



Opbouw naar vaste voeding

Voeding vanaf 14 dagen na een bariatrische operatie

Inleiding

De adviezen in deze folder zorgen ervoor dat u minder kans heeft op klachten tijdens of na een maaltijd bij de overstap naar vaste voeding. Ook leest u in deze folder informatie die voor u voor altijd belangrijk is en zal blijven.

Algemeen

Eet rustig en kauw goed

- Neem de tijd voor een maaltijd en tussenmaaltijd (minimaal 20-30 minuten).
- Zoek een rustige plek, zorg dat u niet gestoord wordt.
- Leg na elke hap je vork/lepel neer, kauw rustig, slik, haal adem en ga dan pas verder met de volgende hap.
- Als (bijvoorbeeld door werk) het lastig is om iets vast te eten, kies dan voor een eiwitrijke drank zoals: melk, karnemelk, suikervrije zuivel drank, magere yoghurt/kwark etc.
- Drink rustig, slokje voor slokje.

Gebruik 6 eiwitrijke eet momenten per dag

Om voldoende bouwstoffen en voedingsstoffen binnen te krijgen is het belangrijk dat u 6 x per dag iets met eiwit gebruikt (zie voorbeeldmenu).

Sla geen momenten over. U kunt het moment later niet inhalen.

Geen trek

Het komt heel vaak voor dat u geen trek heeft. Dit komt door de operatie. Ga niet wachten op trek! Hierdoor slaat u belangrijke eetmomenten over. Eet op de klok, stel uw alarm in of gebruik een app (veel apps zijn te vinden in de app store of op de patiënten websites).

Drinken

- 20 tot 30 minuten voor de maaltijd **niet** drinken.
- Tijdens de maaltijd **niet** drinken.
- Wacht 20 tot 30 minuten na de maaltijd met drinken.

Deze adviezen over drinken zijn voor de rest van uw leven. Ook als u geen klachten heeft als u drinkt bij het eten, adviseren wij dit niet te doen omdat:

- U meer kans heeft op dumping bij een Gastric Bypass,
- U het eten wegspoelt. Hierdoor bestaat de kans dat u meer kunt gaan eten.

Drinken bij het eten is een van de redenen dat mensen minder succesvol afvallen of (meer) aankomen in de toekomst.

Drinken is anders dan voor de operatie. U zult merken dat u niet meer veel in 1 x kunt drinken. Drink slokje voor slokje.

Water kan zwaar vallen/klachten geven, dit horen we vaak.

Het kan helpen het water een smaakje te geven bijvoorbeeld door, wat suikervrije limonade toe te voegen of een schijfje citroen. (Koude) thee met een smaakje kan ook goed gaan.

Met koolzuurhoudende dranken moet u oppassen. Als u niet goed meer kunt opboeren (of juist veel boertjes moet laten) is het niet verstandig om dit te gebruiken.

Als u het écht graag wil proberen neem dan altijd een suikervrije variant en laat de ergste prik eraf gaan. **Gebruik maximaal 2 glaasjes koolzuurhoudende drank per dag.**

Opbouwen van de voeding

Begin rustig, kies niet te moeilijk. Begin bij de warme maaltijd met zachtere producten. Kies bij de broodmaaltijden eerst voor knapperige producten als volkoren crackers en beschuit, dit valt vaak beter. Eventueel kunt u kiezen voor een licht geroosterde boterham.

Broodmaaltijden

- volkoren beschuit, volkoren knäckebröd
- volkoren brood (geroosterd)
- halvarine
- **eiwitrijk** beleg (kaas, vleeswaren, vis, ei)

Variatie

1 schaaltje (150 ml) magere of halfvolle yoghurt, kwark of halfvolle melk met 1 portie (ongeveer 30-40 gram) muesli of andere vezelrijke ontbijtgranen zonder toegevoegde suikers (dus geen cruesli).

Let op dat honing ook als (toegevoegde) suiker telt. Gebruik dit niet. Een zoetstof gebruiken mag. Alleen zoetstoffen met sorbitol erin mogen niet.

