

Voeding na gastric bypass



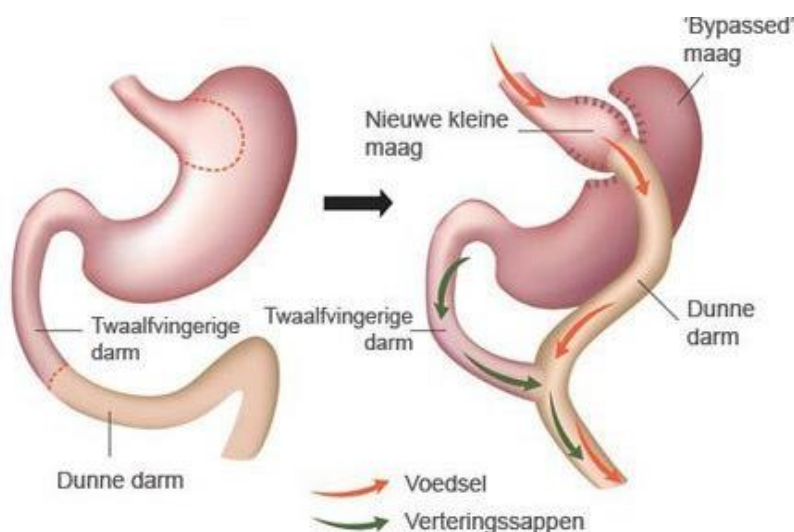
Inhoud

Wat is een gastric bypass?.....	3
Aandachtspunten VOOR een gastric bypass.....	3
Algemene aandachtspunten NA een gastric bypass.....	3
Mogelijke klachten na een gastric bypass.....	4
Verschillende fasen	5
FASE 1: vloeibare eiwitrijke voeding	5
FASE 2: Puree tot zachte voeding	6
FASE 3: Gezonde voeding.....	10



Wat is een gastric bypass?

Bij een gastric bypass wordt de maag tot ongeveer 5% van de oorspronkelijke grootte verkleind. De twaalfvingerige darm en een deel van de dunne darm worden omgeleid. Hierdoor kan je minder eten en worden niet alle voedingsstoffen opgenomen in je bloed.



Aandachtspunten VOOR een gastric bypass

Voor een gastric bypass uitgevoerd kan worden is het belangrijk om uw voedingspatroon reeds aan te passen naar een gezonde eetstijl. Deze gezonde voeding wordt overlopen samen met de diëtiste bij een eerste consult.

Indien de gastric bypass gepland wordt moet er voor de ingreep een proteïedieet gevolgd worden. Meer informatie wordt door de chirurg meegegeven.



Algemene aandachtspunten NA een gastric bypass

- Het is belangrijk om na de operatie de voeding aan te passen om een succesvol gewichtsverlies te bekomen en om complicaties te vermijden.
- Kort na de operatie bedraagt de inhoud van de maag slechts 20 à 30ml, wat vergelijkbaar is met 1 à 2 soeplepels. Daarom kunnen in de eerste weken na de ingreep slechts zeer kleine maaltijden genomen worden.
- Kies voor 6 kleine maaltijden per dag i.p.v. 3 “te grote” maaltijden.
- Het is van het grootste belang om het “volheidsgevoel” te leren herkennen zodat de maaltijden op het juiste moment kunnen worden afgebroken. Alleen dan kan het volumeprobleem overwonnen worden zonder pijn, misselijkheid en/of braken.

Tips om de voeding aan te passen en het ‘volheidsgevoel’ te leren herkennen:

- Ga zitten aan tafel en geniet van de maaltijd.
- Loop niet rond tijdens de maaltijd.
- Kijk geen tv tijdens de maaltijd.
- Vermijd stress en onaangename discussies tijdens de maaltijd.
- Neem voldoende tijd voor de maaltijd.
- Eet rustig en traag: in het begin kan de maaltijd 30 à 45 minuten



duren.

- Neem kleine hapjes.
 - Kauw zeer goed zodat het voedsel bijna vloeibaar is bij het doorslikken.
 - Gebruik geen drank tijdens de maaltijd. Stop met drinken 30 minuten voor de maaltijd en wacht tot 30 minuten na de maaltijd om te drinken.
 - Drink minstens 1,5 liter (vooral water) per dag.
 - Drink traag en neem kleine slokjes.
 - Gebruik geen bruisende dranken.
 - Stop met eten bij het eerste “volheidsgevoel”. Meer eten of extra drinken veroorzaakt misselijkheid en braken.
- De voedingsaanpassingen verlopen in verschillende fases van vloeibare gerechten naar zacht gepureerde voeding tot gezonde, gevarieerde eiwitrijke maaltijden.



