

Vorbereiding en voedingsadviezen voor uw bariatrische operatie

Vorbereiding en voedingsadviezen voor uw operatie

Patiënteninformatie Bariatrie



Behandelcentrum voor
Overgewicht en Obesitas
Bariatrisch Centrum Zuid West Nederland

Algemene informatie

In deze folder leest u informatie over uw operatie en de voedingsadviezen welke gelden vóór en na uw operatie.

Tijdens uw opname verblijft op afdeling GF8 (Bergen op Zoom) of 3AB (Roosendaal) in het Bravis ziekenhuis.

Belangrijk vooraf

Het is belangrijk dat u enkele dagen voor de operatie een aantal zaken controleert, navraagt of regelt.

Bij alle operaties

- Starten met trombose spuitjes na de operatie (Fragmin®)
- De dag van de operatie krijgt u Fragmin® op de afdeling
Terug thuis na de operatie, zet u de spuitjes zelf
- U gebruikt de Fragmin® gedurende 4 weken
- **Niet** zelf stoppen
- De Fragmin® spuitjes ontvangt u van de apothekersassistente

Alléén bij maagomleiding (Bypass) of maagverkleining (sleeve)

- U moet een maagbeschermer (Omeprazol®) gebruiken
Let op: alléén bij een maagomleiding of maagverkleining
- U start de dag **na** de operatie
- Als u al een maagbeschermer gebruikt (bijvoorbeeld Pantoprazol of Esomeprazol) mag dit ook, maar het moet wel 40 mg zijn.
Op de dag van de operatie neemt u **géén** maagbeschermer in. U krijgt deze in het ziekenhuis via het infuus.

Eigen medicijnen

Na een maagoperatie is het belangrijk op te letten met sommige medicijnen. Informatie om welke medicijnen dit gaat ziet u in de onderstaande tabel.

Bij sommige medicatie is aanpassing van de dosering nodig tijdens het dieet voor de operatie. Overleg vóór u start met het dieet met uw behandelaar (huisarts, specialist).

Let op met de volgende medicijnen:		
<i>Soort:</i>	<i>Voorbeelden:</i>	<i>Uitleg:</i>
Pijnstillers als NSAID's	Advil®, Aleve®, Brufen®, Diclofenac®, Nurofen®, Naproxen® en Voltaren®	Ons is advies is geen NSAID's te gebruiken. NSAID's kunnen schade veroorzaken aan de maag en slokdarm. Paracetamol® kan u wel gebruiken.
Anti botontkalkings- medicijnen	Actonel®, Fosamax®	Deze medicijnen kunnen ernstige schade aanrichten in de slokdarm. Probeer deze medicijnen te vermijden.
Sommige plastabletten (Diuretica)	Hydrochoorthiazide	Plastabletten kunnen een kalium tekort veroorzaken. Dit tekort kunt u niet aanvullen met uw voeding.

		Kaliumtabletten zijn af te raden, deze kunnen ook schade aanbrengen in de slokdarm.
Trombosedienst	Vitaminepreparaat met vitamine K.	Vertel uw trombosedienst altijd welke operatie u heeft ondergaan.
Psychofarmaca	Medicijnen die invloed hebben op uw mentale gesteldheid.	Laat uw arts altijd weten welke operatie u heeft ondergaan. Medicatie kan opnieuw ingesteld moeten worden.
Antibiotica	Doxycycline	Kan irritatie van slijmvlies slokdarm en maag geven. Kan mogelijk minder goed opgenomen worden door het lichaam, kans op verminderde werking.

Huisarts/Apotheek

Geef bij uw apotheker, huisarts of andere hulpverlener aan dat u een maagverkleining of maagband heeft. Zij kunnen hier bij het voorschrijven van medicijnen rekening mee houden.

De anticonceptiepil

Na de operatie is werking van de pil niet meer volledig betrouwbaar. Ons advies is om over te stappen op een andere vorm van anticonceptie. Bijvoorbeeld een (Mirena)spiraaltje, een Implanonstaafje of het gebruik van de Nuvaring. Liever geen prikpil, want deze geeft een verhoogd risico op botontkalking. U kunt advies aan uw huisarts vragen als u wilt overstappen op een andere anticonceptiemethode.