Variatie lunch

Maaltijd salade met minimaal 50 gram eiwitrijk product zoals:

- gerookte zalm
- geraspte kaas
- een ei (roergebakken, gekookt of gebakken)
- tonijn uit water
- garnalen
- gerookte kipfilet
- vegetarische vervanging (met minimaal 15 gr eiwit per 100 gram)

Tussen de maaltijden

Tussen de maaltijden kiest u iets **met eiwitten** erin zoals:

- 1 volkoren cracker of beschuit met dieethylvarine met eiwitrijk beleg.
of
- 1 glas (150 ml) magere yoghurt, karnemelk of halfvolle melk of ander mager of halfvol ongezoet melkproduct.
of
- koffie verkeerd met minimaal 100-150 ml opgeklopte melk. (Kies niet voor kant en klaar of uit de automaat. Hier zit minder eiwit en (vaak) veel suiker in).
of
- een stukje kaas of 2 plakjes kipfilet of een eitje met rookvlees of een augurk met een plak ham of (2-3 x per week) een handje nootjes

Warme maaltijd

Streef naar:

- 40-60 gram bereid vlees, vis, kip ei of vegetarische vervanging
- wat magere jus of magere saus
- 1-2 opscheplepels groenten.

Begin met het vlees. Daarna pas de groenten en mocht u dan nog wat ruimte hebben:

- 1 kleine aardappel of 1 eetlepel rijst of 1 eetlepel pasta

Kies voor vlees, kip, vis of vegetarische vervanging met een losse structuur.

Kook de groenten. U kunt ook gewokte groenten of salade proberen.

De hoeveelheden zijn een richtlijn! Als u na 2 hapen vol zit dan is dat zo. U kunt het dan eventueel na 10 minuten nog een keer proberen.

De warme maaltijd is de lastigste maaltijd.

Als u deze maaltijd als moeilijk ervaart kunt u:

- Eventueel wat langer gemalen eten.
- Kiezen voor koude gerechten of in plaats van bijv. een stukje gebakken kipfilet kiezen voor vleeswaren.

Onze ervaring is dat het eten van de warme maaltijd vanzelf beter gaat. Het kan iets langer duren.

Multivitaminen en –mineralen supplement

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 vitaminen 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) vitaminen 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 vitaminen en mineralen in een grotere hoeveelheid dan 100% dagelijks is aanbevolen (ADH). Dit zijn de vitaminen 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 vitaminen 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 vitaminen 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.
- Supradyn complex energy (1 tablet per dag).
- Supradyn complex energy bruis (1 tablet per dag).

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 vitaminen 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 vitaminen 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 (indien u dit gebruikt).

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. Overleg ook bijvoorbeeld de middelen tegen haaruitval. Bij twijfel kunt u altijd het middel meenemen en laten beoordelen door de diëtist.

Eiwit

De hoeveelheid eiwit die u nodig heeft hangt af van uw lengte. Onze ervaring is dat als u zich houdt aan de 6 eiwitrijke eetmomenten u daar redelijk goed bij in de buurt komt.

Zou u het willen berekenen dan doet u dit als volgt:

- Neem uw gewicht bij een BMI van 27, dit is uw lengte in meters x uw lengte in meters x 27. Bijvoorbeeld bij een lengte van 1,81 m: $1,81 \times 1,81 \times 27 = 88$ kg.
- De uitkomst doet u x 0,8.
- Deze uitkomst is het aantal grammen eiwit wat u nodig heeft.

Voorbeeld 1

U bent 1.60 m lang en weegt 90 kg

$$1,60 \times 1,60 = 2,56$$

$$2,56 \times 27 = 69 \text{ kg (} = \text{ uw gewicht bij een BMI van 27)}$$

$$69 \times 0,8 = \pm 55 \text{ gram eiwit (} = \text{ uw eiwitbehoefte)}$$

Voorbeeld 2

1,83 lang, 145 kg

$$1,83 \times 1,83 = 3,35$$

$$3,35 \times 27 = \pm 90 \text{ (= het gewicht bij een BMI van 27)}$$

$$90 \times 0,8 = 72 \text{ gram eiwit (= uw eiwitbehoefte)}$$

Let op: **u haalt deze hoeveelheid de eerste weken niet!** Dat weten wij en accepteren wij.

U hoeft geen extra eiwitshakes te gaan gebruiken, dit raden wij zelfs af.

Concentreer u vooral op de 6 eetmomenten met eiwit.

Eiwitrijke producten zijn:

- vlees, vis, kip, ei
- vegetarische vervanging met minimaal 15 gram eiwit per 100 gram
- melk- en melkproducten
 - melk, karnemelk, yoghurt ongeveer 3 gram per 100 gram
 - kwark 9-13 gram eiwit per 100 gram
 - Optimel kwark 6 gram eiwit per 100 gram

Er zit verschil in. Kijk wat voor u het beste valt. Liever een heel bakje yoghurt met weinig problemen dan 1 hap kwark met moeite.

In **plantaardige producten** zit ook wat eiwit. Hier moet je meer van eten dan van dierlijke producten. Kies een plantaardig product (bijvoorbeeld brood of bonen) het liefst in combinatie met een ander eiwitrijk product.

