

Preoperatieve voeding bij bariatrische heekunde

3 weken voor ingreep



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Inhoud

1. Bariatrische heekunde.....	4
2. Algemeen verloop.....	5
3. Voedingsadvies.....	5
4. Productinformatie.....	7
5. Zoetstoffen.....	11
6. Supplementen.....	12
7. Recepten.....	13
8. Contactgegevens bij vragen.....	17
9. Persoonlijke notities.....	17

Bij een verteringsproces zorgt de maag voor het kneden en de voorvertering van voeding. Geleidelijk aan geeft de maag voeding door naar de dunne darm, vanwaar voedingsstoffen worden opgenomen in de bloedbaan. Vanuit de bloedbaan bereiken de voedingsstoffen de rest van het lichaam. Alles wat het lichaam niet kan verteren, de onverteerbare resten, komt in de dikke darm en vervolgens in de stoelgang terecht.

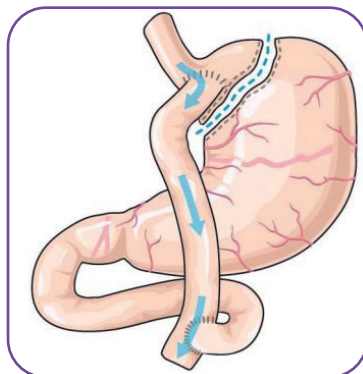
Bij een bariatrische ingreep wordt het verteringsproces gewijzigd, wat tot gewichtsverlies zal leiden. Deze bundel zal een eerste leidraad zijn voor de ingreep en de voeding die je best kiest.

1. Bariatrische heekunde

Bariatrische heekunde is een verzamelnaam voor verschillende maag-verkleinende ingrepen.

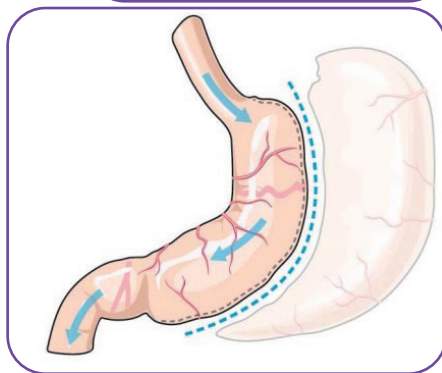
Gastric bypass

Bij een gastric bypass wordt met een kijkoperatie een kleine maag ter grootte van een ei gemaakt. De kleine maag wordt verbonden met een ander deel van de dunne darm. Dankzij de verkleinde maag kan je minder eten. Omdat de maaguitgang is verkleind, zal de maag trager worden geledigd en is er minder snel terug honger. Tot slot wordt de restmaag en een deeltje van de dunne darm niet meer gebruikt, waardoor er minder opname is van voeding.



Gastric sleeve

Bij een gastric sleeve wordt een deel van de maag verwijderd. Er wordt enkel een kleine maag gemaakt zonder aanpassingen aan de darm. Vaak wordt een gastric sleeve gedaan, waar een gastric bypass niet mogelijk is, door bijvoorbeeld te veel vet rond de darmen.



Indien er na een gastric sleeve gewichtstoename blijkt, kan er alsnog worden overgegaan op een gastric bypass. Soms is een gastric sleeve medisch gezien ook de enige optie bijvoorbeeld bij gebruik van bepaalde soorten medicatie en de absorptie ervan.

2. Algemeen verloop

Voor de ingreep kom je bij de diëtist die je het voorbereidings- of preoperatieve dieet uitlegt. De doelen van het dieet zijn de lever te doen krimpen en mogelijk al wat gewichtsverlies te geven.

Tijdens de opname in het ziekenhuis komt de diëtist langs om de volgende fase, namelijk de lopende voeding, toe te lichten. Je zal, na goedkeuring van de chirurg, beginnen eten de dag na de operatie.

Na ongeveer drie weken kom je terug op consult bij de diëtist en breiden we de voeding uit naar vaste voeding. De dieetprincipes van de vaste voeding moet je levenslang volgen.

Om te waarborgen dat het voedingspatroon op punt blijft en om het gewichtsverlies te bespreken, kom je drie maanden en een jaar na de ingreep nog eens terug bij de diëtist. Nadien is het ten zeerste aangewezen dat je nog jaarlijks terug op consultatie komt om te voorkomen dat oude gewoontes terug opduiken en/of er terug gewichtstoename is.

