



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter



KLINIEK VAN HET IDEALE GEWICHT



Dieetadvies na obesitaschirurgie



VOORSTELLING VAN HET TEAM	3
INLEIDING.....	4
UITLEG OVER DE OPERATIE	6
GULDEN REGELS	8
VOEDINGSVOORLICHTING	10
FASEN VOOR DE OPBOUW VAN UW VOEDING	13
FAQ'S	26
CONTACTEER ONS	29

Voorstelling van het team

De Kliniek van het Ideale Gewicht is een multidisciplinair en universitair centrum op één verdieping dat de **patiënt centraal stelt**. Ons team bestaat uit chirurgen die bedreven zijn in laparoscopische obesitaschirurgie en daarbij **uitstekende** resultaten leveren.

We begeleiden u bij uw behandeling vanaf de eerste afspraak en bieden u deze brochure aan voor de **postoperatieve opvolgingsperiode** die weldra van start gaat voor u.

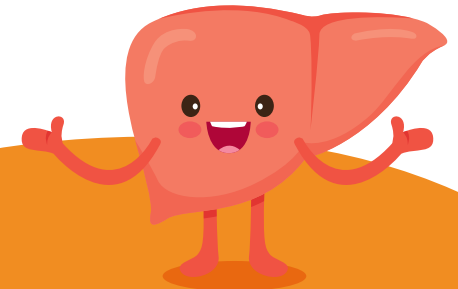
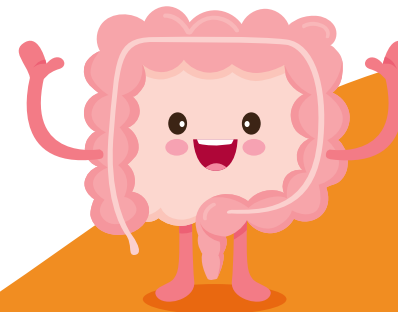
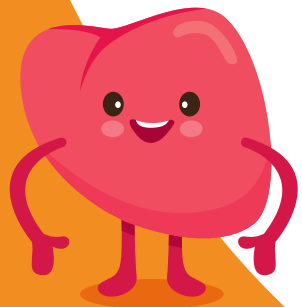
Ons zorgteam bestaat uit medische en paramedische specialisten die u door de hele preoperatieve fase heen hebt gezien, zoals de arts-voedingsdeskundige, de

psycholoog, de chirurg, de anesthesist, de diëtist, de kinesitherapeuten enz.

De eerste tips voor uw postoperatieve dieet hebt u al gekregen van de arts-voedingsdeskundige tijdens de evaluatieconsultatie, met aanvullingen van de diëtist.

Het is heel belangrijk dat u zich goed laat opvolgen, zodat voedingstekorten niet onopgemerkt blijven. Bovendien moeten uw voedingsgewoonten goed gemonitord worden. Het is misschien gemakkelijk een slechte gewoonte af te leren als deze snel aan het licht komt, maar als u deze al maanden hebt, is dat veel moeilijker.





New life, new start!

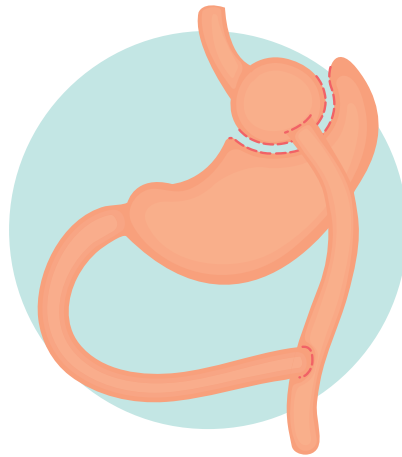
Een obesitasoperatie is een **nieuw begin** en dus een kans om uw levensstijl, waaronder uw voedingspatroon, te veranderen.

Uw maagvolume zal veel beperkter zijn, waardoor u kleine hoeveelheden eet zonder honger gevoel. U moet dus absoluut uw eetgewoonten aanpassen

om verschillende redenen: om voedingstekorten te voorkomen en om een vlotte spijsvertering te garanderen.

