



Klaar voor de start

Voedingsadviezen als voorbereiding op uw bariatrische operatie

In deze folder vindt u een aantal adviezen waarmee u alvast aan de slag kunt gaan in aanloop naar een obesitas (bariatrie) operatie. Door deze adviezen kunnen (de meeste) klachten die na een obesitas operatie voorkomen worden of verminderd worden. Wij adviseren u nu alvast te beginnen met het volgen van de adviezen om alvast te wennen aan het nieuwe eetpatroon en de daarbij behorende tijdsinvestering.

De adviezen in deze folder zijn algemene adviezen. Haal eruit wat voor u van toepassing is. Het belangrijkste is dat u kijkt naar uw huidige eetpatroon en datgene aanpast wat nodig is om na een ingreep goed te kunnen starten. Wij wensen u veel succes hierbij.

Algemene adviezen

Deze algemene adviezen gelden voor alle maagverkleiningsoperaties. Zij zorgen ervoor dat u geen klachten krijgt en zorgen voor het beste resultaat na uw operatie. U moet deze adviezen uw hele leven blijven opvolgen. Deze algemene adviezen zijn:

- 6 Eetmomenten (eiwitrijk) per dag
- Niet drinken bij het eten, wacht 20 – 30 minuten
- Neem de tijd voor eetmomenten en drinkmomenten
- Vermijd toegevoegde suikers, dus ook geen honing
- Let op wat u eet, maak de goede keuzes
- Zit goed rechtop bij het eten en drinken
- Eet aan tafel, leg uw telefoon weg en zet de TV en computer uit
- Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten

Waar let u op tijdens het eten

Houding

- Zit goed **rechttop** op een stoel. Een onderuitgezakte houding belemmert een goede passage van het eten en kan eerder een te vol gevoel geven.
- **Aan tafel** heeft u eerder een goede, rechttop zittende houding. U kunt ook makkelijker uw eten fijnsnijden en uw bestek tussen de happen door neerleggen.

Aandacht voor de voeding

- Het advies is om u te **concentreren op de voeding** en niet tegelijkertijd bezig te zijn met televisie/tablet/laptop/krant/tijdschrift of een andere afleiding.
- Het kan druk zijn aan tafel. Vertel uw huisgenoten dat het voor u belangrijk is dat u zich concentreert op de voeding.

Rustig eten en drinken

Bij te snel eten komt het regelmatig voor dat u 1 of 2 happen te veel eet dan de kleine maag aan kan. Dit geeft een zeer vervelend vol gevoel. Door rustig te eten voorkomt u dat u teveel eet. Snijdt bijvoorbeeld uw boterham in stukjes en eet eerst uw mond helemaal leeg voor u een volgend stukje pakt. Ook bij de warme maaltijd kan het helpen om tussen de happen door het bestek even neer te leggen en niet alvast een volgende hap klaar te maken. Teveel drinken heeft hetzelfde effect. Daarnaast kan het snel drinken van dranken waarin koolhydraten (suikers) zitten leiden tot dumping bij een maagomleiding (Gastric Bypass). Neem daarom steeds kleine slokken, niet te snel achter elkaar.

Goed kauwen

De maag wordt sterk verkleind. Een maag zonder ingreep kan grote brokken voedsel klein malen voordat deze passeren naar de dunne darm. De maag zoals hij bestaat na een obesitas operatie kan dit niet. Te grote brokken voedsel kunnen hierdoor (langdurig) een vervelend vol gevoel geven. Goed kauwen is zeer belangrijk.

Niet eten en drinken tegelijk

Drinken tijdens het eten wordt afgeraden omdat eten in de kleine maag wordt 'weggespoeld'. De verzadiging verdwijnt daardoor en kunt u makkelijker meer eten. Of dumping op kan treden. Eten dat in de kleine maag zit komt door het drinken niet goed in aanraking met het maagzuur dat geproduceerd wordt. Dit zuur is onder andere belangrijk voor de vertering van het voedsel, daarnaast is het zuur nodig om bepaalde voedingsstoffen om te zetten in een opneembare vorm.

Ook al zou u geen klachten ervaren als u toch drinkt tijdens het eten na een ingreep dan wordt dit alsnog afgeraden.

Het advies is om minimaal 20 tot 30 minuten te wachten met drinken vóór en na het eten. Indien u gewend bent om nu nog bij het eten te drinken adviseren wij u om hier mee te stoppen en het drinken op een later tijdstip te doen.

Kiezen van producten

Na een ingreep wordt u geadviseerd ruim eiwithoudende producten te gebruiken. Eiwit zit onder andere in:

- Vlees, vis, kip.
- Ei en vegetarische vleesvervangers.
- Zuivelproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt, kwark, ongezoete zuivel dranken (zoals Optimel).

