



AZ JAN PALFIJN
GENT



Voedingsadvies *na een gastric bypass operatie*

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN



INHOUDSTAFEL

1. De gastric bypass	4
2. Algemeen voedingsadvies	6
3. Specifiek voedingsadvies	8
4. Enkele tips	14
5. Meer voedingsadvies	15



1. DE GASTRIC BYPASS

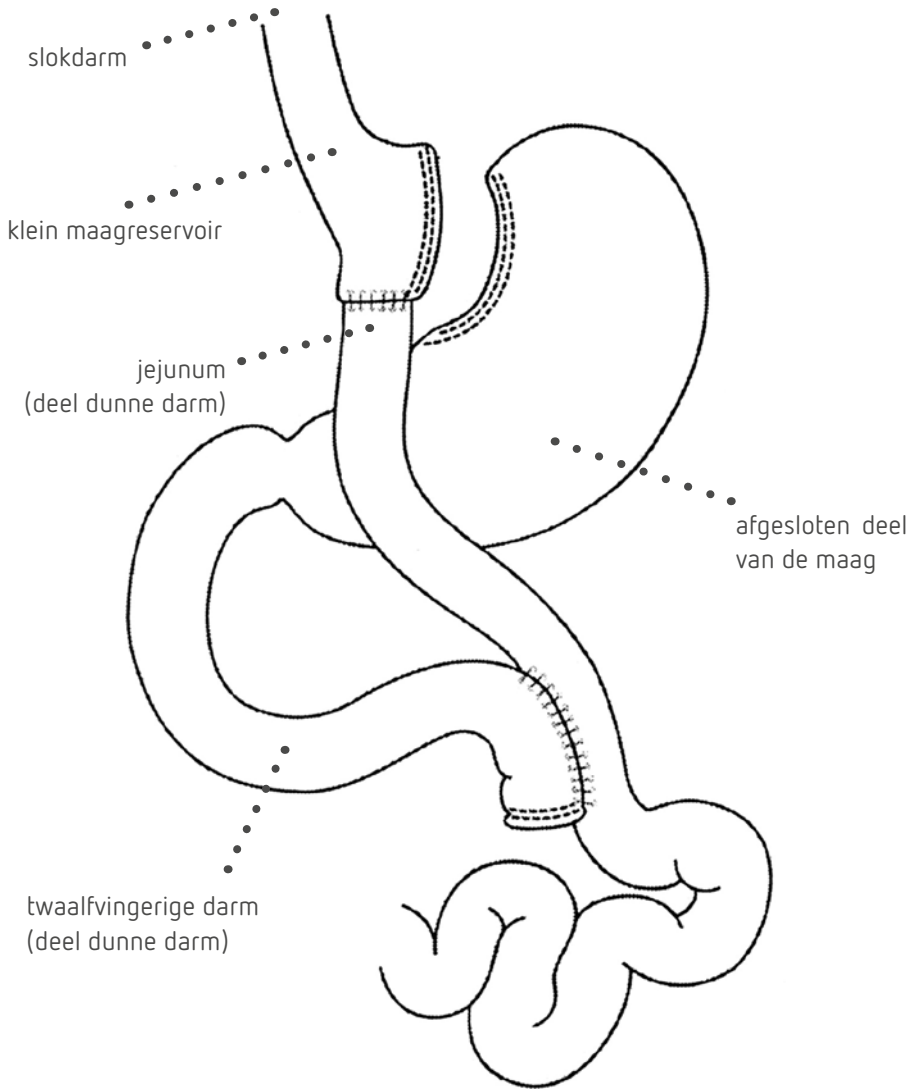
Een *gastric bypass* is een operatie waarbij er een klein maagreservoir wordt geniet in het bovenste deel van de maag (15 tot 20 ml). De rest van de maag wordt niet weggenomen, maar wordt volledig gesloten met nietjes en gescheiden van het bovenste deel van de maag.

Dit klein en nieuw gevormd reservoir mondt rechtstreeks uit in het onderste deel van de dunne darm (het jejunum), waardoor de absorptie van voedingsstoffen in de twaalfvingerige darm 'kortgesloten' wordt. Dit gebeurt door de dunne darm net voorbij de twaalfvingerige darm door te snijden en het onderste deel te verbinden met het nieuwe maagreservoir.