Hoge bloeddruk (Hypertensie)

Advies is om 4 weken na de ingreep de bloeddruk bij uw huisarts te laten controleren en daarna ook nog regelmatig.

Misschien kan u in overleg met de (huis)arts de medicatie afbouwen.

Schildklier medicatie

Advies is om 8 weken na de ingreep de schildklierfuncties te laten prikken. Eventueel kan uw arts de medicatie aanpassen.

Voedingsadviezen

Voedingsadvies vóór de operatie (pre-dieet)

10 dagen voor de operatie is het advies om in korte tijd veel af te vallen. Hierdoor zal de lever slinken en het vet in de buik verminderen. Uw eetgewoonten passen wij in deze periode tijdelijk aan.

Indien u zich niet aan het pre-dieet houdt en/of onvoldoende afvalt worden de operatierisico's te groot en kan de operatie niet doorgaan.

In deze 10 dagen is het van belang om uw koolhydraatname aanzienlijk te verminderen.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor alle soorten zetmeel en suikers. Koolhydraten zitten bijvoorbeeld in brood, crackers, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, suikerrijke dranken, vruchtensappen, fruit en snoep.

Doordat het lichaam tijdens het pre-dieet weinig koolhydraten krijgt aangeboden, verbruikt uw lichaam de opgeslagen reserves (glycogeenvoorraad) van koolhydraten. De glycogeenvoorraad in de lever verkleint, waardoor de lever zal slinken. Het lichaam gaat in dit proces sneller over op vetverbranding, waardoor uw vetmassa afneemt.

Tijdens het pre-dieet volgt u geen regulier koolhydraat arm dieet, waarbij normaliter volle zuivelproducten en vetrijke vleessoorten worden geadviseerd. Tijdens het pre-dieet dient u ook volle- en vetrijke producten te vermijden.

Let op!

Als u diabetes heeft gaat uw bloedsuiker snel dalen. De medicijnen en/of insuline moet u arts drastisch bijstellen **voordat** u met het dieet start. Neemt u hierover zelf contact op met de huisarts/ internist/ diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner.

Na de operatie kan suikerziekte soms zelfs verdwijnen. Laat daarom regelmatig uw bloedsuiker controleren door uw huisarts of internist. Of controleer dit zelf. Zeker als u diabetes medicatie gebruikt.

Belangrijke aandachtspunten tijdens het pre-dieet:

- Gebruik **géén** suiker of suikerhoudende producten
- Gebruik **géén** (light)vruchtensap of smoothies
- Gebruik **géén** fruit
- Gebruik **géén** brood, crackers, beschuit, havermout, muesli, cruesli, aardappelen, zoete aardappel, rijst, bami, pasta's zoals macaroni, spaghetti, koek- en reepproducten.

Wat mag u dan wel tijdens het pre-dieet?

Het pre-dieet bestaat uit 6 koolhydraat- en eiwit beperkte eetmomenten per dag.

Verdeling van eetmomenten over de dag



Voorbeeld dagmenu voor tijdens het pre-dieet

Ontbijt

200 gram magere kwark of ongezoete plantaardige kwark met 1-2 eetlepels (= maximaal 40 gram) zaden, pitten of (ongezouten) noten.

U mag ook kiezen voor zuivelproducten met een smaak mits het minder dan 6 gram suiker per 100ml bevat.

Tussendoor in de loop van de ochtend

150 gram magere/ halfvolle zuivel- of ongezoete plantaardige zuivel. Voorbeelden zijn: melk, karnemelk, (drink)yoghurt of (vruchten)kwark of eiwitrijk zuivelproduct zonder toegevoegde suiker.

Drink min. 500 ml vocht verdeeld over de ochtend. Zoals water, koffie of thee zonder suiker eventueel een scheutje magere melk en/ of een zoetje of een andere light frisdrank zonder koolzuur (crystal clear uit een pak of suikervrije siroop).

Lunch

Maaltijdsalade of wok maaltijd;

U mag onbeperkt gebruik maken van diverse soorten groenten.

