Behandelcentrum voor
Overgewicht en Obesitas
Bariatrisch Centrum Zuid West Nederland

PREDIEET &

VOEDINGSADVIES NA DE OPERATIE

FASE 1 & 2

Voedingsadvies voor de operatie (pre-dieet)

In een korte periode van 10 dagen voor de operatie wordt geadviseerd snel af te vallen, zodat de lever zal slinken en het vet in de buik minder wordt. In deze periode worden tijdelijk uw eetgewoonten aangepast. Tijdens het pre-dieet van 10 dagen is het van belang om uw koolhydraatinname aanzienlijk te verminderen. Indien u zich niet aan het pre-dieet houdt en/of onvoldoende afvalt worden de operatierisico's te groot en kan de operatie niet doorgaan.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor alle soorten zetmeel en suikers. Koolhydraten zitten bijvoorbeeld in brood, crackers, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, suikerrijke dranken, vruchtensappen, fruit en snoep.

Doordat het lichaam tijdens het pre-dieet weinig koolhydraten krijgt aangeboden, worden de reserves van koolhydraten die in glycogeenvoorraden zijn opgeslagen in het lichaam, verbruikt. Hierdoor wordt de glycogeenvoorraad in de lever kleiner, waardoor de lever zal slinken. Het lichaam gaat in dit proces sneller over op vetverbranding, waardoor uw vetmassa afneemt.

Let op dat u tijdens het pre-dieet **geen** regulier koolhydraat arm dieet volgt, waarbij normaliter volle zuivelproducten en vetrijke vleessoorten worden geadviseerd. Tijdens het pre-dieet dient u ook volle- en vetrijke producten te vermijden.

Belangrijke aandachtspunten tijdens het pre-dieet:

- Gebruik **GEEN** suiker of suikerhoudende producten
- Gebruik **GEEN** (light)vruchtensap of smoothies
- Gebruik **GEEN** fruit
- Gebruik **GEEN** brood, crackers, beschuit, havermout, muesli, cruesli, aardappelen, zoete aardappel, rijst, bami, pasta's zoals macaroni, spaghetti, koek- en reepproducten.

Wat mag u dan wel tijdens het pre-dieet?
Het pre-dieet bestaat uit 6 koolhydraat- en vetbeperkte eetmomenten per dag.

Verdeling van eetmomenten over de dag

Voorbeeld dagmenu voor tijdens het pre-dieet

Ontbijt

200 gram magere kwark of ongezoete plantaardige kwark met 1-2 eetlepels (= maximaal 40 gram) zaden, pitten of (ongezouten) noten.

U mag ook kiezen voor zuivelproducten met een smaak mits het minder dan 6 gram suiker per 100ml bevat.

Tussendoor in de loop van de ochtend

150 gram magere/ halfvolle zuivel- of ongezoete plantaardige zuivel. Voorbeelden zijn: *melk, karnemelk, (drink)yoghurt of (vruchten)kwark of eiwitrijk zuivelproduct zonder toegevoegde suiker.*

Drink min. 500 ml vocht verdeeld over de ochtend. Zoals water, koffie of thee zonder suiker eventueel een scheutje magere melk en/ of een zoetje of een andere light frisdrank zonder koolzuur (crystal clear uit een pak of suikervrije siroop).

Lunch
Maaltijdsalade of wok maaltijd;
U mag onbeperkt gebruik maken van diverse soorten groenten.

Een lunch bevat tijdens het pre-dieet:

- 50g mager(e) vlees(waren), 50g kipfilet, 80g wit vis/tonijn uit blik op waterbasis of 2 eieren (gekookt of gebakken), eventueel bereid in 1 eetlepel olie of gebruik olijfolie als dressing.
- Min. 150g groenten, sla, rauwkost

Breng de lunch op smaak met verse of gedroogde kruiden of knoflook. Vlees, vis of kip mag tijdens de bereiding gemarineerd worden met een marinade/soja saus/ suikerarme ketjap (**maximaal** 1 eetlepel per gerecht).

In de loop van de middag
3 plakjes magere vleeswaren of 30+ kaas (30-40 gram) of 2-3 babybel kaasje. Verrijk het tussendoortje in de middag met eventueel rauwkost, zoals tomaatjes, worteltjes of plakjes komkommer
OF
Kies voor een kop heldere bouillon of soep aangevuld met groenten en 30-40g mager vlees, kip of vis ter vervanging van de plakjes vleeswaren of 30+ kaas.

