

## Dieetbehandeling bij een gastric sleeve (maagverkleining)

Dieetbehandeling voor:

Naam .....

Geboortedatum .....

Datum van afgifte .....

Naam diëtist .....



Onderstaande richtlijnen zijn bedoeld om u duidelijk te maken hoe u uw voeding moet veranderen na een gastric sleeve operatie. Het is belangrijk uw eetpatroon te veranderen om:

- gewichtsverlies te bereiken en te behouden
- ongewenst uitrekken van de maag te voorkomen
- pijn en braken te voorkomen
- tekorten in de voeding te voorkomen
- spierverslies te voorkomen

Veel voorkomende klachten bij een gastric sleeve worden met u besproken. Ook wordt aangegeven wat u kunt doen om deze klachten te voorkomen, te beperken of te verhelpen.

De dieetbehandeling na een maagverkleining is een energiebeperkt (caloriebeperkt) dieet. De basis van dit advies is een gezonde voeding. Variatie in de voeding is van groot belang. Door de operatie kunt u slechts kleine hoeveelheden eten. Bij deze hoeveelheden kan de voeding niet alle benodigde voedingsstoffen leveren die u dagelijks nodig heeft. Het gebruik van een multivitaminen/mineralenpreparaat is dan ook noodzakelijk. Hierover leest u later meer.

Een niet goed samengestelde voeding kan ook onvoldoende eiwit, voedingsvezel en linolzuur leveren. Eventuele voedingstekorten kunnen leiden tot een verminderde weerstand, slechte wondgenezing, haaruitval, vermoeidheid en spierverslies. In deze folder kunt u lezen hoe u de voeding zo optimaal mogelijk kunt samenstellen.

Het gewichtsverlies na de operatie verschilt van persoon tot persoon. Dit is onder andere afhankelijk van de voedingsgewoonten voor de operatie, het uitgangsgewicht, het voedingspatroon na de operatie en de hoeveelheid lichaamsbeweging. Wees voorbereid op een periode waarin het gewichtsverlies tijdelijk hetzelfde blijft.

Om het door u bereikte gewichtsverlies te behouden, is het verstandig om met behulp van deze richtlijnen te blijven letten op uw eetgewoonten en te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging.

## Algemene richtlijnen

- Eet en drink langzaam. Neem kleine hapjes en kauw uw eten goed. Plan minimaal een half uur per maaltijd in en zorg voor rust tijdens de maaltijd.
- Snijd vlees, groente en fruit goed fijn.
- Stop met eten of drinken zodra u een vol gevoel krijgt. Een teveel aan voedsel of te snel eten kan ervoor zorgen dat u gaat braken. Aanwijzingen voor een te volle maag kunnen zijn: pijnlijk gevoel achter het borstbeen, oprispingen, misselijkheid en neiging tot braken.
- Drink ten minste 1,5 liter per dag. Drink niet tijdens de maaltijd maar een half uur daarna zodat de hoeveelheid in de maag niet te groot wordt of te snel in de darm komt.
- Gebruik kleine porties, goed verdeeld over de dag, bijvoorbeeld drie hoofdmaaltijden en drie gezonde tussendoortjes.
- Als u een bepaald voedingsmiddel niet verdraagt, probeer dat dan na een aantal weken nog eens uit.
- Gebruik dagelijks uw multivitaminen/mineralenpreparaten.
- Zorg, als het mogelijk is, dagelijks voor een half uur lichaamsbeweging. Afvallen en behouden van gewichtsverlies gaat gemakkelijker in combinatie met voldoende lichaamsbeweging. Ook kunt u op deze manier spierverslies tegengaan. Denk aan wandelen, fietsen, tuinieren en zwemmen. Daarnaast kunt u meer lichaamsbeweging in het dagpatroon inbouwen, zoals bijvoorbeeld de trap nemen in plaats van de lift, lopend of met de fiets boodschappen doen.

