Voedingsadviezen vanaf 2 weken na uw bariatrische operatie (fase 3-5)

Voedingsadviezen vanaf 2 weken na de operatie

Patiënteninformatie Bariatrie

Behandelcentrum voor
Overgewicht en Obesitas
Bariatrisch Centrum Zuid West Nederland

In deze folder geven wij u uitleg over het opbouwen van uw voeding na de bariatrische operatie. Adviezen over de opbouw gedurende de 1e 14 dagen na uw operatie heeft u al eerder gehad in de folder "voorbereiding en voedingsadviezen voor uw bariatrische operatie". Onderstaande uitleg helpt u uw voedingsinname na deze 14 dagen verder op te bouwen.

Algemene uitgangspunten

- Eet 6 keer per dag een klein beetje. 3 Hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en warme maaltijd) en 3 eiwitrijke tussendoortjes.
- Drink en eet niet tegelijk. Volg onderstaande stappen;
    1. Drinken; **tot aan** het eetmoment
    2. Eten
    3. **Minimaal 30 minuten** wachten **na** het eten voordat u weer iets drinkt.
- Eet rustig, neem kleine hapjes en kauw goed
    - Een abrupt vol gevoel geeft aan dat u te snel heeft gegeten.
    - Let op: braken kan worden veroorzaakt door te snel eten of slecht kauwen.
- Gebruik tijdens de maaltijd klein bestek en een klein bord.
- Zit rechtop als u eet, aan tafel.
- Vermijd afleiding tijdens het eten zoals tv kijken, lezen of bezig zijn op telefoon of tablet etc.
- Stop met eten bij enig gevoel van verzadiging.
- Gebruik dagelijks 1,5 liter vocht verspreid over de dag. Drink voldoende tussen de maaltijdmomenten door.
- Gebruik dagelijks een multivitaminen- en mineralenpreparaat waar WLS (Weight Loss Surgery) op staat vermeld **en** 1000 mg Calciumcitraat.

Dumping

Producten met suiker kunnen problemen geven. Dit kan ontstaan kort na het eten (binnen 10 minuten tot 1 uur) of later na het eten (1 tot 3 uur).

- **Vroege dumping**; kort na de maaltijd klachten als vermoeidheid, gapen, licht gevoel in het hoofd, zweten, trillen, misselijkheid, opgeblazen gevoel, diarree, hevig braken of een sterk gevoel van niet-welbevinden voorkomen. Deze klachten duren ongeveer een half uur tot een uur. Let op: deze klachten kunnen ook voorkomen na het consumeren van vetrijke producten!
- **Late dumping**; is vaak een gevolg van een lage bloedsuikerspiegel (hypoglykemie). Klachten die dan voorkomen zijn zweten, trillen, slapte, gestoorde concentratie, verwardheid en een hongergevoel.

Het is aan te raden om suiker- en vetrijke producten te vermijden. Pas de richtlijn van maximaal 6 gram suiker per 100 gram van het product het liefst standaard toe en kies voor mager of halfvolle producten. Gebruik geen dextro of andere gezoete producten, maar gebruik de voeding uit het voorbeeld dagmenu.

Opbouwfases vanaf 14 dagen na de operatie

U mag de voedingsinname verder gaan uitbreiden met fase 3 t/m 5. U start vandaag met fase 3. Fase 1 (pre-dieet) en fase 2 (1e 14 dagen na de operatie) heeft u al doorlopen.

Let op: elke fase (3-5) houdt u minimaal 2 dagen aan. Heeft u geen klachten na 2 dagen? Ga dan naar de volgende fase. Heeft u wel klachten of lukt het nog niet? Houdt u dan deze fase tot maximaal 5 dagen aan. Soms heeft het lichaam iets langer de tijd nodig om te wennen aan een nieuwe fase.

Fase 3

Duur: 2 tot 5 dagen

Als fase 2 (dik vloeibaar) goed gaat, mag u beginnen met luchtige crackers zoals volkoren Cracottes of Wasa crisp light. Begin met het eten van 1 tot 2 van deze crackers bij het ontbijt, lunch en diner. Besmeer de crackers met dieetmargarine en kies voor smeerbaar beleg, zoals smeerkaas, light smeerpaté, 100% pindakaas, zuivelspread (diverse smaken), hummus of cottage cheese.

Als dit goed gaat, mag u kaas en magere vleeswaren eten, zoals kipfilet, ham, casselerrib, rosbief, rookvlees, kalkoenfilet, filet americain, etc.

U mag nu ook koffie drinken, maar zonder suiker. Let op: koffie kan klachten geven. Wees dus voorzichtig. Een beetje melk in de koffie kan helpen.

Fase 4

Duur: 2 tot 5 dagen

U mag nu beginnen met warme eten. Dit warme eten bestaat uit 25-100 gram witvis of roerei, bereid in 1 eetlepel vloeibare margarine of olie. Gebruik geen gepaneerde producten.