Drink verder weer 500 ml vocht verdeelt over de middag. Zoals water, koffie of thee zonder suiker eventueel met een scheutje magere melk en/of een zoetje of een andere light frisdrank zonder koolzuur (crystal clear uit een pak of suikervrije siroop).

Avondmaaltijd

- Minimaal 200 gram groenten.
- 150g mager en ongepaneerd vlees, 170-200g magere ongepaneerde vis, portie ongepaneerde vleesvervanger of 3 eieren, bereid in 1 eetlepel olie of vloeibare margarine.

Breng de avondmaaltijd op smaak met verse of gedroogde kruiden of knoflook. Vlees, vis of kip mag tijdens de bereiding gemarineerd worden met een marinade/soja saus/ suikerarme ketjap (**maximaal** 1 eetlepel per gerecht).

In de loop van de avond

150-200 gram magere/ halfvolle zuivel- of ongezoete plantaardige zuivel. Voorbeelden zijn: *melk, karnemelk, (drink)yoghurt of (vruchten-)kwark, Skyr of eiwitrijk zuivelproduct zonder toegevoegde suiker*.

Drink tevens weer min. 500 ml vocht verdeelt over de avond. Zoals water, koffie of thee zonder suiker eventueel een scheutje magere melk en/ of een zoetje of een andere light frisdrank zonder koolzuur (crystal clear uit een pak of suikervrije siroop).

Verder is het mogelijk om het tussendoortje in de middag en avond om te wisselen als uw voorkeur hiernaar uit gaat.

Toelichting van de productkeuze per productgroep

ZUIVEL

Gebruik naast het ontbijt per dag dus 2 porties zuivel van 150-200 ml. Zoals karnemelk, magere of halfvolle melk, magere of halfvolle yoghurt, magere of halfvolle kwark of een zuivelproduct met een smaakje, zonder toegevoegd suiker; bijv. Optimel, Melkunie Protein, Hipro, Skyr (Jumbo, Albert Heijn, Dirk, etc.), Linesse en Skyr (Lidl), Optifit (Aldi). Let op dat het product max. 6 gram suiker per 100 ml mag bevatten.

VLEES, GEVOGELTE, VIS OF VLEESVERVANGER

- Gebruik bij de lunch 50 gram bereid vlees(-waren) of 80 gram bereide vis (eventueel uit blik op waterbasis).
- Gebruik bij de warme maaltijd 150 gram bereid vlees of 170-200 gram bereide vis.
- Vlees, kip of vis kunnen vervangen worden door een geschikte ongepaneerde vleesvervanger (nutri-score A) of 3 eieren.

Producten die al zijn voorbereid moeten vermeden worden, zoals kant-en-klare gehaktballen, gepaneerd vlees (denk aan gepaneerde schnitzels) en gepaneerde vis, zoals lekkerbekjes en vissticks. Gepaneerde voedingsmiddelen bevatten namelijk extra koolhydraten doordat er gebruik gemaakt wordt van paneermeel en bindmiddel. Daarnaast neemt de paneerlaag tijdens het bakken meer vet op en dat is niet wenselijk voor tijdens het pre-dieet.

Voorbeelden van magere vleessoorten:
Kalkoenfilet, kipfilet, gerookte kip, kip zonder vel, kiprollade, bieflappen, biefstuk, rosbief, rollade, magere runderlappen, poulet, tartaar, fricandeau, hamlappen, oester, ongepaneerde schnitzel, filet, ribkarbonade.

Voorbeelden van magere vissoorten:
Koolvis, kabeljauw, schol, tong, zeewolf, pangasiusfilet, tilapiafilet, gamba's, garnalen, mosselen (gewicht zonder schelp), krab, surimi, verse tonijn of tonijn uit blik op water basis.

Let op: 2 keer per 10 dagen mag u ook 170-200 gram vette vis gebruiken zoals zalm, haring, forel of makreel.

EIEREN
Per 10 dagen mag u 7 hele eieren gebruiken. Spreidt deze 7 eieren bij voorkeur over de 10 dagen. U mag eventueel extra gebruik maken van het eiwit, dus geen eigeel, tijdens het pre-dieet. Bijvoorbeeld voor het maken van een omelet/roerei; u kunt 2 hele eieren gebruiken en aanvullen met 2 eiwitten.