## Voorbeeld van een dagmenu

### Ontbijt

1 sneetje bruin brood of 2 volkoren crackers dun besmeerd met dieethalvarine beleg: 30+ kaas of magere vleeswaren

1 kopje thee of koffie eventueel met halfvolle koffiemelk en zoetstof

In de loop van de morgen  
1 portie fruit (100-125 gram)

1 glas van de toegestane dranken  
1 kopje thee of koffie eventueel met halfvolle koffiemelk en zoetstof

### **Broodmaaltijd**

1 sneetje bruin brood of 2 volkoren crackers dun besmeerd met dieethalvarine beleg:  
30+ kaas of magere vleeswaren

1 glas halfvolle melk of karnemelk of 1 schaaltje magere yoghurt of magere kwark

In de loop van de middag  
1 portie fruit (100-125 gram)

1 glas halfvolle melk of karnemelk of 1 schaaltje magere yoghurt of magere kwark  
1 kopje thee of koffie eventueel met halfvolle melk en zoetstof  
1 glas van de toegestane dranken

### **Warme maaltijd**

1 klein stukje mager vlees of vis (75 gram bereid)  
1 juslepel ontvette jus  
1 kleine aardappel of gekookte rijst of pasta (50 gram)  
2 groentelepels gekookte groenten (100 gram)

In de loop van de avond  
1 schaaltje (150 gram) magere (vruchten) kwark

1 kopje thee of koffie eventueel met halfvolle melk en zoetstof  
1 glas van de toegestane dranken

Dit dagmenu bevat ongeveer 800 kcal en is eiwitrijk.

Voor voldoende eiwitten (60-80 gram per dag) in uw voeding neemt u:

- hartig beleg op uw brood
- 500 ml melkproducten per dag
- 75 gram bereid vlees of vis of vleesvervanger bij de warme maaltijd

## **Variaties en tips op het voorbeeldmenu**

### **Brood**

Neem bij voorkeur 'donkere' broodsoorten, zoals bruin-, volkoren- en roggebrood. Deze soorten geven eerder een verzadigd gevoel. Bovendien leveren ze meer vitamines en mineralen en zijn ze beter voor de darmwerking (een regelmatige stoelgang). Brood is onder andere een belangrijke bron van jodium, daar bakkers in Nederland verplicht zijn het brood te bakken met jodiumhoudend zout.

1 sneetje brood kan vervangen worden door:

- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 sneetjes (bruin- of volkoren) knäckebröd
- 1 sneetje roggebrood
- 2 volkoren vitalu
- 3 volkoren/meergranen rijstwafels
- 3 volkoren cracottes
- 1 sneetje krenten- of rozijnenbrood zonder spijs
- 1 schaaltje pap (150 gram) van halfvolle melk zonder suiker
- 1 sneetje zelf geroosterd brood

## Boter

Besmeer het brood dun met (dieet)halvarine (halvarineproduct) met meer dan 40-60% meervoudig onverzadigde vetzuren (linolzuur). Linolzuur is een belangrijk vetzuur dat niet in het lichaam kan worden gemaakt, maar die u via de voeding moet opnemen. Voorbeelden van dieethalvarine zijn: Becel light, Blue Band, Linera voor op Brood, Twenty Four, Wajang Light of supermarkt eigen merk.

## Beleg

Het is verstandig om het brood met kaas, vleeswaren, vis of ei te beleggen, omdat dit meer eiwit bevat. Kies bij voorkeur magere soorten beleg:

- Kaas: 20+ of 30+: Cantenaar, Leidse, Linera, Milner, Smeerkaas, Tessa, Uniekaas light, Westlite of supermarkt eigen merk. Overige soorten: Zuivelspread (light), camembert 30+, cottagecheese, Hüttenkäse, magere kwark, Paturain light, Saint Moret light, Zwitserse strooikaas.
- Vleeswaren: achterham, fricandeau, kip- en kalkoenrollade, kip- en kalkoenfilet, lever zonder spek, magere rollade, rookvlees, rosbief, schouderham.
- Vis: tonijn naturel, stukjes gekookte magere vis (zie warme maaltijd), garnalen, mosselen en andere schaal- en schelpdieren, hom en kuit.
- Overig: sandwichspread, hummus, (halva)jam, honing, (appel)stroop, komkommer, tomaat, reepjes paprika, ster- of tuinkers, radijs, rammenas, rettich, geraspte wortel, appel, banaan, aardbeien.

