Voedingsadvies bij gastric bypass

DIEET

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Inhoud

1 Advies 6
2 Fase 1 7
3 Fase 2 7
4 Fase 3 9
5 Tips en bemerkingen 10
6 Het dumpingsyndroom 13

Mevrouw
Meneer

In deze brochure geven we voedingsadvies voor patiënten die een operatie hebben ondergaan.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet en contacteer uw arts of de diëtiste. Zij zullen u graag verder helpen.

Wij wensen u alvast een spoedig herstel.

dr. Filip Muysoms
dr. Barbara Defoort
tel. secretariaat: 09 246 74 00

Lies Dejagere, diëtiste
tel.: 09 246 93 36
Hilde Van De Walle, diëtiste
tel.: 09 246 93 31

1 Advies

Patiënten die een operatie hebben ondergaan moeten hun eetgedrag aanpassen. Leer het volume kennen dat u zonder problemen kunt innemen. Veel patiënten overeten zich nog en voelen het vervroegd verzadigend gevoel niet.

Voorkom het probleem van volume-eten en vermijd zo pijn, misselijkheid, braken en passageproblemen.

Tips

- Neem een correcte houding aan wanneer u aan tafel zit.
- Eet kleine frequente maaltijden.
- Neem voldoende tijd om te eten, kijk geen TV tijdens de maaltijd.
- Eet rustig, traag, vermijd stress en onaangename discussies tijdens de maaltijden.
- Kauw goed.
- Gebruik zeer kleine hapjes.
- Gebruik geen drank tijdens en tot 30 min. à 1 uur na de maaltijden (drinken bevordert namelijk het wegspoelen van het eten naar de dunne darm).
- Drink voldoende tussendoor, drink traag en neem kleine slokjes.
- Drink ook niet als u zich misselijk voelt, of zich overeten heeft. Drinken zal op dat ogenblik de klachten doen toenemen.
- Stop met eten en drinken zodra er een vol gevoel optreedt, meer eten veroorzaakt namelijk braken.
- Beperk/vermijd alcohol.
- Vermijd gesuikerde dranken.

Na de operatie zal voeding in verschillende fases terug worden ingevoerd. De porties die hierna vermeld staan, zijn een richtwaarde. Belangrijk is dat u eet tot wanneer u verzadigd bent. U hoeft zich zeker niet te forceren om alles op te eten.

2 Fase 1

Gedurende de eerste 3 dagen

Enkel vloeibare of halfvaste voeding zoals: magere (ongesuikerde) melkproducten (melk, karnemelk, yoghurt, pudding, plattekaas op basis van magere melk en zoetstof), gemixte magere groentesoep (vetarme bouillonblokjes) of bouillon, thee of koffie, niet bruisend water, beperkte hoeveelheid groentesap.

3 Fase 2

Gedurende ongeveer 2 weken

Ontbijt

- 2 beschuiten/cracotten besmeerd met minarine;
- beleg: confituur met verlaagd suikergehalte (bv. Effi, Materne Enjoy, Tutti Frutti, Stylesse) of magere smeerkaas of magere verse kaas (bv. Philadelphia light) of magere smeltkaas (bv. ZiZ light);
- ½ tot 1 uur later drank: koffie of thee (beperkte hoeveelheid) eventueel met melk en/of kunstmatig zoetmiddel, water, magere melk, karnemelk.

Tussendoor

- mager ongesuikerd melkproduct: magere, ongesuikerde yoghurt (vb Vitalinea, Danone natuur), zelfgemaakte pudding (op basis van magere melk en zoetstof), magere ongesuikerde platte kaas, magere melk, karnemelk, plantaardige magere calciumverrijkte sojadrink (vb hazelnoot-, cashew-, amandel-, kokosdrink van Alpro). .

Middagmaal

- vetarme puree (2 à 3 eetlepels), bereid met magere melk (geen ei);
- indien gewenst: 1 uur voor het middagmaal een koffietas gemixte groentesoep;
- gekookte (of gestoofde) groenten zoals bloemkool, broccoli, wortelen, witloof, preiwit, gepocheerde tomaten zonder pit en vel, andijvie, spinazie, witte selder, snijbonen.

-> De eerste week mag u de groenten mixen (eventueel bij de puree), de tweede week lang genoeg koken, stoven of stampen zodat ze zeer zacht zijn.
-> Ofwel voegt u een beetje olie/margarine toe aan de puree ofwel aan de groenten, niet aan beide.