GEBRUIK VEEL GROENTEN.

- Alle soorten groenten zijn geschikt tijdens het pre-dieet
- U kunt zowel gebruik maken van rauwe, gekookte als gewokte groenten. Ook groenten uit blik, glas of diepvries zijn geschikt. Let bij groenten uit glas erop dat hier geen suiker aan is toegevoegd.

VETTEN
Bij de bereiding van een maaltijd kunt u gebruik maken van halvarine, 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet of olie. Maak hier dan ook gebruik van want deze vetten zijn rijk aan vet oplosbare vitamines die onmisbaar zijn voor het lichaam.

VOCHT

Drink dagelijks ruim 2 liter vocht verspreid over de hele dag. Voorbeelden van dranken die u de gehele dag kunt gebruiken zijn: water, koffie/thee zonder suiker (eventueel met een zoetje of scheutje magere koffiemelk), bouillon (Opkikker), light frisdranken zonder koolzuur, zoals suikervrije siroop of crystal clear uit een pak. Light vruchtensappen zijn **niet** toegestaan tijdens het pre-dieet.

De zuivelproducten worden ook gerekend tot uw de dagelijkse totale vochtinname.

Voedingsadvies <u>voor de eerste 14 dagen na de operatie aan</u> een (mini) gastric bypass of gastric sleeve operatie

Fase 1: dag 0 = de dag van de operatie
<u>Helder vloeibaar:</u>

U mag voorzichtig beginnen met het drinken van water. Neem kleine slokjes. Als het drinken nog niet lukt, laat u het water staan want u krijgt nog voldoende vocht via het infuus.

Onder helder vloeibaar wordt verstaan: water thee, bouillon en aanvullend eventueel 2-3 glazen suikervrije dranken zonder koolzuur zoals crystal clear uit een pak of suikervrije siroop.

Fase 2 = dag 1 t/m 14 na de operatie
<u>Dik vloeibaar:</u>

Deze fase begint op de eerste dag na de operatie. Dit is de vloeibare fase waarbij u zowel heldere (zie fase 1) als dik vloeibare dranken mag consumeren.

Als het drinken goed gaat, begint u de eerste dag na uw operatie met het opbouwen van dik vloeibare voeding door te starten met:

- Een klein glas (karne-)melk of magere drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers zoals Optimel drinkyoghurt.
- Gevolgd door magere (vruchten-)yoghurt of magere (vruchten)kwark.
- Controleer altijd of het zuivelproduct minder dan 6 gram suiker per 100 ml bevat.

- U mag tijdens de dik vloeibare periode gebruik maken van 3 porties vloeibare zuivel per dag. Een portie is 150ml maar deze 3 porties (totaal 450ml) mag u verdelen over de hele dag van 50 tot 150ml.
- Neem voor elk moment een half uur de tijd. Eet en drink altijd rechtop en bij voorkeur aan tafel.

Let op: gewone melk kan soms klachten geven.
Dit kan veroorzaakt worden door melksuiker, ook wel lactose genoemd. Doordat het enzym lactase mogelijk (nog) onvoldoende aangemaakt wordt, kan lactose (melksuiker) niet goed worden verteerd na uw maagverkleining. Er kunnen klachten optreden in de vorm van buikpijn, misselijkheid en diarree. Gewone melk en daarvan afgeleide producten, zoals vla, geven vaak meer last dan zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en yoghurtdrink.

Groentensap en soep:
U mag naast de vloeibare zuivel ook gebruik maken van groentensap en **gladde gepureerde** soep. De soepen dienen zo goed mogelijk te worden fijngemalen.

- Verdeel 2 porties soep of sap van 150ml over de dag

Let op! Gebruik geen soepen in de vorm van erwtensoep, bruine bonensoep, pompoensoep of soep waar een grote hoeveelheid aardappel, vermicelli of noedels in zijn verwerkt.