Als dit goed gaat, kunt u de vis of het ei vervangen door zacht vlees zoals kipfilet, mager rundergehakt, tartaar of een vleesvervanger. Gebruik geen gepaneerde producten

U mag ook 0,5 tot 2 opscheplepels (100-150 gram) zacht gekookte groenten toevoegen en evt. 1 zacht gekookte aardappel (50 gram) of 0,5 tot 1 opscheplepel aardappelpuree.

We raden u aan om de luchtige crackers te vervangen voor hard volkoren knäckebröd of harde vezelrijke crackers.

Fase 5 (= eindfase)

U mag nu beginnen met het eten van volkoren of vezelverrijkt wit brood in plaats van volkoren crackers of volkoren beschuiten.

Begin met een geroosterde volkoren boterham en besmeer deze dun met dieetmargarine en met (smeerbaar) hartig beleg, zoals smeerkaas, light smeerpaté, 100% pindakaas, hummus, zuivelspread of een plakje kaas of magere vleeswaren (kipfilet, ham, casselerrib, rosbief, rookvlees, kalkoenfilet, filet americain, etc).

Als geroosterd brood goed gaat, mag u ook niet geroosterd volkoren brood gaan eten. Let op: brood kan zwaar vallen. Geef dit de tijd. Als het niet goed gaat, stap tijdelijk terug over op harde volkoren crackers of volkoren beschuit.

Eet kleine hapjes of stukjes en eet langzaam. Gebruik een mes en vork zodat u niet te snel eet.

U mag nu ook vers fruit in vaste vorm eten. Eet fruit het liefst tussen de maaltijden door met iets van zuivel. Pureer het fruit niet en maak er geen sap van.

Ongeveer een maand na uw operatie hoort het voedingspatroon er ongeveer zo uit te zien.

Voorbeeld dagmenu:

Hanteer **voor ieder** eetmoment de volgende regel: **U mag tot aan de maaltijd drinken, vervolgens eet u en wacht u minimaal 30 minuten met drinken.**

Ontbijt:

- 1-2 sneden (geroosterd) volkoren brood **of** 1-2 volkoren crackers
- Dun besmeerd met dieetmargarine
- Belegd met mager hartig beleg zoals (smeer)kaas 30+, magere vleeswaren(ham, kipfilet, light smeerpaté, rookvlees, rollade, casselerrib, filet americain, rosbief, carpaccio), ei, 100% pindakaas, hummus, zuivelspread, cottage cheese.

of

- 150 gram magere kwark **of** 200 ml magere yoghurt met 2-3 eetlepels (= 30 gram) ontbijtgranen zoals 3 eetlepels havervlokken, brinta, zaden, pitten of ongezouten noten.

Tussendoortje 1(halverwege de ochtend):

- 200 ml magere/halfvolle melk, karnemelk, drinkyoghurt, magere/halfvolle yoghurt **of** 150 gram magere kwark of eiwitrijk zuivel product (maximaal 6 gram suiker per 100 gram of milliliter). Probeer voldoende te variëren met verschillende soorten zuivel producten. Zoals

alle naturel zuivel, Optimel, Linessa (Lidl), Optifit (Aldi) en eiwitrijke zuivel (Melkunie Protein, Hipro, Breaker high protein, Lindahls Kvarg etc)

Deze hoeveelheid vloeibare zuivel mag u rekenen tot uw totale vochtinname.

Drink gedurende de ochtend, minimaal ½ liter; mogelijkheden zijn: (mineraal)water, thee, koffie, suikervrije siroop. Let op: max. 6 gram suiker per 100 ml.

Lunch:

- 1-2 sneetjes volkoren brood **of** 2-3 volkoren crackers
- Dun besmeerd met dieetmargarine.
- Belegd met mager hartig beleg zoals (smeer)kaas 30+, magere vleeswaren(ham, kipfilet, light smeerpaté, rookvlees, rollade, casselerrib, filet americain, rosbief, carpaccio), ei, 100% pindakaas, hummus, zuivelspread, cottage cheese.

Vermijd het gebruik van gefrituurde producten.

Tussendoortje 2 (halverwege de middag):

- 200 ml magere of halfvolle melk, karnemelk, magere of halfvolle yoghurt **of** 150 gram magere kwark (maximaal 6 gram suiker per 100 gram/ml) OF varieer met 1-2 volkoren crackers met mager hartig beleg. Let op dat u voldoende eiwitten binnenkrijgt.
- Voeg in de middag eventueel een stuk fruit toe aan de zuivel.

Probeer weer gedurende de middag minimaal ½ liter vocht te drinken.

Warme maaltijd:

- 100-120 gram mager vlees, vis, kip, 2-3 eieren of een vegetarisch alternatief. Gebruik geen gepaneerde producten.
- Bereid in 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet of olie.
- Jus/saus
  Kant-en-klare sausjes of sausjes uit pakjes bevatten over het algemeen veel suiker en zout.
  Probeer te kiezen voor minder vette varianten en maak deze zo veel mogelijk zelf van gepureerde groenten en verse/ gedroogde kruiden.
  Gebruik sausjes en jus als smaakmaker, gebruik kleine hoeveelheden (max. 1 eetlepel per maaltijd!).
- Gebruik 1-2 opscheplepels (100 gram) groenten, afhankelijk van wat u op kunt. Ook producten uit blik, glas of diepvries zijn geschikt.
- Bij trek; gebruik 1 aardappel of 1 opscheplepel aardappelpuree, zilvervliesrijst of volkoren pasta (maximaal 50 gram gaar gewicht).