- Melkproducten op basis van soja. Let op, soja bevat eiwitten die minder goed gebruikt worden door het lichaam.
- In mindere mate in bijvoorbeeld: brood(producten) en groenten.

Als u niet gewend bent om zuivel te gebruiken is het advies hier alvast mee te beginnen. Na de operatie kijken we naar de totale hoeveelheid eiwit die u op een dag gebruikt. Dit is voor iedereen verschillend. De hoeveelheid die nodig is wordt door ons berekend aan de hand van uw gewicht bij een BMI 27,5 kg / m².

1 eiwithoudend product per dag is niet voldoende. Het is verstandig bij elke maaltijd een eiwit product te gebruiken. U heeft dan tenminste 6 eiwit momenten per dag. Zorg dus dat u na de operatie bij elk eetmoment een eiwit product gebruikt.

Daarnaast adviseren wij u om matig te zijn met extra's zoals koek en snoep omdat hier veel koolhydraten (suikers) in zitten. Deze producten kunnen leiden tot dumping bij een maagomleiding (Gastric Bypass).

Frisdrank, vruchtensap en alcohol

In frisdranken zitten veel koolhydraten (suikers). Ook in bijvoorbeeld licht vruchtensappen en vruchtenlimonades zitten nog steeds koolhydraten. Dit levert calorieën. Daarnaast kunnen deze producten na een ingreep dumping geven. Daarnaast kan koolzuur een onaangenaam (vol) gevoel geven met veel boeren of het juist niet kwijt kunnen van extra lucht.

Wilt u het toch echt graag proberen? Neem dan altijd een suikervrije variant en laat de ergste prik eraf gaan. **Gebruik maximaal 1-2 glaasjes koolzuurhoudende drank per dag.**

Het gebruiken van vruchtensap raden wij af. Ook in de vloeibare fase (10 tot 14 dagen na de operatie). Maak tijdens de vloeibare fase gebruik van gepureerd fruit of ongezoete fruitmoes. Daarna kunt u dit vervangen door een stuk fruit. Combineer fruit met een eiwitrijk product, bijvoorbeeld een schepje moes in de kwark of yoghurt. Of u eet eerst een stuk fruit en neemt 30 minuten later een zuivel product.

Alcoholische dranken bevatten ruim calorieën. Daarnaast heeft u na een maagomleiding (Gastric Bypass) geen opslagfunctie van de maag meer. Dat wil zeggen dat de alcohol gelijk de darm in loopt. Hierdoor treden de effecten van alcohol sneller en heviger op. Het advies is het gebruik van alcohol te mijden of in ieder geval te minimaliseren.

Gewichtsverlies voor de operatie

Het komt voor dat u van het behandelteam een gewichtsdoel en/of het (bindend) advies krijgt om u een periode te laten begeleiden door een diëtist in de eerste lijn.

Het is echter wel belangrijk om verantwoord gewicht te verliezen om in een goede voedingstoestand te blijven. Een slechte voedingstoestand tijdens de operatie kan effect hebben op het herstel erna. Bij voorkeur adviseren wij om verantwoord gewicht te verliezen door te kiezen voor gezonde producten en alle extra's weg te laten. Kies niet voor een zogenaamd crashdieet (zoals maaltijdvervangers) of een onvolwaardig dieet. Voor ondersteuning adviseren wij u zich aan te melden bij een diëtist in uw woonplaats. Dit kunt u vinden op www.nvdietist.nl.

Multivitaminen en -mineralen

Na de operatie kunt u meestal nog niet alles eten wat uw lichaam nodig heeft. En uw lichaam neemt ook de rest van uw leven, de verschillende vitamines en mineralen minder goed op. U moet daarom iedere dag en de rest van uw leven, een multivitaminen en –mineralen

supplement gebruiken (tablet of capsule). Het is belangrijk dat u een supplement kiest waarin 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitamines en mineralen zitten. Tenzij de arts iets anders met u hierover heeft afgesproken.

Multivitaminen en –mineralen speciaal na een obesitas operatie

Deze multivitaminen en -mineralen supplementen zijn speciaal gemaakt voor mensen na een obesitas operatie. In dit supplement zitten een aantal vitamines en mineralen in een grotere hoeveelheid dan 100% dagelijks is aanbevolen (ADH). Dit zijn de vitamines en mineralen waarvan we weten dat er een kans bestaat dat u die te weinig binnenkrijgt na een obesitas operatie. In dit geval mag de hoeveelheid hoger zijn dan 100%.

Voorbeelden van deze multivitaminen zijn:

- BariNutrics multi kauwtablet (1 tablet per dag) of capsule (2 capsules per dag) verkrijgbaar bij de apotheek in het Spaarne Gasthuis.
- WLS Forte (Gastric Bypass) of WLS Optimum (Sleeve) capsule (1 capsule per dag) Fit for me, te bestellen via internet: www.fitforme.nl
- WLS Forte (Gastric Bypass) of WLS Optimum (Sleeve) kauwvitamine (1 tablet per dag) met los ijzersupplement (1 per dag).

