

Voeding bij bariatrische chirurgie

Gastric sleeve of gastric bypass

Eline Driessen, Selma Oosterhuis en Ank Westendorp

Diëtist

Programma voor vandaag

- Bewustwording eetgewoonten
- Dieet voor de operatie
- Suppletie
- Opbouw voeding na OK
- Algemene voedingsadviezen
- Dumpingsyndroom
- Gewichtsverloop



Bewustwording eetgewoonten

- Van nu tot aan de operatie kun je al oefenen met nieuwe gewoonten
- Onbewust eten → bewust eten
- Hoe meer je je de adviezen nu al eigen maakt, hoe gemakkelijker na de operatie



Nadenken over wat je eet

- Voordelen?
- Nadelen?



Eiwitrijke voeding

Belangrijk voor herstel, behoud en opbouw van spiermassa

- Vlees
- Vis
- Kaas
- Eieren
- Melkproducten
- Peulvruchten



Eiwitrijke melkproducten

- Magere witte kwark
- Campina milde kwark
- Optemel Griekse stijl
- Melkunie Protein
- Hipro
- Skyr
- Kvargh van Lindahl's



Nadenken hoe je eet



- Goed kauwen
- Rustig eten; maaltijd duurt 30 tot 45 minuten
- Stoppen bij vol gevoel
- Scheiden eten en drinken
- Geen maaltijden overslaan
- Beter geen koolzuurhoudende dranken



Nadenken wanneer je eet

- Plan om de 1,5-2 uur een (kleine) maaltijd
- Doel is 9 eetmomenten
- 3 hoofdmaaltijden, 6 tussendoortjes (waarvan 3 melkproducten)
- Probeer het ritme vast uit om te zien waar je tegenaan kunt lopen



Na week 2: Energiebeperkte voeding

Ontbijt:	7.30 uur.	1 sneetje brood, bij voorkeur volkoren besmeerd met halvarine en magere vleeswaren of 20/30+ kaas
Tussendoor:	9 uur.	Portie fruit
	11 uur.	1 glas /schaaltje (150 ml) eiwitrijk melkproduct
Lunch:	12.30 uur.	1 sneetje brood, bij voorkeur volkoren besmeerd met halvarine en magere vleeswaren of 20/30+ kaas
Tussendoor:	14 uur.	1 cracker, besmeerd met halvarine en hartig beleg OF eiwitrijk tussendoortje
	16 uur.	1 glas of schaalte (150 ml) melkproduct
Avondmaaltijd:	18 uur.	75 gram bereid vlees, vis of vegetarische vervanging 100 gram groenten 50 gram aardappelen / rijst / pasta
Tussendoor:	20 uur.	1 glas of schaalte (150 ml) eiwitrijk melkproduct
	21.30 uur.	1 cracker, besmeerd met halvarine en hartig beleg OF eiwitrijk tussendoortje



Over de dag verdeeld: 1,5 liter vocht (inclusief melkproducten)

Nadenken waarom je eet

- We maken dagelijks +/- 200 voedselkeuzes
- Meeste keuzes onbewust! Denk aan:

- ❖ Koekje bij de koffie
- ❖ Taart op verjaardag
- ❖ Chips bij TV kijken
- ❖ Popcorn in de bioscoop
- ❖ Nemen van (ongezond) toetje



Preoperatief dieet

2 weken Modifast Intensive

- 4 x daags shake en/of pudding
- Onbeperkt rauwkost, **zonder** dressing / azijn o.i.d.
- Geen fruit toegestaan
- 2 x daags bouillon / Opkikker
- 2 liter vocht per dag (zonder calorieën)



Voorbeelden rauwkost



- Andijvie
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Courgette
- Komkommer
- Koolrabi
- Paprika
- Radijs
- Rode kool



- Rucola
- Sla
- Spinazie
- Tomaat
- Ui
- Witlof
- Witte kool
- Wortel



Aanvulling preoperatief dieet

- 1 maand voor OK starten met dagelijks vitaminesuppletie (FitForMe)
- 1 maand voor OK starten met dagelijks 1 x 1000 of 2 x 500 Calci-Chew

Let op:

- Calciumtabletten en multivitamine niet tegelijk nemen (3 uur)
- Multivitamine niet tegelijk met melkproducten nemen (1,5 uur)



Voeding eerste 2 weken na OK

- 1^e dag elk uur slokje water
- 2^e t/m 14^e dag vloeibaar tot gemalen voeding (staafmixer/blender)
- Aandacht eiwitrijke producten
- Warme maaltijd belangrijk!
- Beschuit valt onder vloeibare voeding



Week 1 – 2 : Vloeibare voeding

Ontbijt: 8 uur. 150 ml eiwitrijk melkproduct + vezelbron (havermout / Brinta)