Bij een *gastric bypass* komt het er op neer malabsorptie (vertraagde opname) op te wekken waardoor voedsel trager vermengd wordt met het galsap en de pancreassappen, hetgeen de opname van de voedingsstoffen vertraagt en waardoor gewichtsverlies bekomen wordt.

Hoeveel gewicht je verliest en hoe snel je vermageret na de ingreep, hangt af van verschillende factoren: leeftijd, gewicht vóór de ingreep, algemene gezondheidstoestand, de chirurgische procedure, het vermogen om aan lichaamsbeweging te doen, de mate waarin de persoon zich aan een dieet en de nazorg houdt, motivatie & medewerking evenals die van familie en vrienden.

De voedingsrichtlijnen na een *gastric bypass* zijn gericht op het aanpassen van de eet- en drinkgewoonten én op het vermijden van bijkomende ongemakken.



2. ALGEMEEN VOEDINGSADVIES

2.1. Aanpassen eetgewoonten

Beperk het volume voedsel per maaltijd.

- ▶ Kort na de operatie bedraagt de maaginhoud 1 à 2 eetlepels. Na een aantal weken evolueert de inhoud van de maag naar een koffiekop en op langere termijn naar de inhoud van anderhalve koffiekop. Dit is niet veel en betekent dat de hoeveelheid voedsel die je per maaltijd kan gebruiken beperkt is!
- ▶ Hierbij is het zeer belangrijk dat je stopt met eten zodra je het eerste 'vol' gevoel hebt. Anders riskeer je dat je jezelf overeet, wat misselijkheid en braken in de hand werkt.
- ▶ Overeten betekent ook dat de maagpouch wordt uitgetrokken. Dit kan gewichtstoename veroorzaken na verloop van tijd.
- ▶ Omdat de volumes beperkt zijn, is het belangrijk te kiezen voor voedsel met een hoge voedingswaarde, d.w.z. veel vitamines, mineralen...

Eet traag en kauw goed

- ▶ Als je traag en rustig eet, zal je steeds op tijd het verzadigingsgevoel herkennen. Goed kauwen is belangrijk. Zo kunnen er nergens grote brokken voedsel geklemd raken.
- ▶ Neem een correcte tafelhouding aan, d.w.z. rechtop zitten en niet staan of liggen.
- ▶ Eet rustig en in een ontspannen sfeer.
- ▶ Eet langzaam en kauw zeer goed. Een maaltijd moet ongeveer 20 à 30 minuten duren. Zo wordt aangeraden 10 keer te kauwen op elke hap.

Gebruik een 3-maaltijdenpatroon

- ▶ Eet met regelmaat: ontbijt, middagmaal, avondmaal. Deze hoofdmaaltijden bestaan uit kleine hoeveelheden voedsel. 3 kleine gezonde tussendoortjes moeten ook, weliswaar met een laag suiker- en vetgehalte.

Opgelet met suiker!

- ▶ Voedingsmiddelen met een hoog suikergehalte zoals gebak, chocolade, snoep, frisdrank, ijs, of fruitsap worden zeer snel opgenomen in de dunne darm waardoor ze veel vocht aantrekken en het suiker in het bloed doen stijgen. Hierdoor kunnen 'dumpingklachten' ontstaan zoals misselijkheid, krampen en diarree, fut-

loosheid, zweten, versneld hartritme, duizeligheid. Zoetstoffen kunnen eventueel wel.

Opgelet met vet!

- ▶ Vetten worden minder goed verteerd en opgenomen door de dunne darm (grotere malabsorptie). Bijgevolg zal de stoelgang na een vette maaltijd een vetter aspect hebben en veel losser van samenstelling zijn.
- ▶ Verminder het gebruik van zowel zichtbare (olie, margarine, boter, mayonaise...) als onzichtbare vetten (gebak en koekjes, chocolade, vet vlees, volle melk, volle yoghurt, kaas, vette charcuterie...).
- ▶ Maak gebruik van mager vlees, magere melk, magere yoghurt, magere kazen...

