



VOEDINGSADVIES NA DE OPERATIE



FASE 3 T/M 5



Naar aanleiding van de voorlichting over de opbouw van de voeding is dit het advies dat u gaat helpen om uw voedingsinname weer op te bouwen.

Algemene uitgangspunten:

- Gebruik 6 kleine eetmomenten per dag, waarvan 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en warme maaltijd) en 3 eiwitrijke tussendoortjes.
- Drink en eet niet tegelijk, de goede volgorde is;
 1. DRINKEN mag tot aan het eetmoment
 2. ETEN
 3. minimaal 30 minuten wachten na het eten voordat u weer iets DRINKT.
- Eet langzaam, neem kleine hapjes en kauw goed.
 - o Een abrupt vol gevoel geeft aan dat u te snel heeft gegeten.
 - o Let op: braken kan worden veroorzaakt door te snel eten of slecht kauwen.
- Gebruik tijdens de maaltijd klein bestek en een klein bord.
- Ga tijdens elk eetmoment rechtop (aan tafel) zitten.
- Vermijd afleiding tijdens het eten zoals tv kijken, lezen of bezig zijn op telefoon of tablet etc.
- Bij enig gevoel van verzadiging stoppen met eten.



- Producten die suiker bevatten of waaraan suiker is toegevoegd geven vaak veel klachten. Deze klachten kunnen zowel kort na de maaltijd (binnen 10 minuten tot een uur na de maaltijd) als later (1 tot 3 uur na de maaltijd) ontstaan.

Kort na de maaltijd kunnen klachten als vermoeidheid, gapen, licht gevoel in het hoofd, zweten, trillen, misselijkheid, opgeblazen gevoel, diarree, hevig braken of een sterk gevoel van niet-welbevinden voorkomen. Deze klachten duren ongeveer een half uur tot een uur.

Deze klachten worden ook wel een ‘vroeg dumping’ genoemd. Let op: deze klachten kunnen ook voorkomen na het consumeren van vetrijke producten!

Een ‘late dumping’ is vaak een gevolg van een hypoglykemie, ook wel een lage bloedsuikerspiegel genoemd. Klachten die dan voorkomen zijn zweten, trillen, 3 slapte, gestoorde concentratie, verwardheid en een ——— hongergevoel.

Het is aan te raden om suiker- en vetrijke producten te vermijden. Pas de richtlijn van maximaal 6 gram suiker per 100 gram van het product het liefst standaard toe en kies voor mager of halfvolle producten.

- Gebruik dagelijks 1,5L vocht verspreid over de hele dag. Drink dus voldoende tussen de maaltijdmomenten door.
- Gebruik dagelijks een multivitaminen- en mineralenpreparaat waar WLS (Weight Loss Surgery) op staat vermeld EN 1000mg Calcium. Voor meer informatie over de aanbevolen supplementen wordt u verwezen naar bladzijde 13 onder het kopje multivitaminen.



Opbouwfasen vanaf 14 dagen na de operatie:

Vanaf nu mag u de voedingsinname verder uitbreiden door middel van de komende 3 fasen. U start vandaag met fase 3.

Let op: elke fase houdt u minimaal 2 dagen aan. Heeft u geen klachten na 2 dagen, dan gaat u naar de volgende fase. Heeft u wel klachten of lukt het nog niet, dan houdt u de fase tot maximaal 5 dagen aan. Soms heeft het lichaam iets langer de tijd nodig om te wennen aan een nieuwe fase.

Fase 3

Duur: 2 tot 5 dagen

Als fase 2 (dik vloeibaar) goed gaat, dan kunt u uitbreiden met luchtige crackers zoals volkoren Cracottes van Lu of Wasa crisp light. U start door voor ontbijt, lunch en diner 1-2 van bovenstaande luchtige crackers te nemen. Besmeer de crackers met dieetmargarine en kies voor smeerbaar beleg, zoals smeerkaas, light smeerpaté, 100% pindakaas, zuivelspread (diverse smaken), hummus of cottage cheese.