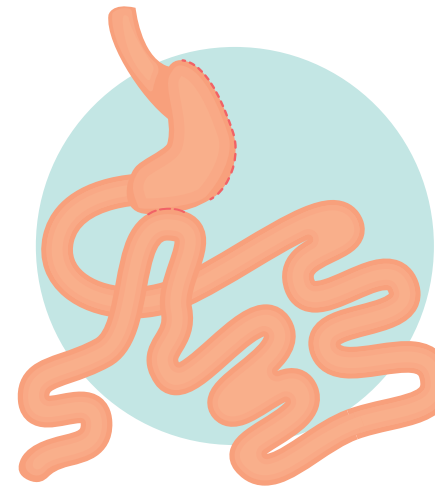
In deze korte brochure vindt u richtlijnen om beetje bij beetje van vloeibaar naar vast voedsel over te schakelen en om voedingsgewoonten voor het **leven aan te nemen**.

Uitleg over de operatie



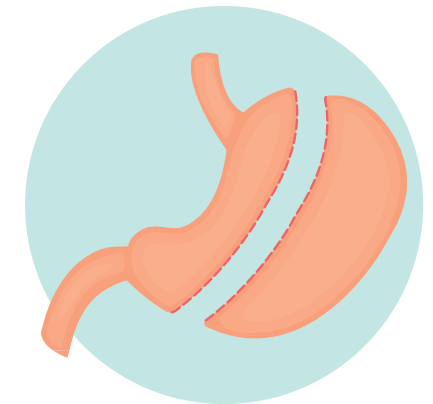
1 Gastric bypass

Dit is een chirurgische techniek waarbij een groot deel van de maag wordt omgeleid en verkleind tot een maagzakje met een beperkt volume om de porties voedsel die de patiënt eet **te verkleinen en de opname van dit voedsel door het lichaam te verminderen**. Het voedsel gaat rechtstreeks naar het middelste deel van de dunne darm. Een bypass verandert de anatomie permanent, al is de ingreep in sommige gevallen omkeerbaar. Hij is geïndiceerd bij patiënten die veel **zoetigheden eten**.



2 SASI-S

Bij deze ingreep wordt 75% van de maag verwijderd, waardoor het vermogen om **grote hoeveelheden te eten wordt beperkt**. Het onderste deel van de maag wordt vervolgens verbonden met het onderste deel van de dunne darm. Door deze omleiding gaat een deel van de bolus rechtstreeks naar de endeldarm, die de hormonen voor het regelen van de eetlust doet vrijkomen.



3 Sleeve gastrectomie

Bij deze operatie wordt een deel van de maag verwijderd, zodat deze een buis vormt. Ze zorgt ervoor dat patiënten veel gewicht verliezen, **aangezien snel een gevoel van verzadiging opgewekt wordt** door de afname van het ghrelinegehalte, het hongerhormoon. Deze techniek is geïndiceerd bij patiënten die **grote eters** zijn.

Gulden regels

RISICO OP
HET DUM-
PINGSYN-
DROOM!



Suikerhoudende dranken en voedingsmiddelen moeten geschrapt worden: sap, frisdrank, koekjes, koffiekoeken, snoep, gebak, confituur, honing, toegevoegde suikers... en dat uw hele leven lang!

* zie p.12



Vermijd **zetmeelhoudend** voedsel in alle vormen tot de postoperatieve afspraak met de arts-voedingsdeskundige.



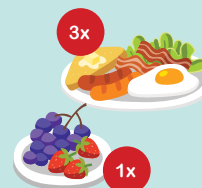
Eet geen **rauwkost** tot de vierde week na de operatie



Eet **langzaam**, rustig en aan tafel: stop wanneer u zich verzadigd voelt (essentieel voor een optimaal resultaat van uw operatie).



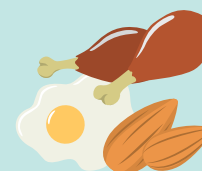
Kauw goed, ook bij zacht voedsel: om een glad mengsel te verkrijgen.



Verdeel uw voeding: eet meerdere kleine maaltijden gespreid over de dag (om voldoende energie, eiwitten enz. binnen te krijgen). Nuttig 3 maaltijden en INDIEN NODIG 1 tussendoortje.



Drink de hele dag door **water** (in kleine hoeveelheden: 1,5 l/dag). Tussen de maaltijden.