Voorbeeld inname tijdens de 14 dagen vloeibaar:
Ontbijt: 50-150ml drinkyoghurt
Tussendoor 1: water, thee en weer 100ml magere zuivel
Lunch: 50-150ml magere yoghurt
Tussendoor 2: glas drinkbouillon of kopje glad gepureerde soep
Avondmaal: 50-150ml glad gepureerde soep of zuivel
Tussendoor 3: water, thee en mogelijk nog een kleine portie zuivel

De eetgewoonten

- ⇒ Neem ruim de tijd voor een glas drinken; een half uur per glas is heel normaal!
- ⇒ Concentreer u op drinken met kleine slokjes door aan tafel te gaan zitten zonder afleiding.
- ⇒ Zit goed rechtop tijdens het drinken.
- ⇒ Leer aan om regelmatig verdeeld over de dag te drinken.
- ⇒ Stop met drinken als u genoeg heeft. Zit u abrupt vol, dan heeft u waarschijnlijk te snel gedronken.
- ⇒ Zoete of vette dranken kunnen dumpingklachten geven; vermijd dus deze producten!

Multivitamine en calcium
De voeding zoals eerder beschreven, levert onvoldoende van alle vitamines en mineralen op die u dagelijks nodig heeft. Daarnaast is de opname van vitamines en mineralen na uw operatie verminderd. Hierdoor is het noodzakelijk om **levenslang** elke dag een WLS multivitaminen te gebruiken.

Het advies is om dagelijks een hoog gedoseerd WLS multivitaminen supplement te gebruiken.

Wij adviseren één van de onderstaande multivitaminen te gebruiken **vanaf dag 1 van het predieet**.

- WLS FitForMe (capsule of kauwtablet)
  - Verkrijgbaar via de website www.fitforme.nl
  - Gratis proefpakket
- WLS Flinndal (capsule of tablet)
  - Verkrijgbaar via de website www.flinndal.nl
  - Proefpakket voor € 1,95.-
- Elan - WLS Vital (capsule of kauwtablet met los ijzertabletje)
  - Verkrijgbaar via de website www.elan-products.nl
  - Gratis proefpakket verkrijgbaar

Nadat u bent geopereerd, is het advies om op dag 14 na de operatie ook te starten met 1000mg calcium per dag.

- Dosering 250 mg | 4 tabletten per dag (2 tabletten bij het ontbijt en 2 tabletten voor het slapen gaan)
- Dosering 500 mg | 2 kauwtabletten per dag (1 tablet bij het ontbijt en 1 tablet voor het slapen gaan)

Let op:

- Bij de WLS multivitaminen kauwtablet dient u een los ijzertabletje in te nemen. IJzer kan namelijk niet verwerkt worden in een kauwtablet.
- Multivitaminen niet tegelijk innemen met zuivel en de maagbeschermer of houdt hier 2 uur tussen.
- Calcium Vital en Calcium chew mogen niet worden ingenomen met zuivel, hou er minstens 2 uur tussen.
- Calcium Vital en Calcium chew mogen niet worden ingenomen met de Ferro (ijzer-)tablet van de WLS kauwtablet.
- U dient voor alle multivitaminen en supplementen de kosten voor eigen rekening te nemen.

Handig schema voor inname van de supplementen

Eventuele klachten
Misselijkheid en braken zijn de meest voorkomende klachten. Meestal worden deze klachten veroorzaakt door te snel drinken of teveel tegelijk drinken.
Klachten zoals misselijkheid, krampen, diarree, futloosheid, zweten en een versneld hartritme kunnen ook te maken hebben met een te ruim gebruik van suiker en suikerhoudende producten. Maar ook een te grote hoeveelheid of te snelle inname kunnen soortgelijke klachten veroorzaken. Probeer uit of de klachten verminderen als u hier rekening mee houdt.

De volgende opbouwfases van de voeding worden besproken in de voorlichtingsbijeenkomst 2 weken na de operatie.

Informatie bij vragen of klachten?
Bij vragen of klachten kunt u contact opnemen per mail via dietist.bariatrie.boz@bravis.nl
Vermeldt uw achternaam en geboortedatum in de email.

Ook kunt u bellen tijdens het telefonisch spreekuur op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 12.00 en 12.30 uur.
Wij zijn bereikbaar via: 0164 27 88 00

Wij wensen u veel succes toe!

Merel van den Heuvel
Astrid Smits
Valerie Smits
Jenny Timmermans
Laureen van Zon
Gizem Ercel Yildirim

Diëtisten van het Bariatrisch Centrum Zuid West Nederland