Een lunch bevat tijdens het pre-dieet:

- 50g mager(e) vlees(waren), 50g kipfilet, 80g wit vis/tonijn uit blik op waterbasis of 2 eieren (gekookt of gebakken), eventueel bereid in 1 eetlepel olie of gebruik olijfolie als dressing.
- Min. 150g groenten, sla, rauwkost

Breng de lunch op smaak met verse of gedroogde kruiden of knoflook. Vlees, vis of kip mag u tijdens de bereiding marineren met een marinade/soja saus/ suikerarme ketjap (maximaal 1 eetlepel per gerecht).

In de loop van de middag

3 plakjes magere vleeswaren of 30+ kaas (30-40 gram) of 2-3 babybel kaasje. Verrijk het tussendoortje in de middag met eventueel rauwkost, zoals tomaatjes, worteltjes of plakjes komkommer

OF

Kies voor een kop heldere bouillon of soep aangevuld met groenten en 30-40g mager vlees, kip of vis ter vervanging van de plakjes vleeswaren of 30+ kaas.

Drink verder weer 500 ml vocht verdeelt over de middag. Zoals

water, koffie of thee zonder suiker eventueel met een scheutje magere melk en/of een zoetje of een andere light frisdrank zonder koolzuur (crystal clear uit een pak of suikervrije siroop).

Avondmaaltijd

- Minimaal 200 gram groenten.

- 150g mager en ongepaneerd vlees, 170-200g magere ongepaneerde vis, portie ongepaneerde vleesvervanger of 3 eieren, bereid in 1 eetlepel olie of vloeibare margarine.

Breng de avondmaaltijd op smaak met verse of gedroogde kruiden of knoflook. Vlees, vis of kip mag u tijdens de bereiding marineren met een marinade/soja saus/ suikerarme ketjap (maximaal 1 eetlepel per gerecht).

In de loop van de avond

150-200 gram magere/ halfvolle zuivel- of ongezoete plantaardige zuivel. Voorbeelden zijn: melk, karnemelk, (drink)yoghurt of (vruchten-)kwark, Skyr of eiwitrijk zuivelproduct zonder toegevoegde suiker.

Drink tevens weer min. 500 ml vocht verdeelt over de avond. Zoals water, koffie of thee zonder suiker eventueel een scheutje magere melk en/ of een zoetje of een andere light frisdrank zonder koolzuur (crystal clear uit een pak of suikervrije siroop).

Verder is het mogelijk om het tussendoortje in de middag en avond om te wisselen als uw voorkeur hiernaar uit gaat.

Toelichting van de productkeuze per productgroep

Zuivel

Gebruik naast het ontbijt per dag 2 porties zuivel van 150-200 ml. Zoals karnemelk, magere of halfvolle melk, magere of halfvolle yoghurt, magere of halfvolle kwark of een zuivelproduct met een smaakje, zonder toegevoegd suiker; bijv. Optimel, Melkunie Protein, Hipro, Skyr (Jumbo, Albert Heijn, Dirk, etc.), Linesse en Skyr (Lidl), Optifit (Aldi). Let op dat het product max. 6 gram suiker per 100 ml mag bevatten.

Vlees, gevogelte, vis of vleesvervanger

Gebruik bij de lunch 50 gram bereid vlees(-waren) of 80 gram bereide vis (eventueel uit blik op waterbasis).

- Gebruik bij de warme maaltijd 150 gram bereid vlees of 170-200 gram bereide vis.
- Vlees, kip of vis kan u vervangen door een geschikte ongepaneerde vleesvervanger (nutri-score A) of 3 eieren.

Vermijd producten die al zijn voorbereid, zoals kant-en-klare gehaktballen, gepaneerd vlees (denk aan gepaneerde schnitzels) en gepaneerde vis, zoals lekkerbekjes en vissticks. Gepaneerde voedingsmiddelen bevatten extra koolhydraten doordat er gebruik gemaakt wordt van paneermeel en bindmiddel. Daarnaast neemt de paneerlaag tijdens het bakken meer vet op en dat is niet wenselijk voor tijdens het pre-dieet.