2.2. Aanpassen drankgebruik

Drink voldoende, maar niet tijdens de maaltijd

- ▶ Drink anderhalve liter per dag. Drink voldoende verspreid over de dag en in kleine slokjes.
- ▶ Je mag drinken tot vlak voor de maaltijd. Drink **niet** tijdens de maaltijd. Drinken bevordert namelijk het wegspoelen van voedsel naar de dunne darm toe, waardoor je meer kan eten dan nodig.
- ▶ Wacht minstens 20 minuten om te drinken na de maaltijd. Drink niets als je misselijk bent!

Vermijd bruisende en energierijke dranken

- ▶ Maak steeds gebruik van energievrije dranken zoals water, thee, koffie, groentesappen en light-frisdranken.
- ▶ Het gebruik van energierijke dranken (frisdranken, milkshakes, alcohol...) moet je vermijden.
- ▶ Opgelet met vruchtensappen! Ook ongezoete sappen bevatten suikers.
- ▶ Vermijd bruisende dranken. Ze kunnen zorgen voor een opgezet gevoel of darmborrelingen.

2.3. Supplement

- ▶ Wegens de malabsorptie is het noodzakelijk dat de voorgeschreven (ongeveer 1 maand postoperatief) vitaminen- en mineralensupplementen **elke dag en levenslang** worden ingenomen. Het effect van de ingreep is namelijk ook levenslang!

3. SPECIFIEK VOEDINGSADVIES

Eerste weken: vloeibare (drinkbaar, lepelbaar) voeding

Zoals vermeld is de maaginhoud na de operatie zeer klein, slechts 1 à 2 eetlepels. Het is in de eerste fase aangeraden uitsluitend vloeibare en verdunde voeding in te nemen. Dit voorkomt dat het nieuwgevormde maagreservoir wordt uitgerokken wat gewichtstoename tot gevolg kan hebben.

Maak gebruik van:

- ▶ Magere ongezoete melkproducten zoals magere melk, yoghurt, platte kaas, pudding met kunstmatig zoetmiddel. Personen die gewone koemelk minder goed verdragen, kunnen overschakelen op licht sojamelk en energiearme pudding op basis van sojamelk.
- ▶ Groentesappen
- ▶ Gemixte (eventueel gezeefde) verse magere ongebonden soep
- ▶ Fruitpap zonder stukjes (en zonder koek)
- ▶ Vers gezeefd fruitsap (indien je dit verdraagt, want er is kans op irritatie)
- ▶ Thee en koffie zonder suiker, eventueel met zoetstof
- ▶ Plat water, weliswaar in kleine slokjes

Maak geen gebruik van:

- ▶ Gezoete melkproducten
- ▶ Energierijke soepen
- ▶ Gezoete of kant-en-klare fruitsappen
- ▶ Frisdranken en andere gesuikerde dranken
- ▶ Koffie of thee met suiker

► Bruisende dranken

Het is belangrijk om zeer traag en met kleine slokjes te drinken tijdens de eerste weken na de operatie: één glas drank gespreid over 30 minuten. Bovendien moet u stoppen met drinken als u een vol gevoel heeft.

In overleg met de arts of diëtiste, wordt in deze eerste fase eiwitrijke bijvoeding (bijv. Diasip of Protifar) gegeven om in de tijdelijk verhoogde eiwitbehoefte te voorzien (operatief herstel).

Afhankelijk van het verloop van het herstel kan de vloeibare voeding na één tot twee weken worden uitgebreid tot een dikvloeibare voeding, maar dit wordt individueel bepaald. Mogelijke opties hier zijn:

- Fruitpap, fruitmoes of gemixt blikfruit op eigen sap
- Groentepuree of potjes peutervoeding
- Beschuit geweekt in melk

2-3 weken na operatie: gepureerd en zacht voedsel (brijachtige voeding)

Na een aantal weken evolueert de maaginhoud naar 1 koffiekop en op lange termijn naar anderhalve koffiekop. Het volume blijft dus sterk beperkt. Het blijft belangrijk om de vermelde algemene dieetprincipes te blijven volgen.

De overgang van vloeibaar naar gepureerd en zacht voedsel is zelf te bepalen, maar wordt best niet te lang uitgesteld. Maak gebruik van:

- De reeds vermelde voedingsmiddelen
- Gestoomd of gemixt fruit zonder suiker of zacht mals fruit
- Aardappelpuree, bereid met magere melk, zonder boter of ei
- Gekookte gemixte groenten
- Gekookte vis, gekookt ei of gepocheerd ei.
- Gemalen vlees of kip
- Wit getoast brood of beschuit (wit), belegd met zachte (smeer)kaas, light confituur zonder vel en pit

Op de volgende pagina's vind je een voorbeeld van een voedingsschema voor één volledige dag gepureerd en zacht voedsel.