## Warme maaltijd

Als u zout gebruikt bij de bereiding van de warme maaltijd, neem dan bij voorkeur jodiumhoudend keukenzout (Jozo).

Voorgerecht: Gebruik geen voorgerecht. De maaltijd wordt dan te groot.

Vlees: Gebruik bij voorkeur 75 gram bereid mager vlees, vis, kip of vleesvervanging. Het is aanbevolen tweemaal per week vis te eten. U kunt het vlees het beste goed fijn snijden voor u het gaat eten. Vlees en vis zijn belangrijke leveranciers van eiwit en ijzer.

Magere soorten vlees zijn bijvoorbeeld:

- mager rundvlees: zoals biefstuk, bieflappen, rosbief, tartaar
- mager varkensvlees: zoals magere hamlappen, filetappen, haaskarbonade, varkenshaas, - fricandeau, -oester, ongepaneerde schnitzel
- kip: zonder vel, kipfilet, kippenlever, kalkoen
- mager wild: zoals haas, konijn en ree
- vis: alle soorten vis-, schaal-, en schelpdieren

Paneer het vlees niet en haal het niet door de bloem, het vlees neemt dan tijdens de bereiding veel vet op. Hetzelfde geldt voor de bereiding van kip, vis, schaal- en schelpdieren.

Behalve eerder genoemde zijn alle bereidingswijzen geschikt. Bereidingswijzen die erg weinig vet vragen zijn:

- bakken in een pan met anti-aanbaklaag
- grillen
- verpakken in aluminiumfolie
- bereiden in airfryer
- bereiden in een braadzak

In plaats van vlees kunt u ook een ei, peulvruchten (linzen, bruine/witte bonen of kikkererwten) of een vegetarische vervanging nemen zoals Quorn, Tofu, tempé of Valess.

**Jus:** Gebruik bij de bereiding van de warme maaltijd 1 afgestreken eetlepel dieet bak- en braadproduct of vloeibaar bak- en braadproduct met minder dan 20 gram verzadigd vet per 100 gram. Bijvoorbeeld van Becel, Wajang (mediterrane), Remia (vloeibaar), Blue Band (vloeibaar), Croma (vloeibaar). Hiervan kunt u ook jus maken. Vetarme jus kunt u maken door veel water aan het bakvet toe te voegen. U kunt de jus bijbinden met wat aangelengde bloem, maïzena of juspoeder. U kunt bij het bereiden van de warme maaltijd ook gebruikmaken van 1 eetlepel plantaardige olie, bijvoorbeeld zonnebloemolie of olijfolie. Wanneer u bij het bereiden van vlees of vis geen vet heeft gebruikt, zoals bij grillen of bereiden in een braadzak, kunt u dit vet gebruiken om groente te roerbakken of een aardappel te bakken.

**Groente:** Gebruik minimaal twee groentelepels groenten ( $\pm$  100 gram) per dag. U kunt alle soorten groente gebruiken. Gekookte groenten zijn altijd zachter dan rauwe groenten. Zorg voor voldoende afwisseling. Maak de groente niet af met boter of margarine. Het is geen bezwaar om de groente bij te binden met maïzena of bloem. Gebruik geen sauzen op basis van boter, room of zure room bij de groenten.

**Aardappelen of vervanging:** In plaats van een kleine gekookte aardappel ( $\pm$  50 gram) kunt u ook één opscheplepel gekookte (zilvervliet) rijst, (volkoren) pasta, couscous of bulgur gebruiken. Gebruik bij uitzondering gebakken aardappelen, patat en andere met vet bereide aardappelgerechten. Aardappelpuree kunt u, in plaats van met boter of margarine, smeugig maken met kookvocht, ontvette bouillon of ontvette jus. Gebruik bij de bereiding van stampot in verhouding liever meer groente en minder aardappelen dan u gewend bent. U mag (maximaal) drie groentelepels stampot gebruiken ( $\pm$  150 gram).