Voorbeelden van magere vleessoorten:

Kalkoenfilet, kipfilet, gerookte kip, kip zonder vel, kiprollade, biefstuk, biefstuk, rosbief, rollade, magere runderlappen, poulet, tartaar, fricandeau, hamlappen, oester, ongepaneerde schnitzel, filet, ribkarbonade.

Voorbeelden van magere vissoorten:

Koolvis, kabeljauw, schol, tong, zeewolf, pangasiusfilet, tilapiafilet, gamba's, garnalen, mosselen (gewicht zonder schelp), krab, surimi, verse tonijn of tonijn uit blik op water basis.

Let op: 2 keer per 10 dagen mag u ook 170-200 gram vette vis gebruiken zoals zalm, haring, forel of makreel.

Eieren

Per 10 dagen mag u 7 hele eieren gebruiken. Spreidt deze 7 eieren bij voorkeur over de 10 dagen. U mag eventueel extra gebruik maken van het eiwit, dus geen eigeel, tijdens het pre-dieet. Bijvoorbeeld voor het maken van een omelet/roerei; u kunt 2 hele eieren gebruiken en aanvullen met 2 eiwitten.

Groenten

Gebruik veel groenten:

- Alle soorten groenten zijn geschikt tijdens het pre-dieet
- U kunt zowel gebruik maken van rauwe, gekookte en gewokte groenten. Ook groenten uit blik, glas of diepvries zijn geschikt. Let er bij groenten uit glas erop dat hier geen suiker aan is toegevoegd.

Vetten

Bij de bereiding van een maaltijd kunt u gebruik maken van halvarine, 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet of olie. Maak hier gebruik van want deze vetten zijn rijk aan vet oplosbare vitamines die onmisbaar zijn voor het lichaam.

Vocht

Drink dagelijks ruim 2 liter vocht verspreid over de hele dag.

Voorbeelden van dranken die u de gehele dag kunt gebruiken zijn: water, koffie/thee zonder suiker (eventueel met een zoetje of scheutje magere koffiemelk), bouillon (Opkikker), light frisdranken zonder koolzuur, zoals suikervrije siroop of crystal clear uit een pak. Light vruchtensappen zijn **niet** toegestaan tijdens het pre-dieet.

De zuivelproducten worden ook gerekend tot uw de dagelijkse totale vochtinname.

Voedingsadvies voor de eerste 14 dagen na de operatie aan een (mini) gastric bypass of gastric sleeve operatie

Fase 1: dag 0 is de dag van de operatie

Helder vloeibaar:

U mag voorzichtig beginnen met het drinken van water. Neem kleine slokjes. Als het drinken nog niet lukt, laat u het water staan want u krijgt nog voldoende vocht via het infuus.

Onder helder vloeibaar wordt verstaan: water thee, bouillon en aanvullend eventueel 2-3 glazen suikervrije dranken zonder koolzuur zoals crystal clear uit een pak of suikervrije siroop.

Fase 2 = dag 1 t/m 14 na de operatie

Dik vloeibaar:

Deze fase begint op de eerste dag na de operatie. Dit is de vloeibare fase waarbij u zowel heldere (zie fase 1) als dik vloeibare dranken mag consumeren.

Als het drinken goed gaat, begint u de eerste dag na uw operatie met het opbouwen van dik vloeibare voeding door te starten met:

- Een klein glas (karne-)melk of magere drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers zoals Optimel drinkyoghurt.
- Gevolgd door magere (vruchten-)yoghurt of magere (vruchten)kwark.
- Controleer altijd of het zuivelproduct minder dan 6 gram suiker per 100 ml bevat.

- U mag tijdens de dik vloeibare periode gebruik maken van 3 porties vloeibare zuivel per dag. Een portie is 150 ml maar deze 3 porties (totaal 450 ml) mag u verdelen over de hele dag van 50 tot 150ml.
- Neem voor elk moment een half uur de tijd. Eet en drink altijd rechtop en bij voorkeur aan tafel.

Let op: gewone melk kan soms klachten geven.