3. Voedingsadvies

Praktische aanbevelingen:

- maximum één fruitportie per dag;
- minstens twee melkporties per dag;
- ± 200 gram magere vlees-vis-vleesvervangers;
- ± 300 gram groenten;
- twee liter vocht.

Ontbijt

- 1 snede brood (= 30 gram);
- 5 gram minarine;
- hartig broodbeleg per snede brood:
 - » 20 gram magere vleeswaren of vegetarisch vleesbeleg;
 - » 15 gram magere smeerkaas;
 - » 20 gram magere kaas;
 - » 50 gram magere platte kaas;
 - » 1 ei (max. 2 eidooiers per week).
- **geen** zoet broodbeleg;
- drank.

Tussenmaaltijd

- 1 melkportie;
- drank.

Middagmaal

- ontvette soep;
- ± 150 gram rauwkostsalade;
- 1 koffielepel dressing, vinaigrette of ketchup;
- 100 gram mager vlees, vis, vleesvervangers of 1 ei (max. 2 eidooiers per week);
- drank.

Tussenmaaltijd

- 1 melkportie;
- drank.

Avondmaal

- ontvette soep;
- **geen** aardappelen, pasta, rijst of afgeleiden;
- ± 150 gram groenten;
- 100 gram mager vlees, vis of vleesvervangers;
- 10 gram vloeibaar bereidingsvet of olie;
- drank.

Tussenmaaltijd

- 1 fruitportie;
- drank.

4. Productinformatie

Brood

Dagelijks mag je één snede brood gebruiken. Alternatieven voor één snede brood van 30 gram:

- 20 gram of 2 toasten of 2 beschuiten;
- 20 gram of 2.5 rijstwafels;
- 20 gram of 3 zachte toasten (zoals Cracotte);
- 20 gram ongezoete cornflakes natuur;
- 20 gram havermout natuur;
- ½ pistolet.

Gebruik bij voorkeur volkorenproducten. Deze zorgen voor een langere verzadiging en dit zorgt ervoor dat het hongergevoel minder snel terugkomt.

Smeervet

Gebruik smeervet met max. 25-30 gram vet per 100 gram zoals Becel Light, Vitelma Light, Butella Light+, Alpro Soya Light ...

Hartig broodbeleg

Vlees

- kippenwit of kippenwit met kruiden;
- kalkoenham, kalkoengebraad of kalkoenfilet;
- paarden- of rundrookvlees, filet de sax of filet de york;
- rosbief of gebraad;
- gekookte of gegrilde ontvette ham of casselerrib;
- filet americain;
- ...

Ei

(maximum 2 eidooiers per week)

Kaas

- Magere kaas (30+) zoals Milner, Leerdammer Lightlife, La Vache Qui Rit Gouda Light, Nazareth Light, Oudendijk Light, Père Joseph Light ...
- Magere smeerkaas zoals La Vache Qui Rit Light, Maredsous Light, Ziz Light, Philadelphia Light ...

Dranken

- water;
- koffie of thee;
- ontvette bouillon;
- groentesap of tomatensap;
- **maximaal** 0,5 liter light frisdrank zoals Coca Cola Light, Fanta Zero, Ice Tea Zero ...

Let op met vruchtensappen en limonades die de vermelding: zonder suiker, suikervrij, zonder toegevoegde suiker en ongezoet hebben. Het betekent vaak niet dat er geen suiker in zit, want vruchten bevatten van nature suiker, maar dat er geen suiker is toegevoegd. Ze worden binnen dit dieet beter vermeden.

Soep

Maak soep op basis van groenten, mager vlees, magere vis en/of mager gevogelte. Voeg er een vetarm bouillonblokje bij en gebruik zeker **geen** bindmiddelen zoals een aardappel, rijst, tapioca ... Soep mag je meermaals per dag eten, want het levert echter nauwelijks energie.

Voorbeelden vetarm bouillonblokje: Knorr Finesse Vetarm, Knorr Vetarm, Knorr Bouillonketeltje, Liebig Vetarm ...

Groenten

- verse groenten;
- diepvriesgroenten (onbereid);
- groenten uit blik of glas (zonder toevoegingen).