Verrijk uw voeding met **eiwitten**: 200 gr. vlees-gevogelte-vis-eieren / dag. Zolang u niet aan die hoeveelheid zit, moet u uw maaltijden aanvullen met het eiwitpoeder 'Barinutrics Nutritotal' OF 'Barinutrics Whey Protein + Barinutrics Multi kauwtabletten'.

Voedingsvoorlichting

1 Eiwitten, zetmeel... Maar wat houdt dat concreet in?



GROENTEN EN FRUIT

Wortelen, broccoli, biet, bloemkool, aardbeien, banaan, sinaasappel, ...



ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

Pasta, rijst, brood, bulgur, quinoa, griesmeel, bonen, linzen, kikkererwten, ...



EIWITTEN

Vlees, gevogelte, vis, eieren, schaaldieren, ...



OVERIGE

Suiker, frisdrank, koekjes, snoep, chocolade,... Kunnen het **dumpingsyndroom*** veroorzaken!

* zie p.12

2 Dumping, wat is dat?

Het dumpingsyndroom zijn klachten die worden veroorzaakt doordat er plots **suikerhoudend voedsel in de darm terechtkomt** of door de inname van suiker. Dit syndroom komt voor na maagoperaties.

Bij het dumpingsyndroom treden de volgende klachten op:

- Bleek zien
- Misselijkheid
- Buikpijn
- Hartkloppingen
- Opvliegers
- Zweten
- Flauwvallen
- Diarree
- Slaperigheid

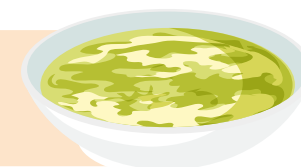
3 Waarom moet ik eiwitpoeder innemen?

Eiwitpoeder vult de eiwitten aan die u niet eet door uw verminderde eetlust. Deze eiwitten zijn noodzakelijk voor het behoud van uw spiermassa **en voor uw lichaam als geheel**. Bovendien spelen eiwitten een belangrijke rol bij de wondgenezing.



Fasen voor de opbouw van uw voeding

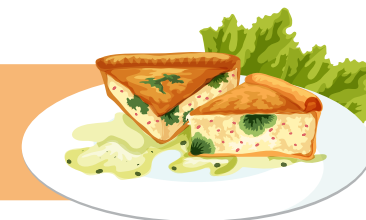
FASE 0
vloeibaar



FASE 1
gemixt



FASE 2
geplet



FASE 3
stukjes



1

« GEMIXT » FASE

BASISPRINCIPE

- Gladde voeding zonder stukjes. Al het voedsel moet **gemixt/geblenderd** worden.
- Voeg **30 gr. eiwitpoeder** (whey) toe aan uw maaltijden/tussendoortjes.
- Bevat uw eiwitpoeder niet de nodige vitaminen? Denk dan eraan om ze ergens overdag apart in te nemen als kauwtablet.

VOORBEELDEN

- Soep + vis of vlees, gemixt (zonder stukjes) of voeg eiwitpoeder toe
- Groentesap (+ 10 gr. eiwitpoeder)
- Halfvolle melk (+ 10 gr. eiwitpoeder)
- Natuur- of sojayoghurt zonder suiker (vol) (+ 10 gr. eiwitpoeder)
- Zelfgemixt rauw fruit (geen vruchtenmoes!) (+ 10 gr. eiwitpoeder)
- Puree van gemixte groenten (u kunt gemixte vis toevoegen (zonder stukjes), anders voegt u 10 gr. eiwitpoeder toe)

De porties van de recepten hieronder zijn vrij groot en moeten over **meerdere maaltijden** worden gegeten.