Mogelijke klachten na een gastric bypass

Dumping is één van de meest voorkomende klachten na een gastric bypass. Door de operatie is de werking van de sluitspier (pylorus) volledig afwezig. Het voedsel wordt niet meer in kleine hoeveelheden aan de dunne darm afgegeven, maar “valt” te snel en in te grote brokken in de dunne darm.

Vroege dumping treedt op +/- 30 minuten na de maaltijd. Deze klachten kunnen zijn: vol gevoel, darmkrampen, diarree, hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel, sufheid. Deze klachten verdwijnen na een tijdje.

Late dumping treedt op 1,5 à 2 uur na de maaltijd. De klachten hierbij kunnen zijn: zweten, onrustig, duizelig, trillen/beven, hartkloppingen, honger. Deze klachten verdwijnen bij het eten.

Tips om dumping te voorkomen:

- Rustig eten en goed kauwen,
- Niet drinken tijdens de maaltijden,
- 6 tot 8 kleine maaltijden gebruiken per dag,
- Vermijd het gebruik van vetrijke maaltijden en vetrijke producten,
- Vermijd het gebruik van snel opneembare suikers,
- Vermijd het gebruik van snel verteerbare koolhydraten en geraffineerd zetmeel.

Braken kan ook een veel voorkomende bijwerking zijn na een gastric bypass. Deze kan voorkomen worden door traag te eten en goed te kauwen, volheidsgevoel leren kennen en dus overeten tegen te gaan.



Verschillende fasen

FASE 1: vloeibare eiwitrijke voeding

De eerste **2 weken** na de operatie is het noodzakelijk om een **vloeibare voeding** te gebruiken. Zo wordt er voorkomen dat de maag belast wordt. Het is dan ook belangrijk om de maaltijden te nemen om de 2 à 3 uur zodat je uiteindelijk op een 6-tal maaltijden per dag komt.

Door de ingreep worden minder eiwitten opgenomen ter hoogte van de darm. Eiwitten zijn belangrijk om spierweefsel en andere weefsels op te bouwen. Daarnaast is het belangrijk om te herstellen van de operatie. Na de ingreep volgt er snel gewichtsverlies. Voldoende eiwitten zijn belangrijk om groot spierweefselverlies te vermijden.

Gebruik daarom **dagelijks voldoende eiwitbronnen**.

Eiwitten vinden we in vlees, vis, kaas, melkproducten en eieren.

Het is aangeraden om weinig vetten te gebruiken. Ongewenste neveneffecten, zoals diarree, worden zo vermeden. Vet vertraagt ook de maagontlediging wat aanleiding kan geven tot maagklachten. Kies daarom voor **magere melkproducten**.

Het gebruik van snelle suikers kan, omwille van het kleine volume van de maag, dumping veroorzaken. Dit kan leiden tot misselijkheid, braken, diarree, duizeligheid,....

Ook kunnen grote hoeveelheden suikers het vermageringsproces vertragen. Daarom is een **suikerbeperking** dan ook zeer belangrijk! Je kan wel kiezen voor calorievrije zoetmiddelen.

In fase 1 is het gebruik van brood, aardappelen, pasta, rijst en andere graanproducten afgeraden.

Volgende tabel laat zien welke voedingsmiddelen toegelaten zijn en welke te vermijden zijn:

TOEGELATEN	TE VERMIJDEN
<u>Dranken</u> • Niet-bruisend water • Thee • Koffie • Magere bouillon	• Fruitsappen • Alcoholische dranken • Koolzuurhoudende dranken
<u>Melkproducten</u> • Magere melk • Magere ongesuikerde yoghurt (let op verpakking: max. 8g suiker per potje yoghurt of minder dan 60kcal per 100g) • Magere ongesuikerde platte kaas • Magere ongesuikerde pudding • Ongesuikerde karnemelk • Magere ongesuikerde pap	• (Half)volle melk • (Half)volle (on)gesuikerde yoghurt • (Half)volle (on)gesuikerde platte kaas • (Half)volle (on)gesuikerde pudding • Gesuikerde karnemelk • (Half)volle (on)gesuikerde pap Alle (half)volle en gesuikerde producten dienen vermeden te worden!