Bepaalde groentesoorten en afgeleiden bevatten veel koolhydraten en worden daarom best niet gebruikt in deze voorbereidende fase: doperwtten, (suiker)mais, artisjok, pastinaak, rode biet en tomatenconcentraat uit blik.

Vlees, vis, ei en vervangproducten

Vlees

- biefstuk of rosbief;
- kalfslapje of kalfsgebraad;
- paardenfilet of paardenbiefstuk;
- varkenslapje, varkensgebraad of varkenshaasje;
- kalkoenlapje of kalkoentournedos;
- kipfilet;
- ...

Gebruik geen gepaneerd, gemarineerd of door de bloem gehaald vlees.

Door deze toevoegingen slurpt het veel vet op. Daarnaast moeten zichtbare vetranden steeds worden verwijderd voor consumptie.

Vis

Kies voor magere, witte vis zoals forel, kabeljauw, koolvis, pangasius, schar, schelvis, baars, tarbot, tong, wijting ... of schaal- en schelpdieren. Gebruik geen gepaneerde, gemarineerde of door de bloem gehaalde vis, schaal- of schelpdieren. Door deze toevoegingen slurpt het veel vet op.

Vervangproducten

Vlees of vis van 100 gram kunnen worden vervangen door:

- 50 gram gedroogde linzen, kikkererwten ...;
- 100 gram geweekte linzen, kikkererwten ... uit blik of bokaal;
- 100 gram Quorn, Tempeh, Tofu of seitan.

Gebruik geen gepaneerde, gemarineerde of door de bloem gehaalde vleesvervangers. Door deze toevoegingen slurpt het veel vet op.

Bereidingsvet

Geef de voorkeur aan bereidingsvet dat vloeibaar is zowel in de koelkast als op kamertemperatuur. Zowel plantaardige olies (zoals olijfolie, arachideolie, salieolie, maisolie, zonnebloemolie ...) als vloeibaar bakvet (zoals Becel Light Bakken en Braden Vloeibaar, Alpro Soja Bakken en Braden Vloeibaar ...) kunnen afwisselend worden gebruikt tot maximum 1 el per dag.

Maak geen gebruik van: kokosvet, cacaoboter of palmolie. Deze hebben geen goede samenstelling.

Sauzen

Gebruik slechts één koffielepel saus per dag:

- ketchup;
- mosterd;
- pickels;
- vinaigrette of dressing;
- zelfgemaakte yoghurt mayonaise: 1 kl magere yoghurt of magere platte kaas vermengen met 0,5 kl mayonaise.

Melkproducten

Dagelijks mogen er twee melkporties worden gebruikt.

Eén melkportie is:

- 250 ml halfvolle melk, sojadrink natuur of ongesuikerde karnemelk;
- 250 gram magere yoghurt of platte kaas ongezoet (natuur of met fruit);
- 200 gram soja yoghurt natuur;
- 125 gram soja yoghurt met fruit;
- 125 gram soja platte kaas (natuur of met fruit);
- 150 ml pudding van halfvolle melk met zoetstof;
- 100 gram sojapudding;
- 200 ml haverdrink* of rijstdrink*;
- 400 ml amandeldrink* of kokosdrink*.

* De voorgestelde drinks bevatten onvoldoende eiwitten om als volwaardig alternatief voor koemelk of calcium verrijkte sojamelk te worden gezien. Ze kunnen wel worden gebruikt binnen dit dieet, mits de nodige aanvulling met alternatieve eiwitbronnen (bv. kaas, vlees, vis, ei ...) op andere momenten van de dag.

Fruit

Dagelijks mag je één portie fruit per dag gebruiken.

Eén fruitportie is:

- 150 gram appel, peer;
- 150 gram mandarijn (2 stuks) of sinaasappel (1 stuk);
- 200 gram pompelmoes;
- 200 gram watermeloen;
- 170 gram perzik of nectarine;

- 150 gram kiwi, pruimen of abrikozen;
- 250 gram aardbeien;
- 100 gram krieken;
- 125 gram kersen;
- 125 gram Cavaillon.

Drink geen fruitsap of gebruik geen fruitmoes, gedroogd fruit, fruit op siroop ... Deze producten bevatten per consumptie meer energie en suiker dan één standaard fruitportie.

