rz tienen
regionaal ziekenhuis
heilig hart tienen vzw

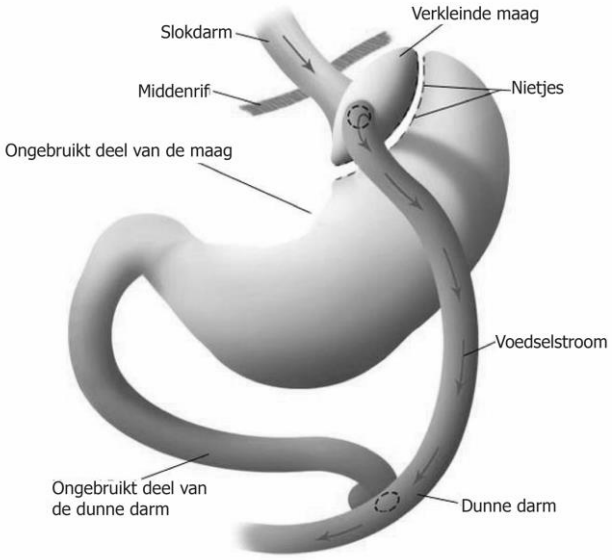
Dieetafdeling
(t) 016 80 95 24
(t) 016 80 37 08

Patiëntenwijzer: Voedingsadvies na een maagverkleining met gastric bypass (postoperatief)

1. Wat houdt een maagverkleining met gastric bypass in?
2. Voedingsrichtlijnen na de operatie
3. Algemene richtlijnen

Wat houdt een maagverkleining met gastric bypass in?

Bij een gastric bypass wordt de maag verkleind en de dunne darm verkort. De maag wordt tot soms nog slechts 10 procent van zijn oorspronkelijke omvang verkleind en verderop op de dunne darm aangesloten. Het maagdarmkanaal wordt dus omgeleid ('bypass'). Hierdoor wordt sneller een gevoel van verzadiging bereikt en worden minder voedingsstoffen opgenomen door het lichaam. Met deze ingreep kunnen ernstige vormen van overgewicht behandeld worden.



Gewichtsverlies wordt gerealiseerd door een samenwerking van drie mechanismen.

- **Kleinere maag**
  U kunt slechts kleine hoeveelheden eten. Onmiddellijk na de ingreep bedraagt de maaginhoud 1 tot 2 eetlepels. Na ongeveer 6 maanden is dit toegenomen tot 1 koffiekop.
- **Kortere dunne darm**
  Het ingenomen voedsel legt een kortere weg af in het maagdarmkanaal en wordt dus minder verteerd. Er worden daardoor minder voedingsstoffen opgenomen. Opgelet: hierdoor kunnen ook tekorten aan bepaalde voedingsstoffen ontstaan. Uw arts volgt dit voor u op.
- **Verandering van eetgewoontes**
  Zeer gesuikerde en vette voedingsmiddelen geven u onmiddellijk een onaangenaam gevoel. Dit zorgt er op termijn voor dat dit soort voeding wordt vermeden.

Voedingsrichtlijnen na de operatie

Het voedingsadvies na de operatie is ingedeeld in drie fasen. Het is belangrijk dat u in elke fase rekening houdt met deze richtlijnen.

1. DE EERSTE 2 WEKEN NA DE OPERATIE: VLOEIBARE VOEDING

Tot 2 weken na de ingreep zijn de maag en de darmen nog erg kwetsbaar en mag u alleen vloeibare voeding innemen. Dit is nodig om de maag en de darmen te laten ontzwellen en te laten genezen, en eveneens om te vermijden dat u moet braken. In de eerste weken moet u ook een nieuwe en zeer belangrijke gewoonte kweken: **rustig eten**. Eet u gejaagd, dan zal u ook meer last ondervinden, tijdens en na de maaltijd. Hieronder de verschillende eetmomenten op een rijtje.