4

Wanneer bovenstaand beleg goed gaat kunt u daarna variëren met kaas en magere vleeswaren (kipfilet, ham, casselerrib, rosbief, rookvlees, kalkoenfilet, filet americain, etc.).

Ook is het gebruik van koffie (zonder suiker) vanaf nu toegestaan. Let wel op dat het gebruik van koffie mogelijk klachten kan veroorzaken, wees hier dus voorzichtig mee. Een scheut melk in de koffie kan helpen.





Fase 4

Duur: 2 tot 5 dagen

De volgende stap in deze fase is uitbreiden met de warme maaltijd. Gebruik 25 tot 100 gram witvis of roerei bereid in 1 eetlepel vloeibare margarine of olie.

Als dit goed wordt verdragen, kunt u de vis of het ei vervangen door zacht vlees zoals kipfilet, mager rundergehakt, tartaar of een vleesvervanger.

Naar behoefte kunt u 0,5 tot 2 opscheplepels (100-150g) zacht gekookte groenten toevoegen. Bij trek mag u evt. 1 gekookte aardappel of 0,5 tot 1 opscheplepel aardappelpuree toevoegen.

Warme maaltijd in fase 4 = 25-100g witvis of roerei + 0-150g zachte groenten en bij trek 50g zacht gekookte aardappelen/aardappelpuree.

5

Daarnaast wordt in deze fase geadviseerd de luchtige crackers te vervangen voor hard volkoren knackebrod of harde vezelrijke crackers.





Fase 5 = eindfase

U kunt in deze fase volkoren brood introduceren ter variatie op de volkoren crackers of volkoren beschuiten.

Begin met een geroosterde volkoren boterham en besmeer deze dun met dieetmargarine en vervolgens met (smeerbaar) hartig beleg, zoals smeerkaas, light smeerpaté, 100% pindakaas, hummus, zuivelspread of een plak kaas of magere vleeswaren (kipfilet, ham, casselerrib, rosgief, rookvlees, kalkoenfilet, filet americain, etc.).

Als geroosterd brood goed gaat mag u overgaan op ongeroosterd volkoren brood. Let op dat brood zwaar kan vallen, geef dit tijd en/of stap tijdelijk terug over op harde volkoren crackers of volkoren beschuit.

Neem kleine hapjes of stukjes, dit kunt u goed controleren door mes en vork te gebruiken tijdens het eten van uw boterham.

6

In deze fase mag u ook vers fruit in de vaste vorm toevoegen. Gebruik een stuk fruit bij voorkeur als tussendoortje in combinatie met een zuivelproduct. Pureer het fruit niet en maak er geen sap van.

Het eetpatroon heeft u nu opgebouwd naar 6 volwaardige en kleine eetmomenten; 3 hoofdmaaltijd en 3 zuivel tussendoortjes.

Voor een voorbeeldagmenu verwijzen wij u naar de volgende bladzijde.



Ongeveer een maand na de operatiedatum behoort het voedingspatroon er ongeveer uit te zien zoals onderstaand voorbeeld. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden staan verderop in het boekje samengevat.

VOORBEELD VAN EEN DAGMENU

Ontbijt:

1-2 sneden (geroosterd) volkoren brood OF 1-2 volkoren crackers
Dun besmeerd met dieetmargarine.

Belegd met mager hartig beleg zoals (smeer)kaas 30+, magere vleeswaren(ham, kipfilet, light smearpaté, rookvlees, rollade, casselerrib, filet americain, rosbief, carpaccio), ei, 100% pindakaas, hummus, zuivelspread, cottage cheese.

OF

150 gr magere kwark OF 200 ml magere yoghurt met 2-3 eetlepels (= 30 gram) ontbijtgranen zoals 3 eetlepels havervlokken, brinta, zaden, pitten of ongezouten noten.