Dit kan komen door melksuiker, ook wel lactose genoemd. Doordat u het enzym lactase mogelijk (nog) onvoldoende aanmaakt, kan de lactose (melksuiker) niet goed verteren na uw maagverkleining. Er kunnen klachten optreden in de vorm van buikpijn, misselijkheid en diarree. Gewone melk en daarvan afgeleide producten, zoals vla, geven vaak meer last dan zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en yoghurtdrink.

Groentensap en soep:

U mag naast de vloeibare zuivel ook gebruik maken van groentensap en gladde gepureerde soep. De soepen dienen zo goed mogelijk te worden fijngemalen.

- Verdeel 2 porties soep of sap van 150ml over de dag

Gebruik **geen** soepen in de vorm van erwtensoep, bruine bonensoep, pompoensoep of soep waar een grote hoeveelheid aardappel, vermicelli of noedels in zijn verwerkt.

Voorbeeld inname tijdens de 14 dagen vloeibaar:

Ontbijt: 50-150ml drinkyoghurt

Tussendoor 1: water, thee en weer 100ml magere zuivel

Lunch: 50-150ml magere yoghurt

Tussendoor 2: glas drinkbouillon of kopje glad gepureerde soep

Avondmaal: 50-150ml glad gepureerde soep of zuivel

Tussendoor 3: water, thee en mogelijk nog een kleine portie zuivel

De eetgewoonten

- Neem ruim de tijd voor een glas drinken; een half uur per glas is heel normaal!
- Concentreer u op drinken met kleine slokjes door aan tafel te gaan zitten zonder afleiding
- Zit goed rechtop tijdens het drinken
- Leer aan om regelmatig verdeeld over de dag te drinken
- Stop met drinken als u genoeg heeft. Zit u abrupt vol, dan heeft u waarschijnlijk te snel gedronken
- Zoete of vette dranken kunnen dumpingklachten geven; vermijdt deze producten

Multivitamine en calcium

De voeding zoals eerder beschreven, levert onvoldoende vitamines en mineralen op die u dagelijks nodig heeft. Daarnaast is de opname van vitamines en mineralen na uw operatie verminderd. Hierdoor is het noodzakelijk om **levenslang** elke dag WLS multi-vitaminen te gebruiken.

Het advies is om dagelijks een hoog gedoseerd WLS multi-vitaminen supplement te gebruiken.

Wij adviseren één van de onderstaande multi-vitaminen te gebruiken **vanaf dag 1 van het predieet**.

- Elan - WLS Vital (capsule of kauwtablet met los ijzertabletje)
Verkrijgbaar via de website www.elan-products.nl
Gratis proefpakket verkrijgbaar
- WLS FitForMe (capsule of kauwtablet)
Verkrijgbaar via de website www.fitforme.nl
Gratis proefpakket verkrijgbaar
- WLS Fliindal (capsule of tablet)
Verkrijgbaar via de website www.fliindal.nl
Proefpakket voor € 1,95.-

Nadat u bent geopereerd, is het advies om **op dag 14** na de operatie **ook te starten** met 1000mg calcium per dag.

- Elan Calcium vital | 4 tabletten per dag (2 tabletten bij het ontbijt en 2 tabletten voor het slapen gaan)
- Elan Calcium chew | 2 kauwtabletten per dag (1 tablet bij het ontbijt en 1 tablet voor het slapen gaan)

Let op:

- Bij de WLS multi-vitamines kauwtablet dient u een los ijzertabletje in te nemen. IJzer kan namelijk niet verwerkt worden in een kauwtablet.
- Multi-vitamines niet tegelijk innemen met zuivel en de maagbeschermer. Houdt hier 2 uur tussen.
- Calcium Vital en Calcium chew mogen niet worden ingenomen met zuivel, houdt hier minstens 2 uur tussen.
- Calcium Vital en Calcium chew mogen niet worden ingenomen met de Ferro (ijzer-)tablet van de WLS kauwtablet.
- U dient voor alle multivitamines en supplementen de kosten voor eigen rekening te nemen.