- **Ontbijt**
  - Vloeibare, zelfgemaakte pudding met puddingpoeder, sojamell of lactose-arme melk en zoetstof
  - Koffie, thee, sojamelk, lactose-arme melk of appelsap
- **Tussendoor**
  - Fijn gemixte vetarme soep of vetarme bouillon
  - Zelfgemaakte pudding (zie ontbijt)
  - Koffie, thee, sojamelk of appelsap
- **Middagmaal**
  - Fijn gemixte vetarme soep of vetarme bouillon
  - Zelfgemaakte pudding (zie ontbijt)
- **Tussendoor**
  - Fijn gemixte vetarme soep of vetarme bouillon
  - Zelfgemaakte pudding (zie ontbijt)
  - Koffie, thee of sojamelk
- **Avondmaal**
  - Zelfgemaakte pudding (zie ontbijt)
  - Koffie, thee, sojamelk of appelsap
- **Tussendoor**
  - Fijn gemixte vetarme soep of vetarme bouillon
  - Zelfgemaakte pudding (zie ontbijt)
  - Koffie, thee of sojamelk

Vermijd gesuikerde frisdranken, sterk gesuikerde melkdranken (bv. yoghurtdrank, chocomelk), sport- en energiedranken en alcohol. Deze voedingsmiddelen bevorderen uw genezing niet en staan een gewichtsdaling in de weg. Bovendien werken ze dumpingklachten in de hand (*meer uitleg over dumping onder Algemene richtlijnen op pag. 5*).

In deze periode is het raadzaam om minstens 1 vervangmaaltijd per dag te gebruiken (Modifast of Pro Well).

2. NA 2 WEKEN TOT 4 WEKEN: HALFVASTE VOEDING

Na ongeveer 2 weken mag u langzaam overschakelen op meer vaste voedingsmiddelen. In het begin zal u niet méér kunnen eten dan de grootte van een voorgerecht. Dit is niet erg. Respecteer de zes eetmomenten per dag en eet tot u verzadigd bent.

Denk eraan dat u het best langzaam eet en goed kauwt.

- **Ontbijt**
  - Beschuiten, craquotten, geroosterd wit of lichtgrijs brood, of corn flakes
  - Beleg: magere smeerkaas, magere platte kaas met zoetstof, confituur met verlaagd suikergehalte zonder pitten of vellen, magere (smeer)kaas of magere vleeswaren
  - Pudding van (soja)melk met kunstmatige zoetstof, magere yoghurt of magere platte kaas met zoetstof
  - Fruitmoes of fruitpap zonder stukken

- **Tussendoor**
  - Niet-bruisende dranken: water, koffie, thee
  - Pudding, magere platte kaas of yoghurt
- **Middag**
  - Gemixte vetarme groentesoep of vetarme bouillon
  - Puree
  - Gemixte groenten zoals wortelen, broccoli, bloemkool, spinazie, andijvie, wit van prei … Het best nog geen vezelrijke groenten zoals asperges, selder, erwten, bonen …
  - Gekookte magere vis met voldoende vissaus, zacht gekookt mager vlees (kip, kalkoen) met voldoende vleessaus, of roerei
  - Een middagmaal zonder stukjes van kant-en-klare kindervoeding (bv. Olvarit, Nestlé, Hipp)
  - Drank: plat water (bruisende dranken kunnen maaglast veroorzaken)
- **Tussendoor**
  - Niet-bruisende dranken: water, koffie, thee
  - Pudding, magere platte kaas of yoghurt
- **Avond**
  - Beschuiten, craquotten, geroosterd wit of lichtgrijs brood, of corn flakes
  - Beleg: magere smeerkaas, magere platte kaas met zoetstof, confituur met verlaagd suikergehalte zonder pitten of vellen, magere (smeer)kaas of magere vleeswaren
  - Pudding van (soja)melk met kunstmatige zoetstof, magere yoghurt of magere platte kaas met zoetstof
  - Fruitmoes of fruitpap zonder stukken
- **Tussendoor**
  - Niet-bruisende dranken: water, koffie, thee
  - Pudding, magere platte kaas of yoghurt

Vermijd gesuikerde frisdranken, sterk gesuikerde melkdranken (bv. yoghurtdrank, chocomelk), sport- en energiedranken en alcohol.