Tussendoor: 10 uur. Portie gepureerd fruit of glas vruchtensap

Lunch: 12 uur. 150 ml eiwitrijk melkproduct + vezelbron (havermout / Brinta)

Tussendoor: 14 uur. Beschuit, besmeerd met halvarine en smeerbaar hartig beleg

16 uur. 150 ml eiwitrijk melkproduct

Avondmaaltijd: 18 uur. 75 gram vlees, vis of vegetarische vervanging

Fijnmaken met 100 gram groente

staafmixer 100 ml bouillon

Tussendoor: 20 uur. 150 ml eiwitrijk melkproduct

22 uur. Beschuit, besmeerd met halvarine en smeerbaar hartig beleg

Over de dag verdeeld: 1,5 liter vocht (inclusief melkproducten)



Vloeibare avondmaaltijd

- 75 g gehakt (bereid) + 100 g tomaat + 100 ml bouillon + evt. (verse) kruiden
- 75 g gehakt (bereid) + 100 g bloemkool + 100 ml bouillon + evt. nootmuskaat
- 75 g zalm (bereid) + 100 g courgette / broccoli / spinazie + 100 ml bouillon
- 75 g witvis (bereid) + 100 g willekeurige groente + 100 ml bouillon
- 75 g kipfilet (bereid) + 100 g willekeurige groente + 100 ml bouillon
- 100 g courgette / broccoli / spinazie + 100 ml bouillon + 3 eetlepels 20+ smeerkaas



Eiwitsupplement

- Vul uw voeding minimaal 3 weken dagelijks aan met extra eiwit (tot 1^e consult diëtist)
- Gebruik een Whey eiwit (Action / Kruidvat / Myprotein / Clean nutrition / FFM enz.)
- Dagelijks 30 g Whey eiwit evt. verdelen in 2 x 15 gram of 3 x 10 gram per portie per dag



Recepten met Whey eiwit

LET OP! Los het eiwitpoeder altijd eerst op met een scheut water tot een papje

- 15 g whey + 130 ml water / crushed ice
- 15 g whey + 130 ml magere/halfvolle melk / Optimel drink
- 15 g whey + 100 g (diepvries)fruit → pureren
- 15 g whey + 100 ml (vers) vruchtensap
- 10 g whey + 50 g (diepvries) fruit + 100 g magere kwark → pureren



Opbouw naar vaste voeding

- Na 2 weken uitbreiden naar vaste voeding
- Op eigen tempo alles rustig uitproberen
- Er zijn geen (gezonde) producten die in de basis niet meer gebruikt kunnen of mogen worden
- Iedereen is anders, wat wel/niet verdragen wordt kan per persoon verschillen



Afwegen warme maaltijd

- Weeg zo vaak mogelijk uw warme maaltijd af
- Zo weet u hoeveel u mag eten, en hoeveel u daadwerkelijk op krijgt
- Op lange termijn voorkomt afwegen dat u onbewust grotere porties gaat eten



Aandachtspunten



- Beweging (gezond afvallen + spijsvertering + opbouw spiermassa)
- Stoelgang (obstipatie, diarree, winderigheid)
- Opboeren / hik / rommelende buik
- Misselijkheid / braken
- Dumping syndroom (gastric bypass)



Dumping klachten (gastric bypass)

Klachten bij dumping:

Misselijkheid, hartkloppingen, neiging tot flauwvallen, sterk transpireren, beverigheid en maagkrampen

Oorzaak:

- Te veel suikers en/of te vette voeding
- Te snel en/of te ruime portie eten
- Eten en drinken tegelijk

Advies:

- Opletten met suikerrijke/vetrijke producten
- Volg de geadviseerde portiegrootte
- Eet langzaam en kauw het eten goed
- Eten en drinken scheiden



Gewichtsverlies

- Gewichtsverlies na OK wisselend
- Mogelijk perioden waarin gewicht stil staat of zelfs toeneemt
- Focus op lange termijn gewichtsverlies
- 1 x per week wegen



Individueel voedingsadvies

- Voedingsadviezen kunnen per persoon verschillen
- Ieder persoon is anders en heeft andere behoeften!
- I.v.m. persoonlijke behoeften kunnen er verschillende voedingsadviezen gegeven worden



Begeleiding diëtist

- Op de website van obesitas centrum MMC (kopje behandeltraject) kunt u de presentatie vinden.
- De folder voedingsadviezen na bariatrische chirurgie kunt u bij mijnmmc vinden.
- Tip: download de informatie en bewaar het in 1 map zodat u het makkelijk terug kunt vinden
- Individuele controle afspraken: 4 weken, 3 maanden en 1 jaar na OK



- Groepssessies met wisselende thema's

Vragen?