Handig schema voor inname van de supplementen



ontbijt

2 Calcium vital
of
1 Calcium chew



avondeten

1 WLS capsule
of
1 WLS kauwtablet
+ 1 Ferro vital



slapen

2 Calcium vital
of
1 Calcium chew

Mogelijke bijkomende klachten

Misselijkheid en braken zijn de meest voorkomende klachten. De oorzaak voor deze klachten kan zijn te snel drinken of teveel tegelijk drinken.

Klachten zoals misselijkheid, krampen, diarree, futloosheid, zweten en een versneld hartritme kunnen ook te maken hebben met een te ruim gebruik van suiker en suikerhoudende producten. Ook een te grote hoeveelheid of te snelle inname kunnen soortgelijke klachten veroorzaken. Probeer uit of de klachten verminderen als u hier rekening mee houdt.

De volgende opbouwfasen van de voeding worden besproken in de voorlichtingsbijeenkomst 2 weken na de operatie.

Begeleiding door het team

Na uw operatie verandert er veel in uw leven. U moet uw eetgewoonten aanpassen en er komt veel op u af. Wij kunnen u ondersteunen in dit proces.

Individuele begeleiding

Het is mogelijk om individuele gesprekken te voeren met de psycholoog of diëtist.

U neemt dan bijvoorbeeld samen met de psycholoog of diëtist uw oude en nieuwe gewoontes onder de loep. Tijdens deze gesprekken krijgt u meer inzicht in uw persoonlijke valkuilen.

Dit geeft u handvatten om tot een blijvende leefstijlverandering te komen. Die verandering is nodig voor succes op de lange termijn.

Ook bij eventuele achterliggende problematiek kunt u bij ons terecht. Wij geven u informatie en/of verwijzen u door naar andere specialistische hulpverleners.

Beweeglessen

Het is mogelijk om gratis beweeglessen te volgen. Deze lessen zijn onder begeleiding van een fysiotherapeut.

U kunt hiermee starten ongeveer 6 tot 8 weken na uw operatie. Om iedereen op tijd te kunnen laten starten, moet u zich zo snel mogelijk hiervoor op geven.

Tijdens deze lessen maakt u kennis met het veranderde lichaam, leert u op welke manier u moet bewegen én hoe plezier te krijgen in bewegen.

De lessen zijn gratis en worden aan iedere deelnemer aangepast, zodat deze voor praktisch alle deelnemers toegankelijk zijn. Ook met lichamelijke klachten kunt u deelnemen aan de beweeglessen.

Inschrijven

Meer informatie over de verschillende bijeenkomsten en inschrijven is te vinden op de [website van het Bariatrisch Centrum](#).

Contact

Neem contact met ons op via de BeterDichtbij app of stuur een e-mail naar:

- gespvpk.obesitas.boz@bravis.nl
- dietist.bariatric.boz@bravis.nl
- psycholoog.obesitas.boz@bravis.nl
- fysiotherapeut.bariatric.boz@bravis.nl

Het secretariaat Bariatrie is te bereiken:

- Telefonisch tussen 8.00 en 12.30 uur en tussen 13.30 en 16.00 uur
☎ 088 70 68 800.
✉ poli.bariatric@bravis.nl

Telefonisch spreekuur van de obesitasverpleegkundige en diëtisten op:

- Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.
- Bereikbaar tussen 12.00 en 12.30 uur.
- Volg het keuzemenu via ☎ 088 70 68 800.

Complicaties

Krijgt u de eerste veertien dagen na de operatie problemen die te maken hebben met de operatie?

Neem dan contact met ons op:

- Op maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 16.00 uur belt u met het secretariaat van het Bariatrisch Centrum Zuid West Nederland.
☎ 088 70 68 800.
- Buiten deze tijden belt u met de afdeling Spoedeisende Hulp Bravis Ziekenhuis: 088 70 68 000.

Tot slot

Wij hopen dat we u met deze folder voldoende informatie hebben kunnen geven om uw behandeling goed te laten starten. Heeft u na het lezen van deze folder toch nog vragen? Of heeft u misschien een tip of compliment? Wij staan graag voor u klaar.

Team van het Bariatrisch Centrum

Adres: Boerhaaveplein 7 (Pand 7)

4624 VT Bergen op Zoom

Telefoon: 088 70 68 800

✉ poli.bariatric@bravis.nl