3. NA 4 WEKEN: VASTE GEZONDE, EVENWICHTIGE EN ENERGIEBEPERKTE VOEDING

Na 4 weken kunt u geleidelijk overschakelen op gezonde vaste voeding. De voeding moet dus niet meer gemixt of gepureerd worden. Let wel op: uw maag is nog steeds kleiner dan oorspronkelijk. Rustig eten en goed kauwen blijven dus belangrijk.

Het is niet de bedoeling om vanaf nu systematisch voedingsmiddelen te schrappen indien u merkt dat u ze niet goed verdraagt. Probeer deze voedingsmiddelen dan eens in een ander recept of in een andere vorm. Ondervindt u na meerdere pogingen toch nog hinder, neem dan contact op met de diëtist of de chirurg om het probleem te bespreken.

Volg de algemene richtlijnen voor gezonde voeding in de bundel **Gezonde voeding na bariatrie**.

Enkele weken na uw operatie maken we samen met u een evaluatie van uw eetpatroon. U krijgt hiervoor een afspraak met de diëtist.

Algemene richtlijnen

- Eet en drink rustig. Vermijd stress aan tafel. Houd belangrijke besprekingen voor na het eten.
- Neem voldoende maal'tijd'. Gebruik deze tijd om te eten en niet om tv te kijken, te lezen …
- Kauw zeer goed, eet traag en neem zeer kleine hapjes.
- Laat eventuele gebitsproblemen aanpakken.
- Stop met eten zodra u een 'vol' gevoel krijgt. Meer eten of drinken veroorzaakt braken, pijn, misselijkheid of passagestoornissen. Luister naar uw lichaam.
- Neem 3 maaltijden per dag (ontbijt, middagmaal, avondmaal) om efficiënt gewicht te verliezen.
- Als u koemelk minder goed verdraagt, kunt u overschakelen op sojamelk of lactose-arme melk en pudding op basis hiervan.
- Drink 1,5 liter water per dag. Voldoende water is belangrijk om een hongergevoel te voorkomen. Gebruik geen drank tijdens of vlak voor de maaltijd maar drink tussen de maaltijden door. Drink traag en neem kleine slokjes.
- Let op met suiker en suikerhoudende voedingsmiddelen. Deze worden zeer snel opgenomen in de dunne darm, waardoor ze veel vocht aantrekken uit de bloedstroom en aanleiding geven tot klachten als misselijkheid, krampen, diarree, futloosheid, zweten, versneld hartritme, duizeligheid, bleke huid, oorsuizing … Dit noemt met *dumpingklachten*. Deze klachten kunnen niet verholpen worden. Ze moeten vanzelf overgaan. U kunt deze klachten vermijden door suikerrijke voedingsmiddelen te vermijden, en geen suiker toe te voegen aan bereidingen. U kunt eventueel een energievrije zoetstof gebruiken.
- Vetten worden minder goed verteerd. Dit kan aanleiding geven tot diarree. Vermijd daarom vettige voedingsmiddelen.
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen. Na de operatie kunt u gerust wat fietsen, zwemmen en onder begeleiding lichte fitnessoefeningen doen. Zorg dagelijks voor 30 minuten extra lichaamsbeweging, bv. wandelen, fietsen, zwemmen… Daarnaast kan u ook wat meer lichaamsbeweging in de dagroutine inbouwen: de trap nemen, te voet of met de fiets boodschappen doen, tuinieren …

Om het gewichtsverlies te behouden, is het nodig om te blijven letten op uw eet- en leefgewoonten.