WORTELSOEP
MET CURRY EN GEMBER

VOORBEREIDING	BEREIDING	BENODIGDHEDEN
10 minuten	35 minuten	• Dunschiller • Kookpot • Mixer
INGREDIËNTEN		VOORBEREIDING
• 300 gr. wortelen • 1 courgette • 1 ui • 1 theelepel currypoeder • 1 eetlepel geraspte gember • 3 porties 'La vache qui rit'-kaas • 1 eetlepel olijfolie • 1 l water		• Was, schil en snijd de groenten. • Pel de ui en snijd hem fijn. • Verhit de olijfolie in een pot en fruit de groenten en de ui. • Voeg zout en peper, de gember en het currypoeder toe. • Zet onder water en laat op een zacht vuur koken gedurende 35 minuten. • Voeg aan het einde van de kooktijd de gesmolten kaas toe en mix tot u een gladde textuur zonder stukjes krijgt. <i>Alternatief: de gember kan vervangen worden door komijn.</i>

VELOUTÉ MET PARIJSE CHAMPIGNONS



VOORBEREIDING	BEREIDING	BENODIGDHEDEN
10 minuten	35 minuten	- Dunschiller - Kookpot - Mixer
INGREDIËNTEN		VOORBEREIDING
250 gr. Parijse champignons 25 cl groentebouillon 15 cl vloeibare room 10 gr. boter 2 sjalotten - Zout		- Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren. - Pel de sjalotten en snijd ze fijn. - Stoof de sjalotten in een pan gedurende 5 minuten aan met boter. - Voeg de champignons toe en bak ze 5 minuten op een middelhoog vuur. - Doe deze bereiding in de kookpot en meng goed. - Voeg geleidelijk de bouillon toe terwijl u roert, dek af en laat 20 minuten met het deksel erop koken op een zacht vuur. - Voeg zout en peper toe. - Giet de inhoud van de pot in een blender, voeg de vloeibare room toe en mix tot u een mooi gladde velouté krijgt.

FRAMBOZENMOUSSE



VOORBEREIDING	RUSTTIJD	BENODIGDHEDEN
10 minuten	Min. 4 uur	- Mixer - Kom - Lepel - Garde - Glaasjes
INGREDIËNTEN		VOORBEREIDING
50 gr. frambozen 5 cl vloeibare volle room 4 blaadjes gelatine		- Pureer de frambozen met de mixer. - Week de gelatineblaadjes in een kom met koud water en knijp het water eruit. - Meng ze met de frambozen. - Klop de vloeibare room stijf in een koude kom. - Roer de slagroom door het nog niet gegeleerde frambozenmengsel. - Giet de mousse in glaasjes en zet deze minstens 4 uur in de koelkast.

2

« GEPLET » FASE

BASISPRINCIPE

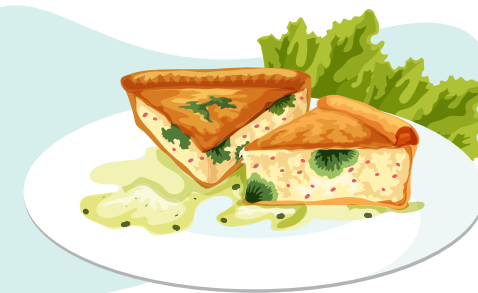
- Geplette voeding: kies **pletbaar voedsel** en plet het met uw vork. Vergeet niet om **goed te kauwen**.
- Voeg **30 gr. eiwitpoeder** toe aan uw maaltijden/ tussendoortjes.
- Bevat uw eiwitpoeder niet de nodige vitaminen? Denk dan eraan om ze ergens overdag apart in te nemen als kauwtablet.

VOORBEELDEN

- Roerei
- Geplette vis
- Geplette americain natuur
- Geplette gekookte groenten: kook ze in water of met stoom (zonder schil om ze te kunnen pletten)
- Geplet of geraspt zacht fruit
- Daarnaast kunt u melk, natuur-/sojayoghurt, kwark, soep enz. blijven eten.

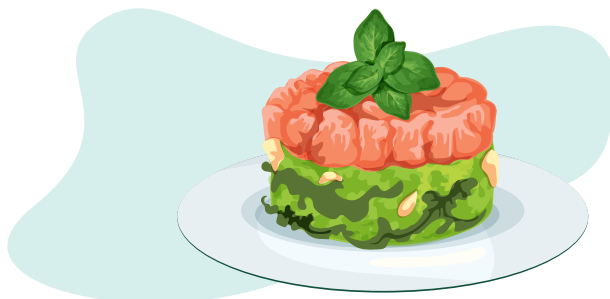
De porties van de recepten hieronder zijn vrij groot en moeten over **meerdere maaltijden** worden gegeten.