5. Zoetstoffen

Zoetstoffen worden gebruikt ter vervanging van suiker. Het voordeel is dat ze geen dumping uitlokken en het meest geschikt zijn na een bariatrische ingreep. Het kan onder veel vormen voorkomen: poeders, klontjes, vloeibaar ... Niet elke zoetstof is geschikt voor warme bereidingen dus controleer zeker de verpakking.

Sommige zoetstoffen bevatten energie (calorieën) en andere niet. Op basis van dit verschil is volgende indeling gemaakt.

Kunstmatische zoetstoffen 0 kcal/g

Deze zoetstoffen leveren geen calorieën.

Deze stoffen zijn vooral terug te vinden in: tafelzoetstof, frisdrank, yoghurt, desserts, chocolade(pasta), ijs, suikervrije hoestsiroop ...

Verschillende soorten kunstmatische zoetstoffen:

- Acesulfaam K E 950
- Aspartaam E 951
- Cyclamaat E 952
- Sacharine E 954
- Sucralose E 955
- Thaumatine E 957
- Advantaam E 969

Stevioglycosiden E 960 (Stevia- extract) 0-2 kcal/g

Deze zoetstof levert afhankelijk van de draagstof geen tot enkele calorieën. Deze stoffen zijn vooral terug te vinden in suikervrije bonbons, chocolade, ijs, koekjes, gebak (al deze producten hebben wel een hoog vetgehalte).

Polyolen of suikeralcoholen ± 2,5 kcal/g

Ze leveren ongeveer 1/2 aan calorieën t.o.v. suiker.

Deze zoetstoffen hebben een laxerend effect bij hogere dosering.

Ze worden vaak in de voedingsindustrie gebruikt. Deze stoffen zijn vooral terug te vinden in suikervrije bonbons, chocolade, ijs, koekjes, gebak (al deze producten hebben wel een hoog vetgehalte).

Verschillende soorten polyolen:

- Isomalt E 953
- Lactitol E 966
- Maltitol E 965
- Mannitol E 421
- Xylitol E 967
- Sorbitol E 420 (doet het bloedsuikergehalte wel stijgen)
- Erythritol E 968

Tagatose 1,5 kcal/g (geen E nummer)

Deze zoetstof levert ongeveer 1/3 aan calorieën t.o.v. suiker. Het wordt niet in zijn huidige vorm verkocht in de handel, want Tagatose is een combinatie van tagatose met een kunstmatige zoetstof. Tagatose kan bij gebruik van hogere doseringen een laxerend effect hebben.

6. Supplementen

Aanvullende supplementen moet je na de operatie levenslang nemen. De opstart ervan gebeurt na advies van de arts, doorgaans drie weken na de ingreep.

7. Recepten

Salade met kip en knolselder

Ingrediënten per persoon

- 50 gram knolselder
- 2 stronkjes witlof
- 50 gram veldsla
- 0,5 el citroensap
- 1 kl magere witte yoghurt + 0,5 kl mayonaise
- 150 gram kippenwit
- 1 el vloeibare vetstof of olie
- peper en zout

Bereidingswijze

Meng de yoghurt, de mayonaise, het citroensap, de peper en het zout.

Maak de witlofblaadjes los, spoel ze en snij in schijfjes. Snij het kippenwit in reepjes en bak kort op een hoog vuur. Stoof vervolgens in dezelfde pan de knolselder kort aan. Meng alle ingrediënten samen en serveer lauw of koud.

Mimosa van ei met groene asperges

Ingrediënten per persoon

- 200 gram groene asperges
- 1 teentje knoflook
- 1 el bieslook
- 1 el vloeibare vetstof of olie
- 1 ei
- peper en zout

Bereidingswijze

Was en schil de asperges. Blancheer tot ze beetgaar zijn. Snij een teentje knoflook en bak in olijfolie. Voeg vervolgens het ei toe en roerbak het fijn.

Schik de asperges op een bord en garneer er de bieslook en het ei over. Kruid met peper en zout.