Tussendoor

- Mager ongesuikerd melkproduct.

Avondmaal

- 3 beschuiten/cracotten besmeerd met minarine;
- Beleg: magere smeerkaas of magere verse kaas (bv. Philadelphia light) of magere smeltkaas (bv. ZiZ light);
- ½ tot 1 uur later drank: koffie of thee (beperkte hoeveelheid) eventueel met melk en/of kunstmatig zoetmiddel, water, melk of karnemelk.

's Avonds

- Indien gewenst: mager ongesuikerd melkproduct of een koffietas verse magere groentesoep.

4 Fase 3

Gedurende ongeveer 4 weken
(in praktijk: volgen tot afspraak diëtiste, maand na operatie).

Ontbijt
- 2 beschuiten volkoren besmeerd met minarine.
- beleg: zie fase 2. Of geplette banaan/aardbeien.
- ½ tot 1 uur later drank: koffie of thee (beperkte hoeveelheid) eventueel met melk en/of kunstmatig zoetmiddel, water, melk of karnemelk.

Tussendoor
- 1 stuk zacht/rijp fruit (bv. rijpe nectarine, rijpe peer, aardbeien, mango, frambozen,..) of blikfruit op eigen sap of op water
  --> hard fruit kan ook geraspt worden of verwerkt worden in fruitpap (zonder koek).

Middagmaal
- vetarme puree (2 à 3 eetlepels);
- gepocheerde vis of filet americain;
- gekookte (of gestoofde) groenten of ei;
- eventueel met vetarme saus;
- ½ tot 1 uur later drank: plat water (beperkte hoeveelheid);
- 1 eetlepel bereidingsvet (vloeibare margarine of olie).

Tussendoor
- stuk zacht vers fruit of blikfruit (op eigen sap of water, niet op siroop) of mager ongesuikerd melkproduct.

Avondmaal
- 3 beschuiten volkoren besmeerd met minarine;
- beleg: magere smeerkaas/smeltkaas/verse kaas, filet americain, kippenwit, kalkoenfilet, ontvette gekookte ham, gekookt ei (maximum 3 eieren/week);
- ½ tot 1 uur later drank: koffie of thee (beperkte hoeveelheid) eventueel met melk en/of kunstmatig zoetmiddel.

's Avonds
• Indien gewenst: magere (kunstmatig gezoete) yoghurt

Na deze periode probeert u geleidelijk aan terug over te schakelen naar een gevarieerde, gezonde voeding, rekening houdend met onderstaande tips en bemerkingen.

5 Tips en bemerkingen

Bepaalde voedingsmiddelen verteren soms niet vlot na de operatie. Vermijd ze of kies een aangepaste vorm.

Brood
• Vers brood verteert moeilijk, gebruik liever geen dagvers brood.
• Toastjes, beschuiten en geroosterd brood verteren gemakkelijk.
• Oudbakken wit of bruin brood kan eventueel ook.

Graanproducten
• Spaghetti, droge rijst: 'al dente' gekookte pasta of rijst verteert moeilijker, laat ze bijgevolg langer koken.

Vlees
• Gebakken, gebraden of gestoofd vlees wordt soms moeilijk verdragen.
• Let op met vet vlees en vette vleeswaren omwille van het dumpinggevaar.
• Filet américain - rauw of geprepareerd zonder ajuin - of gehakt worden meestal goed verdragen.

Vis
• Vis wordt meestal beter verdragen dan vlees.
• Gebruik vis in gepocheerde vorm of bereid in de microgolfoven, liefst niet gebakken.
• eet minstens 2x/week vis waarvan 1x/week vette vis.
• vermijd gepaneerde vis en visbereidingen met roomsauzen en mayonaise omwille van het vetgehalte.

Eieren

- Kunnen worden gebruikt in alle vormen, maximaal 3 per week; gekookte eieren kunnen eventueel worden geplet.

Vervangproducten voor vlees

- Quorn, tofu niet gepaneerd, seitan, temphé natuur en niet- gepaneerde soja-afleidingen worden meestal ook goed verdragen. Let wel op met de gepaneerde burgers en de gemarineerde vervangproducten.

Kaas

- Vooral smeerkaas, witte kaas, sneetjes gesmolten kaas worden goed verdragen. Ook vaste kaas kan mits goed kauwen.

- **Dieetkoeken** (zonder suiker) en chocolade zonder suiker worden niet aangeraden.

Deze bovenstaande moeilijkheden zijn verschillend van persoon tot persoon.