QUICHE MET ZALM EN SPINAZIE



VOORBEREIDING	BEREIDING	BENODIGDHEDEN
20 minuten	40 minuten	• Oven • Kom • Garde • Silicone bakvorm
INGREDIËNTEN		VOORBEREIDING
• 3 eieren • 4 eetlepels kwark • 150 cl melk • 350 gr. verse spinazie • 75 gr. geraspte kaas • 200 gr. verse zalm • 1 bosje bieslook		• Was de spinazie, snijd hem in redelijk kleine stukken en kook hem 15-20 minuten in kokend water. • Verwarm de oven voor op 180 °C. • Klop de eieren in een kom tot een omelet. • Voeg vervolgens de kwark en dan de melk toe en meng goed. • Snijd de zalm in kleine blokjes en voeg toe. • Rasp de kaas, hak de bieslook fijn en voeg toe. • Voeg zout en peper toe. • Giet het mengsel in een ingevette ovenschaal of in een bakvorm. • Bak gedurende 35-40 minuten in de oven op 180 °C.

TONIJNTARTTAAR



VOORBEREIDING	BEREIDING	BENODIGDHEDEN
20 minuten	5 minuten	• Mes • Braadpan • Uitsteekvorm
INGREDIËNTEN		VOORBEREIDING
• 350 gr. blauwvintonijn • 1 limoen • 2 sjalotten • 200 gr. tomaten • Olijfolie • Bieslook • Zout en peper		• Begin aan de voorbereiding van uw tartaar door de tonijn in heel kleine blokjes te snijden. Pers de limoen. Pel één sjalot en snijd ze fijn. Was, droog en hak de bieslook fijn. Meng alle voorbereide ingrediënten in een kom met olijfolie, zout en peper. Zet koel weg. • Hak de tomaten en de sjalot in stukjes en bak ze in een pan. Meng ze met de tonijn. • Dresseer de tonijntartaar op borden met behulp van een ronde uitsteekvorm met een diameter van 7 à 8 cm. Serveer gekoeld. <i>Dit recept kan aangepast worden met een eiwit (vis, vlees) naar keuze..</i>

YOGHURT MET KOFFIE



VOORBEREIDING	RUSTTIJD	BENODIGDHEDEN
5 minuten	Min. 4 uur	• Garde • Kom
INGREDIËNTEN		VOORBEREIDING
• ½ l halfvolle melk • 1 eetlepel instantkoffie • ½ volle natuuryoghurt		• Klop de natuuryoghurt samen met het koffiopoeder op in een kom met een garde. • Voeg geleidelijk aan de melk toe. • Doe het mengsel in glaasjes en laat het gedurende minstens 4 uur of zelfs een nacht rusten.

3

« STUKJES » FASE

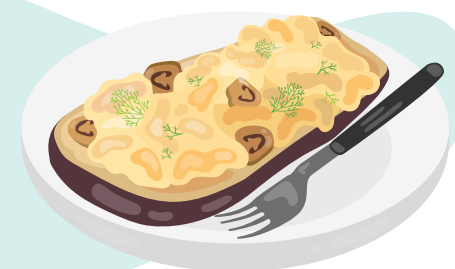
BASISPRINCIPE

- Beginnen met stukjes: **KAUW GOED!**
- Voeg **30 gr. eiwitpoeder** toe aan uw maaltijden/ tussendoortjes.
- Bevat uw eiwitpoeder niet de nodige vitaminen? Denk dan eraan om ze ergens overdag apart in te nemen als kauwtablet.

VOORBEELDEN

- Eieren, vis, vlees, gevogelte
- Gekookte groenten
- Rauw, zacht fruit
- Melk, yoghurt, kaas

De porties van de recepten hieronder zijn vrij groot en moeten over **meerdere maaltijden** worden gegeten.

