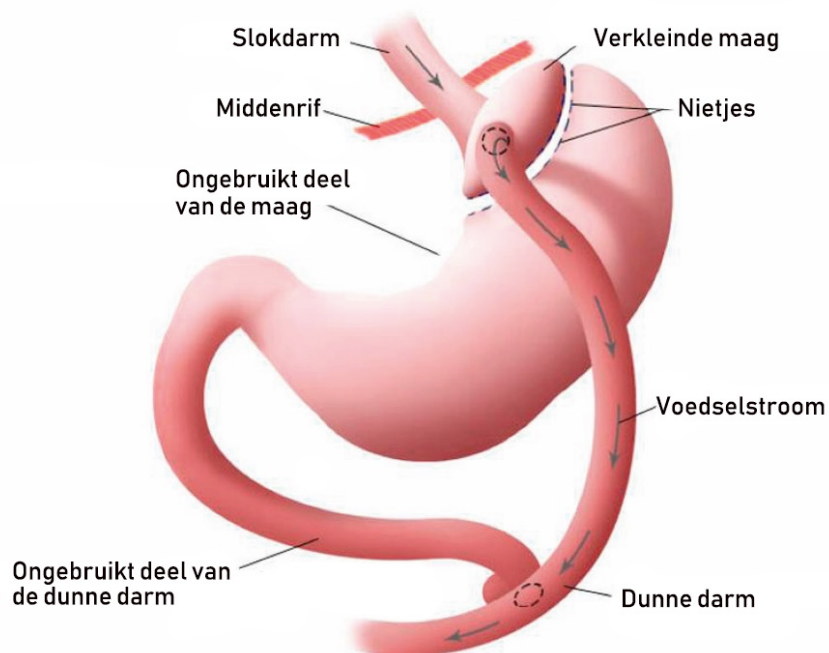


DIEETAFDELING

Voedingsadvies vóór een maagverkleining met gastric bypass (preoperatief)

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 wordt 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 de patiënt onmiddellijk een onaangenaam gevoel. Dit zorgt er op termijn voor dat dit soort voeding wordt vermeden.

Een maagverkleining met gastric bypass is een vrij zware ingreep. Door uw overgewicht hebt u een grotere kans op complicaties dan patiënten zonder overgewicht. Het komt bijvoorbeeld vaak voor dat de lever vergroot is, wat een ongemak is bij de operatie.

Hierna volgt een overzicht van wat uw voedingspatroon in de weken vóór de operatie moet worden.

VOEDINGSRICHTLIJNEN VÓÓR DE OPERATIE

Het is raadzaam op 2 tot 4 weken voor de operatie een eiwitrijk, vetarm en suikerarm dieet te volgen. Hierbij een voorbeeld van een dagschema.

- **Ontbijt**

- GEEN brood, beschuiten, craquotten, rijstwafels, koffiekoeken, peperkoek, speculaas; confituur, choco, dieetchoco, honing, siroop, voedingsmiddelen met sorbitol of fructose.
- WEL magere melk, magere yoghurt met zoetstof, karnemelk, magere platte kaas met zoetstof, magere pudding met zoetstof, een tipje magere smeerkaas, een sneetje magere harde kaas (20+) of een wit van ei; water, koffie, thee met zoetstof en/of magere melk, ongebonden vetarme soep, groentesap; OF 1 zakje Modifast.

- **10 uur (tussendoortje)**

- GEEN koeken, dieetkoeken.
- WEL magere melk, yoghurt met zoetstof, karnemelk, magere platte kaas met zoetstof, magere pudding met zoetstof, een tipje magere smeerkaas, een sneetje magere harde kaas of een wit van ei; 1 stuk fruit (behalve druiven en bananen). Maximaal 1 stuk fruit per dag.

- **Middagmaal**

- GEEN brood, beschuiten, craquotten, rijstwafels, koffiekoeken, peperkoek, speculaas; confituur, choco, dieetchoco, honing, siroop, voedingsmiddelen met sorbitol of fructose.
- WEL magere melk, magere yoghurt met zoetstof, karnemelk, magere platte kaas met zoetstof, magere pudding met zoetstof, een tipje magere smeerkaas, een sneetje magere harde kaas (20+) of een wit van ei; een sneetje kippenwit, kalkoenham, gerookt vlees, filet de saxe, ontvette hesp of vis; groenten (behalve erwten, witte bonen of maïs); water, koffie, thee met zoetstof en/of magere melk, ongebonden vetarme soep, groentesap; OF 1 zakje Modifast.

- **15 uur (tussendoortje)**

- GEEN koeken, dieetkoeken.
- WEL magere melk, yoghurt met zoetstof, karnemelk, magere platte kaas met zoetstof, magere pudding met zoetstof, een tipje magere smeerkaas, een sneetje magere harde kaas of een wit van ei.

- **Avonddmaal**

- GEEN aardappelen, rijst, deegwaren, gefrituurde gerechten, sauzen, vetstoffen; frisdranken, beperk light frisdranken (geen cola light).
- WEL groenten (behalve erwten, witte bonen of maïs) en 150 g vis of 100 g mager vlees (kip, kalkoen, biefstuk, kalfslapje, gebrad, rosbeef, varkensmignonet ...). Toegestane bereidingswijzen: koken, stomen, grillen, roosteren, in microgolfoven of antikleefpan; water, ongebonden vetarme soep, groentesap; magere melk, magere yoghurt met zoetstof, magere platte kaas met zoetstof of magere pudding met zoetstof; OF 1 zakje Modifast.

- **20 uur (tussendoortje)**

- GEEN koeken, dieetkoeken.
- WEL magere melk, yoghurt met zoetstof, karnemelk, magere platte kaas met zoetstof, magere pudding met zoetstof, een tipje magere smeerkaas, een sneetje magere harde kaas of een wit van ei.

U kunt ook **enkel** 3 keer per dag 1 zakje Modifast gebruiken. Dit is te krijgen in de apotheek, dieetwinkel of in de winkels van drogisterijketen Kruidvat. Modifast bestaat in verschillende smaken: milkshake vanille, chocolade, banaan en aardbeismaak. De repen, koekjes en pannenkoeken zijn echter af te raden.

Een gastric bypass helpt u om gewicht te verliezen maar werkt niet vanzelf. Het is belangrijk om een gezonde levensstijl aan te nemen om complicaties te vermijden. Met de belangrijkste richtlijnen voor na een maagverkleining kunt u ook al vóór de operatie van start gaan.

- Eet aan tafel met een correcte houding.
- Neem kleine hapjes, eet traag en kauw goed.
- Drink met kleine slokjes en niet tijdens de maaltijd.
- Neem 6 kleine maaltijden in plaats van 3 grote.
- Stop met eten na het eerste gevoel van volaanheid.
- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Vermijd het gebruik van suiker. Vervang dit eventueel door zoetstof.
- Beperk de vetten in uw voeding.
- Beweeg regelmatig om uw spieren sterk te houden.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019