U mag tot aan de maaltijd drinken, vervolgens eet u en wacht u minimaal 30 minuten met drinken.



In de loop van de morgen:

200 ml magere/halfvolle melk, karnemelk, drinkyoghurt, magere/halfvolle yoghurt of 150 gram magere kwark of eiwitrijk zuivel product (maximaal 6 gram suiker per 100 gram of milliliter).

Probeer voldoende te variëren met verschillende soorten zuivel producten. Zoals alle naturel zuivel, Optimel, Linessa (Lidl), Optifit (Aldi) en eiwitrijke zuivel (Melkunie Protein, Breaker high protein, Lindahls Kvarg etc)

Deze hoeveelheid vloeibare zuivel mag u rekenen tot uw totale vochtinname.

Drink gedurende de ochtend, minimaal ½ liter; mogelijkheden zijn: (mineraal)water, thee, koffie, suikervrije siroop. Let op: max. 6 gram suiker per 100 ml.

Lunch:

Probeer te eten met mes en vork, hierdoor eet u langzamer!

1-2 sneetjes volkoren brood OF 2-3 volkoren crackers

Dun besmeerd met dieetmargarine.

Belegd met mager hartig beleg zoals (smeer)kaas 30+, magere vleeswaren(ham, kipfilet, light smeerpaté, rookvlees, rollade, casselerrib, filet americain, rosbief, carpaccio), ei, 100% pindakaas, hummus, zuivelspread, cottage cheese.

Vermijd het gebruik van gefrituurde producten.

U mag tot aan de maaltijd drinken, vervolgens eet u en wacht u minimaal 30 minuten met drinken.



In de loop van de middag:

200 ml magere of halfvolle melk, karnemelk, magere of halfvolle yoghurt of 150 gram magere kwark (maximaal 6 gram suiker per 100 gram/ml) OF varieer met 1-2 volkoren crackers met mager hartig beleg. Let op dat u voldoende eiwitten binnenkrijgt.

Voeg in de middag eventueel een stuk fruit toe aan de zuivel.

Probeer weer gedurende de middag minimaal ½ liter vocht te drinken.

Warme maaltijd:

100-120 gram mager vlees, vis, kip, 2-3 eieren of een vegetarisch alternatief.

Bereid in vloeibaar bak- en braadvet of olie.

Jus/saus: probeer te kiezen voor minder vette varianten en maak deze zo veel mogelijk zelf van gepureerde groenten en verse/gedroogde kruiden.

9

Kant-en-klare sausjes of sausjes uit pakjes bevatten over het algemeen veel suiker en zout.

Gebruik sausjes en jus als smaakmaker, gebruik kleine hoeveelheden (max. 1 eetlepel per maaltijd!).

Consumeer 1-2 opscheplepels (100 gram) groenten, afhankelijk van wat u op kunt. Ook producten uit blik, glas of diepvries zijn geschikt.

Bij trek

Gebruik 1 aardappel of 1 opscheplepel aardappelpuree, zilvertvriesrijst of volkoren pasta (maximaal 50 gram gaar gewicht).



U mag tot aan de maaltijd drinken, vervolgens eet u en wacht u minimaal 30 minuten met drinken.

In de loop van de avond:

200 ml magere/halfvolle melk, karnemelk, magere/halfvolle yoghurt of 150 gram magere kwark of eiwitrijke zuivel

Eventueel gecombineerd met nog een stukje fruit.

Kies minimaal 1 keer per dag voor kwark of Skyr of een ander zuivelproduct dat hoog in eiwitten zit zoals de producten van Melkunie protein. Dit zorgt ervoor dat u voldoende eiwitten binnen krijgt.

Probeer weer gedurende de avond minimaal ½ liter vocht te drinken!



De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden per dag na een gastric bypass, mini gastric bypass en gastric sleeve operatie

Het is belangrijk dat dagelijks een inname van 80-100 gram eiwit, verdeeld over de dag, wordt behaald.