MET GROENTEN
GEVULDE AUBERGINE

VOORBEREIDING	BEREIDING	BENODIGDHEDEN
15 minuten	40 minuten	• Messen • Soeplepel
INGREDIËNTEN		VOORBEREIDING
• 1 aubergine • 2 uien • 1 tomaat • 25 gr. kaas naar keuze (gruyère, parmezaan, mozzarella ...) • 1 ei • Zout en peper • Peterselie • Knoflook • Basilicum • Olijfolie		• Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Maak X-vormige inkepingen in het vruchtvlees. • Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak gedurende 30 minuten op 250 °C. • Verwijder het vruchtvlees met de soeplepel en snijd het fijn. • Blancheer de uien op een zacht vuur. • Snijd de tomaten in blokjes en voeg ze samen met de knoflook toe. • Voeg het vruchtvlees van de aubergine toe en kruid het geheel. • Klop het ei los en voeg het samen met de peterselie en basilicum toe. • Meng goed en vul de aubergines. • Bestrooi met kaas. • Zet de aubergines nog eens gedurende 5 tot 10 minuten in de oven met de restwarmte.

KIP MET CURRY EN KOKOSMELK



VOORBEREIDING	BEREIDING	BENODIGDHEDEN
15 minuten	30 minuten	• Mes • Sauteerpan • Snijplank • Houten lepel
INGREDIËNTEN		VOORBEREIDING
• 3 kipfilets • ½ rode paprika • 125 ml kokosmelk • 1 theelepel currypasta • Olie • Zout en peper		• Snijd de kip in reepjes. Doe ze in een sauteerpan met een scheutje olie. • Snijd de paprika in kleine blokjes. • Doe de paprika bij de kip in de pan en bak de ingrediënten. • Voeg zout en peper toe. • Voeg 1 theelepel rode currypasta toe • Laat 30 seconden bakken. • Voeg de kokosmelk toe en laat deze inkoken tot u een romige saus hebt.

CHEESECAKE



VOORBEREIDING	BEREIDING	BENODIGDHEDEN
5 minuten	45 minuten	• Kom • Lepel
INGREDIËNTEN		VOORBEREIDING
• 150 gr. gemalen amandelen • 5 eetlepels melk • 700 gr. Griekse yoghurt • 3 eieren • 1 eetlepel vanille-extract		• Meng de gemalen amandelen met 5 eetlepels melk in een kom. • Verdeel het deeg over de bodem van een bakvorm en druk het plat. • Meng de yoghurt, de eieren en het vanille-extract in een andere kom. • Giet het mengsel over het amandeldeeg. • Bak op 165 °C gedurende 40-45 minuten tot de randen en de bovenkant goudbruin zijn. • Haal uit de oven en laat afkoelen. • Laat de cheesecake minstens 8 uur in de koelkast opstijven.

FAQ's over voeding

- Mag ik vis toevoegen aan mijn soep in de gladde fase?

Ja, tijdens de gladde fase (zodra u weer thuis bent) moet u zoveel mogelijk eiwitten binnenkrijgen – in de vorm van poeders of voeding –, omdat dit over het algemeen de periode is waarin u snel gewicht verliest. U moet dus zoveel mogelijk voorkomen dat u vetvrije massa verliest.

- Mag ik eiwitshakes drinken als aanvulling?

Eiwitshakes zijn weliswaar erg rijk aan eiwitten, maar bevatten vaak veel suiker. Hou u dus aan de aanbevolen eiwitpoeders die in uw pre- en postoperatieve documenten staan vermeld.

- Mag ik na de operatie (zelfgeperst) fruitsap drinken?

Fruitsappen, ook zelfgeperste, moet u

vermijden, omdat ze alleen maar suiker bevatten. Bovendien zijn deze sappen sterk geconcentreerd en bevatten ze niet alle vitaminen en vezels die u nodig hebt. Daarom is het beter om voor rauw fruit te kiezen.

- Mag ik zoetstoffen toevoegen aan mijn thee/koffie/yoghurt na de operatie?

Zoetstoffen worden afgeraden na de operatie, want hoewel ze caloriearm zijn, verhogen ze de bloedsuikerspiegel en



● ● ● ● Dieetadvies na obesitaschirurgie

zorgen ze ervoor dat u meer suiker wilt eten.

- Mag ik vruchtenyoghurt eten na de operatie?

Nee, de yoghurt moet volle natuur- of sojayoghurt ZONDER SUIKER zijn. U kunt eventueel geplet of gemixt fruit (afhankelijk van de fase waarin u zich bevindt) aan uw yoghurt toevoegen, maar vergeet het eiwitpoeder niet!

- Mag ik soep uit de winkel gebruiken?