Fruit

Fruit bevat van zichzelf ruim vruchtensuiker (= fructose) en geen eiwit. Daarom is fruit niet geschikt als tussenmaaltijd.

Als u toch graag fruit wilt gebruiken, voeg het dan toe aan bijvoorbeeld yoghurt of kwark. Maximaal 1-2 porties per dag.

Pas op met smoothies! Hier zit vaak meer dan 1 portie fruit in dus veel suikers! In smoothies met alleen groenten zit geen eiwit en vult wel!

Klachten

Ontlasting

Klachten met ontlasting kunnen voorkomen. U eet minder, gebruikt minder vezels, drinken gaat lastiger en u beweegt nog niet zoals voorheen. U kunt deze klachten voorkomen of verminderen door de volgende op te volgen.

- Streef naar 1,5 liter vocht per dag. Hier mag u ook u melk- en melkproducten en dranken zoals thee en koffie bij rekenen.
- Kies voor volkoren producten.
- Probeer dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen (bijv. fietsen, wandelen).
- Neem bij aanhoudende klachten contact op met uw huisarts.
- Ga niet zelf iets gebruiken van de drogist zoals bijvoorbeeld: Lactulose of Sennathee. Dit kan de klachten uiteindelijk erger maken.

Dumping

Dit komt voor bij de Gastric Bypass en de mini-Gastric Bypass.

Dumping komt vooral doordat heel zoet of vet eten te snel in de dunne darm komt. De klachten zijn onder andere: darmkrampen, gapen, zwart voor ogen zien, opgeblazen gevoel, misselijkheid, trillen, hongergevoel, braken.

De klachten kunnen ongeveer 30 tot 60 minuten aanhouden.

Dumping voorkomen

Om dumping te voorkomen moet u het gebruik van toegevoegde suikers en vruchtensuikers vermijden. Hieronder valt:

- Honing
- Zie ook het stukje 'Fruit' eerder in deze folder.
- Dranken gezoet met suiker, sorbitol, fructose of honing zoals frisdrank, alcoholische dranken, milkshakes, yoghurt dranken, dubbeldrank en volle/halfvolle chocolademelk bevatten veel calorieën en suiker.
- Let ook op producten als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes, mueslirepen, granenrepen en zoet beleg.

Ga bij ernstige dumpingklachten even liggen. Ga niet helemaal plat liggen om te voorkomen dat maaginhoud terug stroomt naar de slokdarm.

Vastloper

Dit komt voor bij alle ingrepen. Een vastloper is een stukje eten dat klem zit net boven het maagje in de slokdarm. Dit kan komen door te snel eten, te grote stukken eten, slecht kauwen of te veel eten.

De slokdarm probeert het stukje weg te krijgen door u te laten overgeven. U merkt dit doordat u veel slijm/speeksel in de mond krijgt soms samen met braakneigingen.

Dit kan soms na 1 hap ontstaan. Vaak zakt het na een half uurtje weg.

'Vastloper' voorkomen

Het is belangrijk dat u rustig eet, goed kauwt en als u denkt dat er niks meer bij past niet nog 1 hapje extra nemen.

Zuurbranden

Komt het meest voor bij de Sleeve operatie.

Gebruik goed de maagbeschermer. Bij blijvende klachten: neem contact met de huisarts of de afdeling obesitas chirurgie.

Vol gevoel/steeds opboeren

Pas op met koolzuurhoudende dranken, vermijd deze. Eet rustig, kauw rustig, slik zo min mogelijk lucht mee. Pas op met kauwgom.

Darmen die meer geluid maken (borrelen)

Na de ingreep komt het regelmatig voor dat de darmen meer geluid gaan maken. Dit is niet iets om u zorgen over te maken.

Overhangende huid

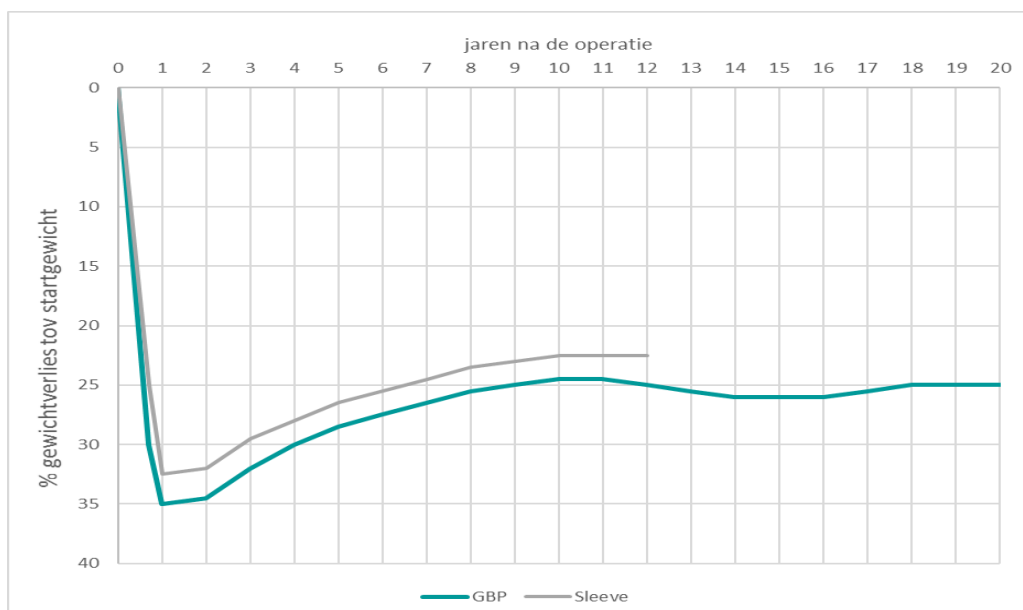
Of uw huid gaat hangen is van veel factoren afhankelijk. Uw genen spelen hierin een rol evenals de ernst van het overgewicht. Trainen kan soms iets helpen maar het niet voorkomen. Pas als uw gewicht over 1 tot 2 jaar langere tijd stabiel is, is het uiteindelijke resultaat zichtbaar.

Bewegen

Bewegen is belangrijk. Niet alleen voor u maar voor alle Nederlanders. Wandelen en fietsen mag u onbeperkt doen.

- Wacht met zwemmen en sauna bezoek tot 6 weken na de operatie.
- Voor krachttraining: wacht tot 3 weken na de operatie en begin rustig.
- Uw buikspieren moeten de tijd krijgen om te herstellen. Als u na de 3 weken klachten krijgt van uw spieren doe dan rustig aan of wacht nog even met de buikspieren.

Uw gewicht na een operatie bij obesitas



De eerste 1 tot 2 jaar valt u het meeste af. Gemiddeld 30 tot 35 % gewichtsverlies in de eerste 1 tot 2 jaar. Na verloop van tijd komt toename van gewicht vaak voor. Hierdoor komt het uiteindelijke verlies van gewicht op 25% van het startgewicht.

Dit kan meer of minder zijn. Dit hangt ook af van hoe u zich aan de richtlijnen houdt, hoeveel u (kunt) bewegen en van uw voorgeschiedenis.

Dit betekent dat niet iedereen een 'gezond' gewicht gaat halen. Dit is ook niet het doel.

Het doel van de ingreep is blijvend gewichtsverlies.

Dus niet, zoals na bijvoorbeeld andere lijnpogingen, al het gewicht er weer bij met ook nog extra gewicht.

Let op: het eerste jaar valt u makkelijk af, ook als u zich niet aan de richtlijnen houdt.

Het succes op lange termijn is pas blijvend als u zich blijft houden aan de richtlijnen.

Vergelijk u zelf niet met anderen! Het gewichtsverlies is per persoon verschillend.

Het afvallen kan wel tot 3 weken stil staan. Dit is lastig maar komt vaak voor. Probeer u zich geen zorgen te maken.

Vervolgcontacten bij de diëtist

De vervolgcontacten bij de diëtist van het Spaarne Gasthuis zijn:

- 2 weken na groepsvoorlichting
- 8 weken na individueel consult. Bespreken hoe het gaat, 6 eetmomenten met eiwit per dag, keuzes, klachten en dergelijke.
- 16 weken na groepsconsult in kleine groep met maximaal 15 personen. Kijken naar de toekomst, uit eten, vakantie. Delen van ervaringen.

Daarna is het traject bij de diëtist in het Spaarne Gasthuis afgerond.

Wij zijn op de achtergrond altijd aanwezig. Als er complicaties zijn worden wij door bijvoorbeeld de internist weer ingeschakeld.

Wij adviseren u om bij uw eerste lijn diëtist te blijven. De eerste lijn diëtist kan u ondersteunen in het uitvoeren van de richtlijnen en u adviseren over producten. Hoe vaak u afspreekt kun u met de diëtist overleggen.

Na 6 maanden heeft u een controle afspraak bij de internist. Daarna elk jaar bij de internist. Deze controles zijn onder andere belangrijk omdat uw bloed gecontroleerd wordt. Zo nodig schakelt de internist ons in.

Samenvatting

- zorg voor 6 eiwitrijke eetmomenten per dag
- eet rustig en kauw goed
- eet/drink op een rustige plek zonder afleiding van bijv. televisie of telefoon of tablet
- drink nooit tijdens de maaltijd. Drink 20-30 minuten vóór of 20-30 minuten ná de het eten
- drink rustig, slokje voor slokje
- kies voedingsmiddelen waar geen suiker aan is toegevoegd en let op vet
- fruit bevat ook veel suikers (fructose), gebruik dit samen met een eiwitrijk product
- neem dagelijks een multivitamine en -mineralen supplement

- beweeg dagelijks 30 minuten

Voor iedereen verloopt het traject anders. Wat u kunt verdragen en hoeveel u kunt verdragen wordt de komende tijd duidelijk. De één kan alles zonder problemen eten, de ander heeft daar meer moeite mee. Probeer gevarieerd te eten. Lukt iets niet probeer het dan na enkele weken nog een keer.

Het is nu nog kort na de operatie, houdt u hier rekening mee. Verwacht niet dat het eten weer 'normaal' gaat. Dit verwachten wij ook niet.

Houdt u zich vooral zo veel mogelijk aan de richtlijnen.

Voorbeeld van een dagmenu bij de overgang naar de vaste voeding

Ontbijt

- 1 volkoren beschuit of 1 snee volkoren knäckebröd of ½ snee (geroosterd) volkorenbrood
- besmeerd met dieethalvarine
- beleg: (30+) kaas, ham, kipfilet, gerookte zalm, zalm/tonijn uit blik op waterbasis of ei

Na 20 tot 30 minuten

- 1 glas magere kwark, magere (Griekse)yoghurt, karnemelk, halfvolle melk of ander mager of halfvol ongezoet melkproduct (150 ml)
- thee, koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of een zoetje) of water

Variatiemogelijk voor ontbijt:

- havermoutpap of Brinta pap gemaakt met halfvolle melk (150 ml)
- yoghurt met muesli of suikerarme cruesli (150 ml)

Loop van de ochtend

- 1 schaalte of glas magere kwark, magere (Griekse)yoghurt, karnemelk, halfvolle melk of ander mager of halfvol ongezoet melkproduct (150 ml)
- eventueel kunt u een ½ portie vers fruit toevoegen (als u daar voldoende ruimte voor heeft)

Na 20 tot 30 minuten

- thee, koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of een zoetje) of water

Lunch

- 2 volkoren beschuiten of 2 volkoren knäckebröd of 1 snee (geroosterd) volkorenbrood
- besmeerd met dieethalvarine
- beleg: (30+) kaas, ham, kipfilet, gerookte zalm, zalm/tonijn uit blik op waterbasis of ei. Haring of makreel zijn ook goede keuzes.

Variatiemogelijkheid voor lunch:

- maaltijdsalade met eiwitbron zoals: gekookt ei, gerookte kip, zalm/tonijn uit blik (50g), etc.

Na 20 tot 30 minuten

- thee of koffie (eventueel met een zoetje en/of scheutje halfvolle koffiemelk)

Loop van de middag

- 1 schaalte of glas magere kwark, magere (Griekse)yoghurt, karnemelk, halfvolle melk of ander mager of halfvol ongezoet melkproduct (150 ml) eventueel met wat fruit

Na 20 tot 30 minuten

- thee, water, koffie (eventueel met een zoetje en/of een scheutje halfvolle koffiemelk)

Warme maaltijd

- ½ portie mager vlees, vis of kip (= 60g, bereid gewicht), gebakken in een eetlepel vloeibaar dieet bak- en braadproduct of olie.
- 1 tot 2 groentelepels gekookte groente (75-150 gram)
- 2 gekookte aardappelen of 1 opscheplepel rijst of pasta

Na 20 tot 30 minuten

- thee, koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of een zoetje) of water

Loop van de avond

- 1 schaaltje of glas magere kwark, magere (Griekse) yoghurt, karnemelk, halfvolle melk of ander mager of halfvol ongezoet melkproduct (150 ml)

of

- 1 knäckebröd of 1 volkoren beschuit besmeerd met dieethalvarine
- beleg: (30+) kaas, smeerkaas, smeerworst, plakje ham of ander zacht, mager vleeswaar

Na 20 tot 30 minuten

- thee, koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of een zoetje) of water

Dit voorbeelddagmenu is een voorbeeld. Dat wil zeggen dat het een idee is van hoe u het zou kunnen doen. Uiteraard kunt u maaltijden wijzigen. Houdt u daarbij wel in de gaten dat er ook in een andere keuze een bron van eiwit moet zitten.

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.

- Baria Nederland
maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (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