



# Vloeibare glad gemalen voeding

## de eerste 14 dagen na een bariatrische operatie

In deze folder leest u informatie over de voeding voor de eerste 10 tot 14 dagen na de operatie. Zowel voor als na de opname in het ziekenhuis blijft u onder behandeling van een diëtist van de afdeling diëtetiek van het Spaarne Gasthuis.

### **Belangrijk**

De hoeveelheid voeding die geadviseerd wordt per portie is ongeveer 150 ml of 150 gram. Waarschijnlijk kunt u de eerste dagen na de operatie slechts een beperkte hoeveelheid hiervan op.

Neem kleine hapjes en stop zodra u een vol gevoel ervaart. Dit kan al na enkele hapjes zijn. U mag pas 10 tot 14 dagen na de operatie uitbreiden naar de vaste voeding. Als u dit eerder doet, is het risico op een complicatie groter.

- Eet rustig en drink rustig.
- Neem de tijd voor de eetmomenten. Probeer een rustige plek te vinden waar u niet wordt afgeleid door bijvoorbeeld telefoon, televisie of gesprekken, bij voorkeur aan de eettafel.
- Het is verstandig bij elke maaltijd een eiwit bevattend product te gebruiken. Dit komt overeen met tenminste 6 eiwit momenten per dag.
- Drink niet bij de maaltijden.
- Houd 20 tot 30 minuten tijd tussen het eten en drinken.
- Sla géén eetmomenten over, ook niet als u geen trek heeft.

## Vocht

De minimale hoeveelheid vocht die u per dag nodig heeft om te voorkomen dat u uitdroogt is 1,5 liter. Via zonder suiker, yoghurt, soep en andere vloeibare melkproducten worden allemaal meegerekend bij uw hoeveelheid vocht die u per dag gebruikt.

## Obstipatie klachten

Het is normaal dat de eerste 2 weken de ontlasting nog op gang moet komen. Blijft u (hevige) obstipatieklachten houden? Neem dan 2 weken na de operatie contact op met uw huisarts. De huisarts kan u een suikervrij vezel middel voorschrijven, zoals Movicolon©. Het gebruik van producten met Sennablاد of Sennapeulen (bijvoorbeeld Wapiti Darmfunctie Complex) of andere laxemiddelen van de drogist, reformwinkel of apotheek die verkrijgbaar zijn zonder recept raden wij sterk af. Deze producten kunnen de darm beschadigen.

## Multivitaminen

Omdat u kort na de operatie, meestal nog niet volwaardig kunt eten en de opname van diverse vitamines en mineralen nog moeilijk is, is het advies dagelijks een multivitamine te nemen. Het is belangrijk dat u een middel kiest waar 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) in zit. De multivitamine gebruikt u dagelijks voor de rest van uw leven. Tenzij anders geadviseerd wordt.

De volgende middelen zijn 1e keus middelen. Deze bevatten van diverse vitaminen en mineralen meer dan 100%. Maar niet van de vitamines en mineralen die bij gebruik boven de 100% schadelijk kunnen zijn. Deze middelen zijn speciaal voor na een obesitas operatie:

- 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](http://www.fitforme.nl)
- WLS Forte (Gastric Bypass) of WLS Optimum (Sleeve) kauwvitamine (1 tablet per dag) met los ijzersupplement (1 per dag).

Voorbeelden van een 2<sup>e</sup> keus multivitamine middelen 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)

Het is verstandig om de multivitamine voor gebruik fijn te maken en in te nemen met een hap suikervrije vruchtenmoes. Dit zorgt ervoor dat het product beter wordt opgenomen in het lichaam.

Heeft u van de internist of huisarts aanvullende vitamines heeft gekregen? Zoals bijvoorbeeld vitamine D of B12? Gebruik deze dan naast de multivitamine.

**Let op:** als u kiest voor een multivitamine speciaal voor na een obesitas operatie, bevat deze voldoende B12. Vraag dit altijd na aan uw arts of diëtist.

Gebruik geen extra vitamines of supplementen op eigen initiatief, zoals middelen tegen haaruitval. Bij twijfel kunt u altijd het middel meenemen en laten beoordelen door de diëtist.

## Voorbeeld van een dagmenu vloeibare, glad gemalen voeding

### Ontbijt

- 1 schaalte magere kwark of yoghurt of suikervrije vla (150 ml)  
**OF** Brintapap bereid met 150 ml halfvolle melk  
thee, koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of een zoetje) of water

### Loop van de ochtend

- 1 portie gepureerd fruit of ongezoete vruchtenmoes (100 gram)  
thee, koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of een zoetje) of water

### Lunch

Let op: alles moet gemalen worden

- 40 gram mager vlees, vis, kip of vleesvervanger (= rauw gewogen)  
75 gram soepgroente  
bouillon naar behoefte  
**OF**  
½ portie gepureerd fruit of ongezoete vruchtenmoes (50 g)  
1 schaalte magere kwark of yoghurt of suikervrije vla

### Loop van de middag

- 1 schaalte magere kwark of yoghurt of suikervrije vla  
thee, koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of een zoetje) of water

### Warme maaltijd

Let op: alles moet gemalen worden

- 40 gram mager vlees, vis, kip of vleesvervanging of roerei bereid met 2 eieren en een scheutje halfvolle melk  
klaargemaakt in ½ eetlepel vloeibaar dieet bak- en braadproduct of olie  
1 groentelepel gekookte groente (75 g)  
1 ½ gekookte aardappel (75 g)

### Loop van de avond

- 1 portie gepureerd fruit of ongezoete vruchtenmoes (100 g)  
1 glas ongezoet vruchtensap (150 ml)  
thee, koffie (eventueel met halfvolle koffiemelk en/of een zoetje) of water

- Neem dagelijks een multivitamine (zie Multivitaminen).
- Als u dat wilt, kunt u zoetstof toevoegen aan de magere yoghurt. Of u kan gebruikmaken van zuivelproducten die al gezoet zijn met zoetstoffen zoals Optimel.
- De volgorde van bovenstaande voeding mag veranderd worden, de inhoud niet.

### 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](http://www.spaarnegasthuis.nl)

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)