Tussendoortje 3 (in de loop van de avond):

- 200 ml magere/halfvolle melk, karnemelk, magere/halfvolle yoghurt of 150 gram magere kwark of eiwitrijke zuivel
- Eventueel gecombineerd met nog een stukje fruit.

Kies minimaal 1 keer per dag voor kwark of Skyr of een ander zuivelproduct dat hoog in eiwitten zit zoals de producten van Melkunie protein. Dit zorgt ervoor dat u voldoende eiwitten binnen krijgt.

Probeer weer gedurende de avond minimaal ½ liter vocht te drinken.

Hieronder een overzicht van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden per dag na een gastric bypass, mini gastric bypass en gastric sleeve operatie. Met deze aanbevolen hoeveelheden komt u aan 90 gram eiwit inname.

Het is belangrijk dat u dagelijks een inname heeft van 80-100 gram eiwit, verdeeld over de dag.

- 2 – 3 sneden volkoren brood of 4-5 harde volkoren crackers
- 10-15 gram dieetmargarine voor op brood of crackers

- 550-600 ml melkproducten (mager, halfvol, zonder toegevoegd suiker)
  Waarvan minimaal 1 keer per dag 150 gram kwark, Skyr of ander eiwitverrijkt zuivelproduct
- 1 plak kaas (20 gram)
- 2-3 plakjes vleeswaren (30 gram)
- 120 gram (rauw) vlees, vis of kip of vleesvervanger
- 100 gram groenten (2 opscheplepels)
- 0-50 gram (0 tot 1 opscheplepel) aardappelen, zilvervlies rijst, volkoren pasta, peulvruchten
- 15 gram of 1 eetlepel vloeibare margarine, olie
- 1-2 stuks fruit (1 stuk fruit = 100 gram)

Per eetmoment is het advies om niet meer dan 20-25 gram eiwit te gebruiken. Zorg ervoor dat u de eiwitinname verdeelt over de 6 eetmomenten per dag.

Streef naar 6 eetmomenten over de dag, houd maximaal 2-3 uur tussen de eetmomenten:



Multivitaminen en calcium

De voeding zoals beschreven levert onvoldoende van alle vitamines en mineralen op die u dagelijks nodig heeft. Ook is de opname van vitamine en mineralen na de operatie verminderd. Het is noodzakelijk om levenslang elke dag WLS multivitaminen te gebruiken naast uw voeding. Wij adviseren één van de onderstaande multivitaminen te gebruiken vanaf dag 1 van het predieet.

- WLS Elan (1 capsule, 1 tablet of 1 kauwtablet met ijzertablet)
  - Verkrijgbaar via de website www.elan-products.nl
- WLS FitForMe (1 capsule of 1 kauwtablet met ijzertablet)
  - Verkrijgbaar via de website www.fitforme.nl
- WLS Flinndal (1 capsule of 1 tablet)
  - Verkrijgbaar via de website www.flinndal.nl
- WLS Subliem (1 capsule of 1 kauwtablet met ijzertablet)
  - www.vitamineoprecept.nl
- BariNutrics Multi (2 capsules of 1 kauwtablet)
  - BariNutrics® Multi | Barinutrics
- WLS Lucovitaal (1 capsule)
  - WLS Multi Vitamine Mineralen - Lucovitaal: Krachtig & Goedkoop!

Naast de WLS multivitaminen moet u dagelijks 1000 mg Calciumcitraat gebruiken. Calcium kunt u ook verkrijgen via Elan, FitForMe, Flinndal en andere WLS merken.

Let op:

- Bij de multivitaminen kauwtablet moet u een los ijzertabletje gebruiken. IJzer zit namelijk niet verwerkt in de kauwtablet. Het losse ijzertabletje wordt gratis en automatisch bij de WLS multivitaminen kauwtablet meegeleverd.
- Neem de multivitaminen niet tegelijk in met zuivel of met de calciumtabletten en niet tegelijk met de maagbeschermer. Houdt hier minimaal 2 uur tussen.
- Calcium mag ook niet worden ingenomen met zuivel. Houdt er minstens 2 uur tussen.
- Het ijzertablet mag niet gecombineerd worden met calcium of met zuivel. Laat ook hier minstens 2 uur tussen.

Schema voor inname multivitamine en calcium tabletten:



Vragen

Bij vragen kunt u contact met ons opnemen via:

- ✉ dietist.bariatrie.boz@bravis.nl
- ✆ 088-70 68 800 tijdens het telefonisch spreekuur tussen 12:00 en 12:30 uur op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

Wij wensen u veel succes toe.

Team diëtetiek

Bariatrisch Centrum Zuid West Nederland

7/25