



Adviezen over uw voeding na een distalisatie operatie

U heeft na een Gastric Bypass of Sleeve operatie ook nog een distalisatie operatie gehad. Het gedeelte van uw dunne darm waar het eten en de verteringssappen samenkomen is door deze operatie korter geworden dan na uw eerdere operatie. Uw darm kan hierdoor over een korter stuk voedingsstoffen opnemen. Daarom zijn de voedingsadviezen anders dan na een Gastric Bypass of Sleeve.

Algemene richtlijnen

De algemene richtlijnen zoals u die kent gelden nog steeds:

- 6 eetmomenten (eiwitrijk) per dag
- niet drinken bij het eten, wacht 20-30 minuten
- neem de tijd voor eet- en drink momenten
- vermijd toegevoegde suikers (dus ook honing)
- let op de voedingskeuze

En ook:

- ga goed rechtop zitten
- eet aan tafel, leg telefoon buiten bereik, zet TV en computer uit
- beweeg dagelijks minimaal 30 minuten

Een uitgebreide uitleg over deze adviezen vindt u in onze folder 'Adviezen en informatie vanaf 4 maanden na een obesitas operatie' die te vinden is op www.spaarnegasthuis.nl

Na de operatie

Na uw operatie mag u weer eten volgens de algemene voedingsadviezen zoals u kunt lezen in de 'Adviezen en informatie vanaf 4 maanden na een obesitas operatie' die te vinden is op www.spaarnegasthuis.nl, behalve als uw arts u anders verteld.

Is er bijvoorbeeld ook opnieuw aan uw maag geopereerd? Dan kan het voorkomen dat u 2 weken vloeibaar moet eten.

Wat is er anders?

Ontlasting

Uw ontlasting kan dunner worden en meer gaan stinken. De vertering van uw voeding is niet altijd volledig, doordat het gedeelte van de darm waar verteringssappen en voeding samenkomen korter is geworden.

Hoeveel eiwit heeft u nodig?

Door het ingekorte gedeelte van uw dunne darm worden niet alle voedingsstoffen meer goed opgenomen. Hierdoor heeft u meer behoefte aan eiwit na de distalisatie operatie.

U heeft nodig aan eiwitten:

- Is uw BMI 27? Dan heeft u minimaal 1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Daarbij is het wel beter om te streven naar 1,2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht.
- Is uw BMI hoger dan 27? Houdt u dan de adviezen in de tabel hieronder aan.
- Is uw BMI lager dan 27? Houdt u dan uw gewicht aan x 1–1,2 gram eiwit.

Hoe berekent u uw BMI?

Deel uw gewicht in kg door (uw lengte in meters x uw lengte in meters).

Dus bij 1,65 m en 90 kg: $90 : (1,65 \times 1,65) = 33$.

Tabel eiwitbehoefte

Lengte	Gram eiwit 1	Gram eiwit 1,2
1,51-1,55	63	74
1,56-1,60	67	80
1,61-1,65	71	84
1,66-1,70	76	91
1,71-1,75	81	97
1,76-1,80	86	103
1,81-1,85	90	108
1,86-1,90	95	114
1,91-1,95	100	121
1,96-2,00	106	127

Vitamine- en mineralensupplement

Na de operatie gebruikt u speciale supplementen.

- U moet 1 x per dag 1 capsule WLS Maximum (Fit for me) en 1 tablet vitamine A (Fit for me) gebruiken. U kunt deze supplementen bestellen via www.fitforme.nl
- Daarnaast moet u 800 - 1000 mg calcium (zonder vitamine D toegevoegd) per dag gebruiken. U kunt bijvoorbeeld gebruiken: Kruidvat Calcium 1000 mg of 2 tabletten van 500 mg per dag).

Gebruik

- Neem in de avond, vóórdat u gaat slapen de capsule WLS Maximum en tablet vitamine A in.
- Eet of drink 2 uur vóór of 2 uur ná het innemen van de capsule WLS Maximum en tablet vitamine A **géén** melkproducten of uw tablet(ten) Calcium in.
- Neem uw tablet(ten) Calcium bijvoorbeeld in de ochtend in.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u nog vragen over de voeding? Neem dan contact op met uw diëtist of neem contact op met de diëtist van Baria Nederland.

Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Maandag t/m vrijdag van 8.00 – 12.00 en 13.00 – 16.00 uur

- Baria Nederland (023) 224 0230
- Diëtist bariatrische chirurgie (023) 224 0230

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl