ook een sterk schommelend bloedsuikergehalte na het eten kan hierbij een rol spelen.

De volgende maatregelen kunnen dan helpen:

- Drink tijdens de maaltijd niet meer dan één kopje/glas.
- Drink een half uur voor of na de maaltijd een extra kop/glas of meer.
- Neem voor- of nagerecht één uur voor, respectievelijk na de (warme) hoofdmaaltijd.
- Neem zure melkproducten (karnemelk, kwark, yoghurt) in plaats van zoete (melk, vla).
- Vermijd grote hoeveelheden suiker en zoetigheid.
- Neem bij ernstige klachten een half uur rust na de maaltijd.



Dumping komt alleen voor na een gastric-bypass. Als u een gastric-sleeveoperatie hebt ondergaan kunt u hier geen last van krijgen.

## Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen? Neem dan contact met de diëtist.



### **St Antonius Ziekenhuis**

Telefoon 088 - 320 30 00  
voorlichting@antoniuziekenhuis.nl  
www.antoniuziekenhuis.nl

### **Spoedeisende Hulp**

088 - 320 33 00

### **Locaties St Antonius Ziekenhuis**

#### **Nieuwegein**

Koekoekslaan 1

#### **Utrecht Oudenrijn**

Van Heuven Goedhartlaan 1

#### **Utrecht Overvecht**

Paranadreef 2

#### **Utrecht Veldhuizen (Kaakchirurgie)**

Van Lawick van Pabstlaan 12  
De Meern

#### **Utrecht Vleuterweide**

Utrechtse Heuvelrug 130-132  
Vleuten

#### **Houten**

Hollandsspoor 5

## Meer weten?

Ga naar [www.antoniusziekenhuis.nl](http://www.antoniusziekenhuis.nl)

Dit is een uitgave  
van Patiëntenvoorlichting



ZIEKENHUIS  
RESEARCH & DEVELOPMENT  
ACADEMIE

ST ANTONIUS