• Skyr natuur (magere ongesuikerde kwark) • Magere Griekse natuuryoghurt (ongesuikerd) Lactosearme producten: • Lactosearme magere/halfvolle melk • Alpro soja ongezoet, rijstdrink, amandeldrink (ongezoet), natuuryoghurt ongezoet,... • Diléa lactosevrije yoghurt en halfvolle melk (niet veganistisch) • Albert heijn plantaardige variatie op yoghurt ongezoet Aandacht: 0% vet + 0% suiker	
<u>Groenten</u> • Groentesap • Groentesmoothie (met toevoeging van max. 1 stuk fruit per portie) • Magere fijn gemixte groentesoep bereid met minstens 40 gram groenten/100ml (zonder toevoeging van vetstof, vlees/vis, vermicelli of room)	• Groentesoep met stukken • Vette groentesoep (soep bereid met vetstof)
<u>Fruit</u> Fruitpap bereid met magere melk of magere yoghurt (max. 2 porties fruit per dag gespreid over 2 eetmomenten)	Fruitpap bereid met fruitsap



FASE 2: Puree tot zachte voeding

Vanaf week 2 tot week 4 is het noodzakelijk om een puree tot zachte voeding te gebruiken.

In fase 2 blijft het noodzakelijk om kleine maaltijd te gebruiken, verspreid over de hele dag. Hierbij is het ook belangrijk om meer regelmaat in de maaltijden te brengen. De voorkeur gaat uit naar 6 maaltijden: 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.

De porties blijven nog steeds beperkt.

De algemene aandachtspunten na een gastric bypass blijven dus gelden.

Aandachtspunten specifiek voor deze fasen zijn:

Broodmaaltijd

Begin met een beschuit/cracotte, belegd met smeerbaar beleg.
Indien deze beschuiten goed lukken, kan er overgeschakeld worden op geroosterd brood met dun gesneden vleeswaren.
Indien dit goed lukt, kan overgeschakeld worden op gewoon brood met mager beleg.



Warme Maaltijd



Kies in fase 2 eerst voor gepureerde / gemixte aardappelen, groenten en vlees of vis. Deze zijn makkelijker verteerbaar. Indien deze goed lukken kan er overgeschakeld worden op kleine stukjes aardappelen, groenten en vlees of vis. Kauw dit telkens goed.
Kies voor onderstaande voedingsmiddelen in fase 2:

- Start met gekookte vis, roerei of licht gekookt ei.
Indien dit lukt, schakel over op gekookte kip of kalkoen of magere gehaktballetjes.
Kies steeds voor magere bereidingswijzen zoals stomen, koken en pocheren. Stoven en bakken gaat tekens gepaard met vetstof en dit vergroot onnodig je calorie-inname.
Indien je iets bakt of stooft wordt er ook een korst gevormd en dit is moeilijker te verteren.
- Kies voor pureeaardappelen bereid met magere bouillon of magere melk.
Geen andere toevoegingen zijn toegelaten!
Wanneer puree lukt kan er gekozen worden voor zacht gekookte aardappelen.
- Kies voor gepureerde groenten. Je kan deze ook onder de aardappelpuree mengen.
Ook alle kruiden (behalve pikante) mogen gebruikt worden indien deze fijn gemaakt zijn. Indien groentepuree goed lukt kan er overgeschakeld worden op kleine stukjes goed gekookte groenten.
Kies pas voor rauwkost als alle gekookte groenten goed lukken. Indien u kiest voor rauwkost dient u deze goed te kauwen!
- Vermijd sauzen bij de warme maaltijd aangezien deze vaak veel vet bevatten. Wenst u toch saus, kies dan voor mosterd of ketchup. Pickels is ook een magere saus, maar bevat stukken.
Indien u een warme saus maakt, begin je beter van een bouillon en niet met een roux.
- Beperk het gebruik van vetstof tijdens de warme maaltijd aangezien deze veel calorieën bevat. Gebruik maximum 10g vetstof per persoon tijdens de warme maaltijd. Kies voor vloeibare margarine zoals Alpro soja vloeibaar, becel light vloeibaar,...



Tussendoortjes

Kies voor magere melkproducten (zie fase 1) of voor een tas magere groentesoep.
Er kan ook gekozen worden voor fruitmoes/-pap of gestoofd fruit zonder toevoeging van suiker. Indien dit goed lukt kan je kiezen voor fruitcocktail op blik op EIGEN SAP (en niet op siroop). Indien deze goed lukt kan je kiezen voor rijp geschild fruit. Kauw dit fruit goed.

Hierbij nog een samenvatting onder de vorm van een toegelaten en te vermijden lijst.