Voorbeeld voedingsschema voor één dag: gepureerd en zacht voedsel

Ontbijt

- ▶ Twee witte beschuiten, dun besmeerd met minarine
- ▶ Mager smeerbaar beleg: confituur met weinig suiker zonder pitten of vellen, fruitmoes, magere smeerkaas of kwark zonder suiker

Tussendoortje voormiddag

- ▶ Koffie of thee zonder suiker
- ▶ Alle magere of halfvolle melkbereidingen, fruit (vers gezeefd fruitsap, fruitmoes, gemixt fruit zonder suiker, mals rijp fruit) of verse gemixte soep, ongebonden

Warme maaltijd

- ▶ Aardappelpuree
- ▶ Gemixte groenten, maar geen vezelrijke soorten (geen asperges, bonen, champignons, prei of selder)
- ▶ Gemalen vlees (met extra magere saus of vloeistof) of vis zonder graten of een gepocheerd/gekookt ei

Tussendoor namiddag

- ▶ Koffie of thee zonder suiker
- ▶ Alle magere of halfvolle melkbereidingen, fruit (vers gezeefd fruitsap, fruitmoes, gemixt fruit zonder suiker, mals rijp fruit) of verse gemixte soep, ongebonden

Avondmaal

- ▶ Twee witte beschuiten, dun besmeerd met minarine
- ▶ Mager smeerbaar beleg: confituur met weinig suiker zonder pitten of vellen, fruitmoes, magere smeerkaas, kwark zonder suiker of onbereide filet américain

Tussendoor 's avonds

- ▶ Koffie of thee zonder suiker
- ▶ Alle magere of halfvolle melkbereidingen, fruit (vers gezeefd fruitsap, fruitmoes, gemixt fruit zonder suiker, mals rijp fruit) of verse gemixte soep, ongebonden

Gespreid doorheen de dag

- ▶ ½ liter magere melkdrink of melkbereiding
- ▶ Twee fruitporties of glazen fruitsap (zelf geperst, zonder pulp)
- ▶ - 1,5 liter plat water

4-5 weken na operatie: vast en zacht voedsel

De overgang naar vast voedsel gebeurt na 4 à 5 weken, indien mogelijk vroeger. Deze voeding is bij voorkeur vetarm en bevat zo weinig mogelijk toegevoegde suikers, maar wel voldoende eiwitten. Kleine maaltijden worden hierbij aangeraden, bij voorkeur 3 hoofdmaaltijden en 3 gezonde tussendoortjes.

Het is hierbij ten zeerste aan te raden steeds de vermelde algemene dieetprincipes te hanteren en daarnaast een gezonde en gevarieerde voeding te gebruiken (zie actieve voedingsmiddelendriehoek op de volgende pagina).

Alle voedingsmiddelen die je nodig hebt om gezond te blijven en in welke proporties, staan in de driehoek.

De driehoek is opgebouwd uit verschillende lagen. Hoe groter een laag, hoe belangrijker het aandeel in het dagelijkse voeding- en leefpatroon.

De combinatie van al deze lagen zorgt dagelijks voor een voldoende aanbreng alle voedingsstoffen en tevens voor voldoende variatie. Het volgen van deze aanbevelingen zorgt voor een gezonde voeding en een gezond gewicht op lange termijn.

Op de volgende pagina's vind je een voorbeeld van een voedingsschema voor één volledige dag vast en zacht voedsel.

Voorbeeld voedingsschema voor één dag: vast en zacht voedsel

Ontbijt

- ▶ Twee beschuiten of toasts (bij voorkeur volkoren) of één of twee bruine boterhammen, dun besmeerd met minarine
- ▶ Mager zacht beleg: confituur met weinig suiker zonder pitten of vellen, fruitmoes, magere smeerkaas, magere kwark zonder suiker, magere sneetjes kaas of een licht gekookt eitje.