- ☐ 2 - 3 sneden volkoren brood of 4-5 harde volkoren crackers
- ☐ 10-15 gram dieetmargarine voor op brood of crackers
- ☐ 550-600 ml melkproducten (mager, halfvol, zonder toegevoegd suiker)
 - ☐ Waarvan minimaal 1 keer per dag 150 gram kwark, Skyr of ander eiwitverrijkt zuivelproduct
- ☐ 1 plak kaas (20 gram)
- ☐ 2-3 plakjes vleeswaren (30 gram)
- ☐ 120 gram (rauw) vlees, vis of kip of vleesvervanger
- ☐ 100 gram groenten (2 opscheplepels)
- ☐ 0-50 gram (0 tot 1 opscheplepel) aardappelen, zilvervlies rijst, volkoren pasta, peulvruchten
- ☐ 15 gram of 1 eetlepel vloeibare margarine, olie
- ☐ 1-2 stuks fruit (1 stuk fruit = 100 gram)

11

De aanbevolen hoeveelheden bevatten totaal **90 gram** eiwit.

Per eetmoment wordt geadviseerd niet meer dan 20-25 gram eiwit te consumeren. Zorg ervoor dat u de eiwitinname dus spreidt over de 6 eetmomenten per dag.



Verdeling van eetmomenten over de dag:

Streef naar 6 eetmomenten per dag en gebruik maximaal 2- 3 uur tussen de eetmomenten.





Multivitaminen en calcium

De voeding zoals zojuist beschreven levert onvoldoende van alle vitamines en mineralen op die u dagelijks nodig heeft. Tevens is de opname van vitamines en mineralen na de operatie verminderd. Hierdoor is het noodzakelijk om levenslang elke dag een WLS multivitaminen te gebruiken naast uw voeding. Er wordt geadviseerd om dagelijks een hoog gedoseerd WLS multivitaminen supplement EN 1000mg calcium te gebruiken.

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

WLS (Weight Loss Surgery) Multivitamine:

- <https://fitforme.nl/>
- www.elan-products.nl
- [WLS Multivitamine Capsule | Perfecte aanvulling op je voeding](#) (ook in tabletvorm i.p.v. capsule)
- [WLS SPECIAL MULTI](#) (vitaminespray)

Naast de WLS multivitaminen dient u dagelijks 1000mg calcium te suppleren.

- Calcium kunt u ook verkrijgen via Elan, FitForMe, Flinndal en andere WLS merken ; op basis van calciumcitraat. Let op dat supplementen op basis van calciumcarbonaat niet goed opgenomen worden na een maagverkleining:

Let op:

- Bij de multivitaminen kauwtablet moet een los ijzertabletje worden ingenomen. IJzer zit namelijk niet verwerkt in de kauwtablet. Het losse ijzertabletje wordt gratis en automatisch bij de WLS multivitaminen kauwtablet meegeleverd.



- Neem de multivitaminen niet tegelijk in met zuivel of met de calciumtabletten en niet tegelijk met de maagbeschermer. Houdt hier minimaal 2 uur tussen.
- Calcium mag ook niet worden ingenomen met zuivel. Houdt er minstens 2 uur tussen.
- Het ijzertablet mag niet gecombineerd worden met calcium of met zuivel. Laat ook hier minstens 2 uur tussen.

Schema voor inname multivitamine en calcium tabletten:





Bij vragen kunt u contact opnemen via onderstaand e-mailadres of tijdens het telefonisch spreekuur tussen 12:00 en 12:30 uur op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

E-mail: dietist.bariatric.boz@bravis.nl

Telefoonnummer: 088 706 8800

Wij wensen u veel succes toe.

Team diëtetiek

Merel van den Heuvel

Astrid Smits

Valerie Smits

Jenny Timmermans-Rini

Fay Bossers

Gizem Yildirim