Andere keuzes

U kunt ook kiezen voor een multivitaminen en –mineralen tablet die niet speciaal gemaakt is voor na een obesitas operatie. Soms moet u bij deze tabletten extra vitamines gebruiken. Dit hoort u dan van uw diëtist of arts. Overleg goed met uw diëtist of arts welke tabletten u gebruikt. Kijk uit dat u niet té veel vitamines en mineralen gebruikt. Dit kan schadelijk zijn.

Voorbeelden van deze multivitaminen en mineralen tabletten zijn:

- Kruidvat A-Z compleet (1 tablet per dag). De kauwtabletten en dragees zijn **niet** geschikt, deze bevatten onder andere te weinig ijzer.
- Lucovitaal multivitamine 50+ bruistablet (1 tablet per dag). Opgelost in 200 ml water.

Gebruikt u een ander supplement en twijfelt u of dat supplement geschikt is? Neem dan het supplement en (eventueel) de verpakking mee naar de afspraak met de diëtist.

Gebruik

- Een tablet is vaak geperst. Het advies is om deze eerst te breken of fijn malen. Dit zorgt er namelijk voor dat de vitamines en mineralen beter kunnen worden opgenomen in uw lichaam. Lukt het u niet om deze supplementen gebroken of fijngemalen in te nemen? Bespreek dit dan op de afspraak met uw diëtist. Gebruik in de tussentijd wel uw supplement of kies voor 1 van de capsules of kauwtabletten die in deze folder genoemd zijn.
- Een kauw- of bruistablet hoeft u niet eerst fijn te maken. Let bij een bruistablet op dat u de vloeistof niet te lang laat staan. Door invloed van (zon)licht breken bepaalde vitamines af.
- Een capsule hoeft u niet eerst fijn te maken, deze valt na enkele minuten uit elkaar. Slik deze geheel door.
- Neem het multivitaminen en –mineralen supplement in de avond in voor het slapen gaan.
- Eet of drink 2 uur vóór of na het innemen géén melkproducten of een calciumsupplement (als u dit gebruikt). Lukt dit niet? Bespreek dit dan met de diëtist tijdens de voorlichtingsbijeenkomst of het controle gesprek.

Belangrijk

- Heeft u van uw internist of huisarts aanvullende vitamines gekregen? Zoals bijvoorbeeld vitamine D of B12? Gebruik daarbij dan ook het multivitaminen en –mineralen supplement.

- Gebruik géén extra vitamines of supplementen zonder dat uw arts of diëtist dit weet en goed vindt. Neem ook niet zonder overleg middelen in tegen haaruitval. Bij twijfel kunt u altijd het middel meenemen en laten beoordelen door de diëtist.
- Gebruikt u bloedverdunners? Dan mag uw multivitamine supplement niet meer dan 100 microgram (µg) vitamine K bevatten per dagdosering.

✓ Checklist klaar voor de start

- Aanmelden bij diëtist in de eerste lijn
- Gewicht verliezen voor de operatie, als dit zo met u is afgesproken
- Goede houding tijdens het eten
- Ontspannen eetsituatie
- Rustig eten en drinken
- Goed kauwen
- Niet eten en drinken tegelijk (20 tot 30 minuten)
- Tenminste 6 (eiwitrijke) eetmomenten per dag
- Zo nodig de keuze van dranken aanpassen
- Keuze maken voor juiste multivitamine

Alvast in huis halen voor de eerste 14 dagen na de operatie

- Staafmixer of blender
- Melkproducten zoals: halfvolle of magere melk, karnemelk, magere kwark of yoghurt, ongezoete gladde pap (Brinta, havermout, custard), suikervrije vla of drinkyoghurt.
- Eventueel ter voorbereiding (in te vriezen in porties): zelf gemaakte gepureerde warme maaltijden (samenstelling: 40 gram bereid vlees, vis, kip of ei, 50 gram gekookte groente, 50 gram aardappel). Als u het niet goed glad gepureerd krijgt kunt u wat bouillon of melk of wat magere jus toevoegen.
- U kunt ook kiezen voor een glad gepureerde soep. Dat zijn bovenstaande ingrediënten met wat extra bouillon.
- Gepureerd fruit zonder toegevoegde suiker.
- Voorbeelden van geschikte dranken: Thee, koffie (zonder suiker, eventueel met een zoetje en/of halfvolle of magere (koffie) melk), suikervrije limonade.

Ongezoet = geen extra suiker toegevoegd, alleen de van nature aanwezige suikers.

Verdere (schriftelijke) informatie over het gebruiken van en omgaan met voeding volgt na de operatie.

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