TOEGELATEN	TE VERMIJDEN
<u>Dranken</u> • Niet-bruisend water • Thee • Koffie • Magere bouillon	• Fruitsappen • Alcoholische dranken • Koolzuurhoudende dranken
<u>Melkproducten</u> • Magere melk • Magere ongesuikerde yoghurt (let op verpakking: max. 8g suiker per potje yoghurt of minder dan 60kcal per 100g) • Magere ongesuikerde platte kaas • Magere ongesuikerde pudding • Ongesuikerde karnemelk • Magere ongesuikerde pap Lactosearme producten: • Lactosearme magere/halfvolle melk • Alpro soja ongezoet, rijstdrink, amandeldrink (ongezoet), natuuryoghurt ongezoet,... • Diléa lactosevrije yoghurt en halfvolle melk (niet veganistisch) • Albert heijn plantaardige variatie op yoghurt ongezoet Aandacht: 0% vet + 0% suiker!	• (Half)volle melk • (Half)volle (on)gesuikerde yoghurt • (Half)volle (on)gesuikerde platte kaas • (Half)volle (on)gesuikerde pudding • Gesuikerde karnemelk • (Half)volle (on)gesuikerde pap Alle (half)volle en gesuikerde producten dienen vermeden te worden!
<u>Groenten</u> • Alle groenten zijn toegelaten met uitzondering van enkele groenten (terug te vinden bij te vermijden) • Kies voor gestoomde of gekookte gemixte groenten • Magere groentesoep bereid met minstens 40 gram groenten/100ml (zonder toevoeging van vetstof, vlees/vis, vermicelli of room) • Groentesap • Groentesmoothie (met toevoeging van max. 1 stuk fruit per portie)	• Vezelrijke groenten zoals selder, asperges, schorseneren, prei,... • Rauwkost

<u>Fruit</u> • Fruitpap bereid met magere melk of magere yoghurt (max. 2 porties fruit per dag gespreid over 2 eetmomenten) • Zacht fruit zoals banaan, aardbei, appelmoes (zonder toevoeging van suiker), goed rijpe meloen, rijpe mango,...	Hard en/of onrijp fruit
<u>Graanproducten</u> • Toast zonder zaden/pitten • Beschuit zonder zaden/pitten • Geroosterd brood zonder zaden/pitten • Aardappelpuree op basis van magere melk (zonder toevoeging van vetstof en ei)	• Vers brood (alle soorten, ook melkbrood/sandwiches) • Pistolets / stokbrood • Koffiekoeken en gebak • Ontbijtgranen (alook muesli) • Gekookte aardappelen / gebakken aardappelen • Deegwaren • Rijst • Friten / kroketten
<u>Broodbeleg</u> • Light smeerkaas • Light kruidenkaas • Magere platte kaas • Cottage cheese • Filet americain • Eieren (max. 6 eieren/week) • Confituur met verlaagd suiker	Alle andere soorten die niet hiernaast vermeld staan.
<u>Gevogelte / vlees / vis</u> Allemaal in gemalen vorm (gekookt of gestoomd) Vers wit vlees: 2 tot 3x/week Vers rood vlees: 1 tot 2x/week Bewerkt vlees: zo weinig mogelijk Vis: 1x/week • Vetarm gevogelte en wild (bv. kip, fazant, haas, kalkoen, konijn, ree,...) • Mager kalfsvlees (bv. kalfsgebraad, kalfslapje,...) • Mager varkensvlees (bv. varkenshaas, mignonette, varkenslapje,...)	Alle andere soorten die niet hiernaast vermeld staan. Vleessoorten zoals rosbief, kotelet, biefstuk,... zijn draderig en bevatten veel bindweefsel, waardoor het moeilijk fijn te malen/ kauwen is. Het vlees vormt een bol die moeilijk doorgeslikt kan worden.

• Vers paardenvlees (alle soorten) • Rundsgehakt of kalfsgehakt • Alle soorten vis, behalve gepaneerde vissoorten. <u>Vegetarisch</u> • Quorn fijngehakt • Tofu fijngehakt • Seitan fijngehakt • Rul gehackt van vegetarische slager	
<u>Smaakmakers</u> • Alle kruiden en aromaten • Ontvette bouillonblokjes • Saladedressing: matig gebruik (dressing op basis van yoghurt, light dressing, zelfgemaakte dressing, mosterd)	



FASE 3: Gezonde voeding

Gewichtsstabilisatie/-behoud is uitermate belangrijk na een gastric bypass, voorkom dus gewichtstoename. Dit kan bekomen worden door een gezonde voeding te gebruiken en voldoende beweging in te voeren.

De tips rond een gezonde voeding werden reeds voor de ingreep overlopen met de diëtiste, dus deze dienen verdergezet te worden.

Na 4 à 6 weken (afhankelijk wat de arts zegt) kan er gestart worden met beweging. De aanbevelingen zijn minstens 150 minuten per week bewegen aan matige intensiteit (stevig wandelen, zwemmen, fietsen,...) of 75 minuten per week aan hoge intensiteit (joggen, goed doorzwemmen, stevig fietsen...). Bewegen is zeer belangrijk na een gastric bypass voor spierbehoud/-opbouw. Spieropbouw is belangrijk voor een algemene goede conditie en herstel na de operatie.