De soep moet zelfgemaakt zijn en mag geen zetmeelhoudende producten bevatten! Soep uit de winkel is vaak te zout, bevat zetmeel en/of andere suikers, maar te weinig vezels en mineralen, die essentieel zijn voor een evenwichtige voeding.

- Hoelang moet ik het dieetadvies volgen na de operatie?

U moet verschillende fasen in de opbouw van uw voeding doorlopen, voordat u weer 'normaal' kunt eten. Opgelet: 'normaal eten' betekent niet 'eten zoals voor de operatie'. U moet uw hele leven lang evenwichtig eten om deze operatie optimaal te doen slagen. De eerste maand na de ingreep is het dieetadvies iets strenger.

- Mag ik alcohol drinken na de operatie? En waarom wel/niet?

We raden aan de eerste drie maanden helemaal geen alcohol te drinken om uw lever rust te gunnen. Daarna is het toegestaan om één tot drie glazen wijn per week bij de maaltijd te drinken. Hoe goed mensen tegen alcohol kunnen, verschilt echter per individu. We stellen vast dat er veel sneller gewenning/verslaving optreedt

bij geopereerde patiënten. Alcohol kan ook uw gewichtsverlies verminderen of zelfs stoppen, dus wees voorzichtig.

- Ik voel me opgeblazen, wat moet ik doen?

Een chronisch opgeblazen gevoel zonder ernstige pijn, braken of noemenswaardige constipatie wordt vaak veroorzaakt door gisting in de darmen. De geur van uw winden kan aangeven welk type gisting het opgeblazen gevoel veroorzaakt. Verminder in eerste instantie uw consumptie van zetmeelhoudende voedingsmiddelen, zoals wit brood, en suikers, zoals vruchtensappen. Eet ook meer plantaardige vezels (groene groenten). Verder is het raadzaam om elke ochtend één of twee 'probiotische' capsules in te nemen. Deze mogen alleen bacteriën bevatten, geen gist. Bij een ernstig opgeblazen gevoel met misselijkheid of braken of moeite met het innemen van water of voedsel moet u die dag zelf nog een arts raadplegen!

- Ik heb last van constipatie sinds de operatie, wat moet ik doen?

Constipatie is een veel voorkomende klacht tijdens de eerste maanden na de operatie. Vaak is dit te wijten aan een sterk verminderde bolus en dus een verminderde darminhoud, maar ook aan te weinig hydratatie. Zorg ervoor dat u voldoende drinkt (min. 1,5 l water per dag) en dat u vanaf de tweede maand

rauw(e) fruit en groenten eet. De arts-voedingsdeskundige kan een behandeling voorschrijven in de zeldzame gevallen waarin dit niet volstaat.

- Wat moet ik doen in geval van het 'dumpingsyndroom'?

Blijf kalm en ga liggen tot de symptomen verdwijnen, want dumping is niet gevaarlijk. Vermijd echter de consumptie van suiker of voedsel dat gezoet is met echte suiker.

- Waar kan ik receptideeën vinden om beter te eten?

De diëtisten kunnen u helpen recepten te vinden. U kunt uw recepten ook aan hen tonen tijdens een raadpleging. Zij helpen u dan om ze beter aan te passen door bepaalde ingrediënten, bereidingswijzen enz. te veranderen.

Met wie kan ik contact opnemen problemen?

➔ Neem rechtstreeks contact op met de **Kliniek van het Ideale Gewicht** of met uw behandelend arts.

➔ Bij ernstige problemen begeeft u zich onmiddellijk naar de **spoeddienst van het UMC Sint-Pieter**.

Spoeedgevallen spijsvertering op het nummer **+32 2 535 41 55**

**Kliniek van het Ideale Gewicht
UMC Sint-Pieter - RAADPLEGINGEN**

Campus Alexiens

Cellebroersstraat 11-13
1000 Brussel
Tel. : +32 (0)2 535 48 48
Fax : +32 (0)2 535 38 47

**Kliniek van het Ideale Gewicht
UMC Sint-Pieter - ZIEKENHUISOPNAME**

Campus Hallepoort

Wolstraat 105 – Wegbeschrijving 408
1000 Brussel



Nota's



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

Campus Hallepoort

Hoogstraat 322, 1000 Brussel
Tel. : +32 (0)2 535 31 11

www.stpierre-bru.be