Tussendoortje voormiddag

- ▶ Koffie of thee zonder suiker
- ▶ Alle magere of halfvolle melkbereidingen, fruit (vers gezeefd fruitsap, fruitmoes, blikfruit op eigen sap, mals rijp fruit) of groenten (verse ongebonden gemixte soep, rauwkost)

Warme maaltijd

- ▶ Één kleine gekookte aardappel of mager bereide aardappelpuree, zachtbereide rijst of deegwaren ter variatie
- ▶ Kleine portie zachtgekookte niet-vezelige groenten (geen asperges, bonen, champignons, prei of selder), eventueel met een weinig magere melksaus of saus op basis van kookvocht groenten
- ▶ Kleine portie (gemalen) vlees of zachte vleessoorten (met extra magere saus of vloeistof, of vis zonder graten, of een omelet / roerei)

Tussendoor namiddag

- ▶ Koffie of thee zonder suiker
- ▶ Alle magere of halfvolle melkbereidingen, fruit (vers gezeefd fruitsap, fruitmoes, blikfruit op eigen sap, mals rijp fruit) of groenten (verse ongebonden gemixte soep, rauwkost)

Avondmaal

- ▶ Één of twee sneetjes brood eventueel zonder korst, dun besmeerd met minarine
- ▶ Mager zacht beleg (kaas, vlees of vis)
- ▶ Extra rauwkost

Tussendoor 's avonds

- ▶ Koffie of thee zonder suiker
- ▶ Alle magere of halfvolle melkbereidingen, fruit (vers gezeefd fruitsap, fruitmoes, blikfruit op eigen sap, mals rijp fruit) of groenten (verse ongebonden gemixte soep, rauwkost)

Gespreid over de dag dient genomen te worden

- ▶ ½ liter melkdrink of melkbereiding
- ▶ Twee fruitporties of glazen fruitsap (enkel vers)
- ▶ 1,5 liter plat water

4. ENKELE TIPS

- ▶ Zorg voor goed gaargekookte groenten. Wees voorzichtig met rauwkost
- ▶ Kies bij voorkeur voor zacht rijp fruit, liefst zonder pitten en schil. Er wordt best gestart met fruit uit blik op eigen sap, geschild en ontpit fruit, gestoofd of eventueel gemixt.
- ▶ Vermijd dagvers brood. Geroosterd brood, toast, beschuiten en oud brood worden beter verdragen.
- ▶ Kies voor vezelrijke soorten deegwaren en kook deze goed gaar.
- ▶ Kies voor magere vleessoorten.
- ▶ Vis wordt beter verdragen dan vlees.
- ▶ Smeer- en bereidingsvet worden best beperkt.
- ▶ Er moet gekozen worden voor gezonde tussendoortjes: 1x groenten, 1x zuivel, 1x fruit.
- ▶ Producten uit de restgroep zijn afgeraden.

Sommige patiënten kunnen bepaalde voedingsmiddelen niet langer verdragen, anderen kunnen alles eten. Alles is zeer individueel: je kan een voedingsmiddel altijd uitproberen door te starten met een kleine hoeveelheid ervan, of eventueel na 1 maand opnieuw proberen.



5. MEER VOEDINGSINFORMATIE TE VERKRIJGEN BIJ:

An Maebe
Jade Vermeire
Diëtisten
Centrum gewichtszorg

09 224 84 29
an.maebe@janpalfijngent.be
jade.vermeire@janpalfijngent.be

Het multidisciplinair team van het Centrum gewichtszorg:

- ▶ dr. Veerle Van Vlodrop (diensthoofd): veerle.vanvlodrop@janpalfijngent.be
 - ▶ Carla Amend (coördinator): 09 224 84 30 - carla.amend@janpalfijngent.be
 - ▶ An Maebe en Jade Vermeire (diëtisten): zie hierboven
 - ▶ Katrien Geerinck en Els Brigé (psychologen):
katrien.geerinck@janpalfijngent.be / els.brige@janpalfijngent.be
 - ▶ Johan Poelman en Evelyne Vanhaecke (kinesitherapeuten):
johan.poelman@janpalfijngent.be / evelyne.vanhaecke@janpalfijngent.be
-
- ▶ www.janpalfijn.be
 - ▶ www.obesitasgent.be



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Meer inlichtingen

T +32 (0)9 224 84 29

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be