Gemalen voeding bij antireflux operatie (Nissen Fundoplicatie)

Patiënteninformatie diëtetiek

Gemalen voeding bij antireflux operatie

(Nissen Fundoplicatie)

Inleiding

Onlangs heeft u een antireflux operatie ondergaan (Nissen fundoplicatie). Na deze operatie is het van belang dat u tijdelijk gemalen/vloeibare voeding gebruikt. Voor uw specifieke situatie kan de diëtist de voeding verder aanpassen.

In de onderstaande tekst staan de voedingsmiddelen die u dagelijks minimaal nodig heeft. De inname verschilt uiteraard per persoon; dus de gegeven hoeveelheden gelden als richtlijn.

Voedingsmiddelen

Dagelijkse hoeveelheden voor vloeibare/gemalen voeding:

- Graanproducten ter vervanging van brood (havermout, griesmeel, Brinta) verwerkt in drie porties pap.
- Melk- en melkproducten drie tot vijf bekers.
- Vruchtenmoes of sap twee schaaltjes of bekers.
- Vlees, vis, kip, ei of vleesvervanger (gemalen) 100 – 125 gram (rauw gewogen).
- Aardappelen, peulvruchten, macaroni of rijst (gemalen/geprakt) minimaal drie opscheplepels.
- Groenten (gemalen/geprakt) minimaal 200 gram.
- Boter of margarine minimaal 30 gram.
- Vocht minimaal 1.5 – 2 liter.

Apparatuur

De maaltijden zijn zelf te bereiden, maar u kunt ook gebruik maken van kant-en-klaar producten.

Als u een langere periode gemalen voeding moet gebruiken, is de aanschaf van keukenapparatuur het overwegen waard. Bij de bereiding van gemalen gerechten kunnen verschillende apparaten van dienst zijn:

- staafmixer met hakmolentje.
- Keukenmachine.
- Blender.
- Aardappelstamper.
- scherp keukenmes.

Voedingsadviezen en tips voor bereiding en variatie

Broodmaaltijden

Brood kunt u vervangen door pap, vla, yoghurt, kwark, drinkontbijt of soep. Voor de variatie kunt u gebruikmaken van de volgende (kant-en-klare) papsoorten:

- Granenpap zoals havermout, rijst, gort, griesmeel of boekweit. Deze papsoorten leveren meer vitamines, mineralen en vezels dan vla, yoghurt en papsoorten van fijne meelsoorten.
- Pap van fijne meelsoorten: rijstebloempap, vanillepap, custardpap, roompap of maïzenapap.
- Pap van beschuit.

Let op: brood zonder korst, peperkoek of overige vaste voeding is na een antireflux operatie de eerste weken niet toegestaan.

Het gebruik van volle melk en melkproducten is aan te raden omdat deze meer energie (calorieën) bevatten dan halfvolle of magere soorten. Ook kunt u de pap energierijker maken door toevoeging van bijvoorbeeld ongeklopte (slag)room, boter, (dieet)margarine, suiker of siroop.

Warme maaltijd

U kunt de warme maaltijd koken zoals u gewend bent. Maal, prak, snijd of stamp de maaltijdonderdelen fijn. Voeg eventueel extra melk, room, crème fraîche, (dieet)margarine, jus of saus toe.

Soep

U kunt heldere of gebonden soep gebruiken. Voorbeelden van een gebonden soep zijn peulvruchtensoep, zoals erwtensoep, maar ook roomsoepen zijn geschikt. Kook toegevoegde groenten mee totdat deze zacht zijn. Verwijder soepvlees en balletjes of hak ze goed fijn. Ook

kunt u na bereiding de soep glad maken met een staafmixer. Bouillon bevat, ook al is die van vlees getrokken en gevuld met verse groenten, behalve vocht en zout maar weinig voedingswaarde. Een beetje bouillon kan wel de eetlust opwekken.

Vlees

Bak vlees, vis en kip niet te hard aan. Door het langzaam te braden, stoven, koken of pocheren blijft het zacht van structuur. Vettere vleessoorten zoals worst, gehakt en slavink zijn gemakkelijker fijn te maken dan magere soorten. Gebruik bij het fijnmalen van vlees een royale hoeveelheid jus. Naast vlees, vis en kip zijn ook vegetarische vleesvervangers als peulvruchten, gesmolten kaas, ei, tahoe, Valless®, Quorn® en Tivall® geschikt om te gebruiken. Denk hierbij ook aan een omelet en roerei of ragout.