Laat voedingsmiddelen zoals aardappelen, deegwaren en groenten goed garen.
Rauwe groenten kunnen veelal niet en zijn zeker de eerste maand na de ingreep verboden. Let ook op met koolsoorten en champignons.
Zacht fruit mag, indien goed gekauwd. Nadien kan dit bij voldoende kauwen langzaam terug geïntroduceerd worden
Het gebruik van (al dan niet gesuikerd) fruitsap wordt best vermeden. Ook vers geperst sinaasappelsap levert veel suikers!

Eet op geregelde tijdstippen en sla geen maaltijden over. Neem dus altijd een ontbijt, middagmaal en avondmaal. Indien u tussenin nog honger krijgt, eet dan bijvoorbeeld een magere ongesuikerde yoghurt (of vla) of een stuk zacht fruit (eventueel blik fruit op eigen sap of water).

Laat u niet misleiden door de fabel dat u alles kan eten en drinken wat u maar wil zonder daarvan last te hebben. Doordat slechts een beperkter deel van de darm functioneert, kunnen verteringsproblemen ontstaan. Concreet heeft dit tot gevolg dat wanneer u te vet eet, dit zal resulteren in vetdiarree. Dat kan gepaard gaan met pijn. Om deze klachten te voorkomen moet u de zichtbare (margarine, olie,..) en de onzichtbare vetten (koekjes, taart, vet beleg) beperken zoals de richtlijnen van gezonde voeding zeggen. Wanneer u te veel gebruik maakt van snel resorbeerbare suikers, zoals bijvoorbeeld in frisdranken, fruitsappen, zoetigheden, kan dat aanleiding geven tot dumpingsyndroom.

6 Het dumpingsyndroom

Hoe ontstaat het dumpingsyndroom?

Met het dumpingsyndroom bedoelt men de combinatie van klachten die optreden na een té snelle maaglediging.
De voeding komt in een te kleine maag terecht. Ze is niet voldoende gemalen en gemengd met maagsap vooraleer ze in de darm terechtkomt. Gevolg hiervan is een hypertone darminhoud (te grote stukken onvoldoende verteerd voedsel). Om dat te compenseren wordt er vocht van de bloedbaan naar de darm onttrokken. Gevolgen zijn lage bloeddruk, misselijkheid, sufheid en duizeligheid.

U kunt deze vroege klachten (1/2 uur na de maaltijd: bloeddrukdaling, hartkloppingen, duizeligheid, darmkrampen en diarree) onderscheiden van de late dumpingsymptomen die optreden 1 ½ tot 2 uur na de maaltijd.
Deze laatste worden veroorzaakt door een onevenwicht tussen bloedsuikergehalte en insulineproductie. Een stijging in het bloedsuikergehalte brengt namelijk insulineproductie door de alvleesklier op gang (insuline zorgt ervoor dat glucose kan worden opgenomen door onze cellen).
De insulineproductie loopt echter steeds iets trager. Omdat de darm de suikers te snel opneemt, is nog steeds insulineproductie mogelijk op het moment dat de suikers al uit de bloedbaan verdwenen zijn. Dit zorgt voor symptomen die lijken op een suikertekort: transpiratie, onrust, duizeligheid, geeuwhonger en hartkloppingen. Als u dan koolhydraten eet, gaan de symptomen over.

Hoe kunt u dumpingklachten vermijden?

Door zo weinig mogelijk snelopneembare koolhydraten (suikers) te gebruiken (dus geen frisdranken, fruitsap, koek, snoep,..) en de traagresorbeerbare koolhydraten die we vinden in brood, aardappelen,... goed te verdelen over de dag.

In de periode dat u echt last hebt van deze dumpingklachten gebruikt u beter 6 kleine maaltijden i.p.v. 3 normale hoofdmaaltijden. Zijn de klachten over, dan beperkt u zich best tot 3 kleine hoofdmaaltijden, afgewisseld met een gezond tussendoortje (magere yoghurt, stukje fruit,...).
Ook vloeibare voedingsmiddelen zoals bv. gesuikerde drinkyoghurt kunnen dumpingklachten in de hand werken.
Zoetstoffen kunnen zonder problemen worden gebruikt.

1408 - 1.0

MARIA MIDDELARES

Volg ons ook op:

Buitenring Sint-Denijs 30 – 9000 Gent
Tel.: 09 246 46 46 - Fax: 09 246 96 59 – info@azmmsj.be – www.mariamiddelares.be