Gevulde paprika

Ingrediënten per persoon

- 1 rode paprika
- enkele takjes bladpeterselie
- enkele takjes bieslook
- 40 gram light mozzarella
- 150 gram filet americain
- 1 el vloeibare vetstof of olie
- peper en zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Spoel de paprika, snij doormidden en haal de pitjes eruit. Bewaar één helft van de paprika en snij de andere helft in fijne blokjes. Bak de filet americain op en meng er de gesneden paprika, peper en zout onder. Meng er vervolgens de kruiden onder en vul het overige deel van de paprika op. Leg er vervolgens de mozzarella op en laat 15 minuten garen in de oven.

Ratatouillesalade met varkensvlees

Ingrediënten per persoon

- 150 gram varkensmignonette
- 50 gram kerstomaten
- 50 gram aubergine
- 50 gram courgette
- 50 gram rode paprika
- 0,5 stuk rode ui
- 5 blaadjes verse oregano
- 1 teentje knoflook
- 1 el vloeibare vetstof of olie
- peper en zout

Bereidingswijze

Maak de paprika, courgette en aubergine schoon en snij in kleine blokjes. Pel en snipper de knoflook. Snij het varkensvlees in hapklare blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en schroei het varkensvlees dicht op een hoog vuur. Haal het uit de pan. Stoof de paprika, courgette en aubergine beetgaar.

Doe de knoflook, het varkensvlees en de oregano bij in de pan. Kruid met zout en peper. Laat 4 minuten stoven. Haal de pan van het vuur. Spoel en halveer de kerstomaten. Pel de rode ui en snij in fijne ringen. Schep onder de groenten en serveer.

Lasagne van courgette

Ingrediënten voor twee personen

- 400 gram roerbakgroenten
- 150 gram filet Americain
- 2 el vloeibare vetstof
- 1 brik tomatenpassata
- 2 teentje look
- 2 courgette
- 1 bol mozzarella Light
- Kruiden naar eigen smaak: oregano, basilicum, peper, zout ...

Bereidingswijze

Bak de filet Americain in de vloeibare vetstof en voeg de roerbakgroenten toe. Voeg de tomatenpassata, look en kruiden toe en laat 10 minuten pruttelen. Snij de courgette, op zijn langst, in dunne plakken. Snij de mozzarella in dunne plakken. Beleg een vuurvaste schotel met herhaaldelijk tomatensaus, courgette, mozzarella, courgette, tomatensaus ... Bak de lasagne in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 15 minuten.

Bloemkool nasi

Ingrediënten voor twee personen

- 2 el vloeibare vetstof
- 400 gram bloemkoolrijst
- 1 ui
- 1 rode peper
- 250 gram roerbakgroenten
- 2 bosuitjes
- 2 teentjes look
- 200 gram kipfilet
- Kruiden naar eigen smaak: currypoeder, komijn, peper, zout ...

Bereidingswijze

Snij de kipfilet in blokjes en bak in de vloeibare vetstof. Snij de ui, look, rode peper en bosuitjes fijn. Voeg alle ingrediënten samen en roerbak gedurende 10 minuten.

Wortelfrietjes met gegrilde kabeljauw

Ingrediënten voor twee personen

- 600 gram wortelen
- 2 el olie
- 200 gram kabeljauw
- Kruiden naar eigen smaak: peper en zout

Saussyggestie:

- 4 el Griekse yoghurt
- 1 sjalot
- Naar eigen smaak: kerriepoeder

Bereidingswijze

Snij de wortelen in frietjes. Vermeng met olie, peper en zout. Leg de wortelen op een ovenplaat en bak de frietjes in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20 minuten. Bak de kabeljauw tussen de grill.

Knolselderpizza

Ingrediënten voor twee personen

- ½ knolselder
- 50 gram champignons
- 75 ml tomatenpassata
- 150 gram ontvette ham
- 25 gram geraste kaas light
- 2 el olie
- Kruiden naar eigen smaak: oregano, basilicum, peper, zout ...
- Rucola

Bereidingswijze

Snij de knolselder in plakken van 1cm en besprenkel ze met olie. Beleg de plakken met tomatenpassata, kaas, champignons en ham. Bak de pizza in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 15 minuten. Garneer met rucola.

8. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van deze folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan de **dieetafdeling** contacteren via:

- tel. 03 380 23 91 - diëtist bariatric;
- tel. 03 380 27 18 - diëtist algemeen;
- tussen 8 en 16.30 uur.

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be.

Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

9. Persoonlijke notities