Groente

Als de groente goed gaar gekookt is of al van nature een zachte structuur heeft, hoeft deze niet gemalen te worden. Harde groenten en groenten met harde vezels zoals asperges, boerenkool, draderige snijbonen, bleekselderij, tuinbonen en zuurkool kunnen fijngesneden of gemalen worden. Na het fijnmalen kunt u de groente eventueel binden met allesbinder, bloem of maïzena. U kunt ook gebruikmaken van groente a la crème of een kant-en-klare groentesaus.

Aardappelen - pasta - rijst

Kook de aardappelen goed gaar en maak er puree van met behulp van een aardappelstamper. Voeg melk, jus, bouillon of een saus toe. Aardappelen, rijst en pasta zijn minder geschikt om fijn te malen met een mixer of keukenmachine, omdat ze dan ‘lijmerig’ worden. U kunt dessertrijst en pasta wel goed gaar en zacht koken. Gebruik deze rijst of pasta met een royale hoeveelheid saus.

Nagerechten

Gebruik bij een vol gevoel het nagerecht een half uur tot een uur na de warme maaltijd. Kies voor producten zoals:

- volle -, Turkse -, Griekse -, room – of boerenyoghurt eventueel met suiker, jam, honing, chocoladesaus of siroop.
- volle vla.
- pap.
- volle kwark met suiker en eventueel fruit of vruchtenkwark. pudding of (chocolade)mousse.
- (room)ijs met slagroom en saus.
- appelmoes, vruchtenmoes eventueel met een toefje slagroom of zure room.

Dranken

Alle dranken zijn toegestaan (met uitzondering van koolzuurhoudende dranken). Enkele voorbeelden zijn:

- melk, chocolademelk, anijsmelk, melk met oploskoffie, karnemelk eventueel met vruchtensap of siroop.
- milkshake (kant en klaar of zelfgemaakt van melk, ijs en fruit of vruchtensap).
- vruchtensappen.
- groentesappen.
- limonade.
- thee en koffie.
- alcoholische dranken in overleg met uw arts.

Fruit en vruchtensap

Gebruik rijp/zacht fruit zonder velletjes en pitjes of gebruik vruchten uit blik. Pureer of snijd het fruit fijn, voeg eventueel nog vruchtensap, suiker, melk, yoghurt of ongeklopte (slag)room toe. In de winkel zijn ook kant-en-klare vruchtenmoes of vruchtensap verkrijgbaar. Ook kunt u gebruikmaken van de fruithapjes voor kinderen vanaf 8 maanden. Als hartige variatie kunt u groentesap, wortelsap, tomatensap of bietensap gebruiken.

Bijzonderheden

Bij het eten zijn de volgende punten belangrijk:

- Als u eet of drinkt, praat dan niet tegelijkertijd (kans op luchtslikken).
- Eet rustig en niet gejaagd of snel.
- Kauw goed.
- Zit rechtop tijdens het eten.
- Drink niet teveel meteen na de maaltijd.
- Drink geen koolzuurhoudende dranken. Door de operatie kunt u namelijk niet goed meer opboeren.
- Eet niet teveel, de kans bestaat dat u hierdoor gaat braken.

Dieetpreparaten

In eerste instantie probeert de diëtist om uw voeding met behulp van ‘gewone’

gemalen/zachte voedingsmiddelen volwaardig te maken. Het kan dat deze voeding voor u teveel is of te zwaar valt. Wanneer dit het geval is, kunt u gebruik maken van dieetpreparaten. Dit zijn producten die in een klein volume veel energie en eiwit leveren. Sommige preparaten

bevatten ook vitamines en mineralen. In overleg met uw diëtist kan besproken worden welke dieetpreparaten voor u het meest geschikt zijn en in welke hoeveelheden u deze moet gebruiken.

Lichaamsgewicht

Het is niet verontrustend als u bij het overgaan op een gemalen voeding één tot twee kilo afvalt. Raadpleeg uw diëtist wanneer u ondanks het samenstellen van

een gemalen energierijke voeding onbedoeld gewicht blijft verliezen.

De volgende adviezen kunnen u helpen om voldoende energie te gebruiken:

- Gebruik drie hoofdmaaltijden.
- Gebruik tussendoortjes.
- Eet iets in de loop van de avond / voor het naar bed gaan.
- Varieer in keuze, smaak, temperatuur en kleur.
- Neem de tijd om iets te eten of te drinken.

Meer informatie

Voor vragen omtrent uw dieet, kunt u contact opnemen met de diëtisten van Bravis ziekenhuis.

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.

De afdeling diëtetiek is telefonisch bereikbaar via het secretariaat Revalidatie 088 70 68 225. De actuele bereikbaarheid kunt u terugvinden op Revalidatie - Bravis | Bravis

08/17