**Nagerecht:** Gebruik geen nagerecht direct na de maaltijd, de maaltijd wordt dan te groot. U kunt het nagerecht wel later op de avond gebruiken, bijvoorbeeld een schaalte magere (vruchten) kwark of magere (vruchten) yoghurt zonder toegevoegd suiker.

## Fruit

Gebruik 2 porties fruit per dag. U kunt het fruit het beste voor gebruik goed fijn snijden. Kies bij voorkeur vers rijp fruit. Wees voorzichtig met fruit met een taai velletje, zoals sinaasappel of grapefruit. Alle soorten fruit leveren energie (calorieën), omdat ze vruchtensuiker bevatten. Wanneer fruit eten u moeite kost, kunt u moes van vers fruit nemen of een potje peuterfruit. Ongeveer 125 gram per portie.

## Dranken

Het is belangrijk minimaal 1,5 liter per dag te drinken, bij voorkeur voor de maaltijd of een half uur na de maaltijd. Drinken tijdens de maaltijd bevordert het wegspoelen van voedsel naar de dunne darm, waardoor men meer kan/zal eten en er bovendien eerder dumpingklachten (zie verderop in deze folder) ontstaan.

Gebruik dagelijks 500 ml magere melk, halfvolle melk, karnemelk, sojamelk, magere (vruchten) yoghurt of yoghurtdrink zonder toegevoegd suiker. Melkproducten zijn belangrijke leveranciers van eiwit, calcium (kalk) en vitamine B2.

U kunt ook gebruikmaken van:

- thee en koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en halfvolle koffiemelk
- water, mineraalwater
- infused water
- tomatensap, groentesap
- suikervrije limonade (0% suiker, Diaran, Slimpie, Teissere, Raak zero)
- licht frisdrank
- drinkbouillon of ontvette bouillon

Koolzuurhoudende dranken worden ontraden; deze worden soms slecht verdragen of kunnen klachten veroorzaken. U kunt de fles even open laten staan, waardoor (een deel van) het koolzuurgas verdwijnt. Probeer eens theesoorten met een 'smaakje' zoals vruchtenthee, kruidenthee of Chinese thee (earl grey, ceylon). Mineraalwater kunt u op smaak brengen met weinig citroensap of sinaasappelsap. Pas op met energierijke dranken gezoet met suiker, sorbitol of fructose zoals frisdrank, sportdranken, alcoholhoudende dranken, milkshakes, yoghurtdrink, dubbeldrank, limonade en chocolademelk. Deze dranken leveren een flinke hoeveelheid calorieën.

## Eiwitlijst

Het is belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen voor spieropbouw en spierbehoud. Hieronder staan verschillende voedingsmiddelen met daarbij de hoeveelheid eiwit. Met deze lijst kunt u voedingsmiddelen vergelijken. Een uitgebreide lijst kunt u bij de diëtist krijgen.

BROOD	EENHEID	GEWICHT IN (g)	EIWIT IN (g)
Beschuit	1 stuk	10	1
Brood	1 snee	35	3
Cracker	1 stuk	10	1
Cracotte	1 stuk	5	1
Ontbijtkoek	1 plak	20	1
Rijstwafel	1 stuk	5	0
BELEG	EENHEID	GEWICHT (g)	EIWIT (g)
Ei (gekookt)	op 1 snee	50	7
Kaas	op 1 snee	20	5
Smeerkaas	op 1 snee	20	3
Vleesbeleg (mager)	op 1 snee	20	5
Vleesbeleg (gemiddeld)	op 1 snee	20	3
Vleesbeleg (vet)	op 1 snee	20	2
Zoet	op 1 snee	20	0
MELKPRODUCTEN	EENHEID	GEWICHT (g)	EIWIT (g)
Melk (mager, halfvol, lactose beperkt)	1 glas	150	5
Alpro Soya	1 glas	150	5
Karnemelk	1 glas	150	5
Optimel drink	1 glas	150	5
Yoghurt (mager, halfvol)	1 schaaltje	150	6
Bulgaarse yoghurt (mager)	1 schaaltje	150	9
Kwark (mager, halfvol)	1 schaaltje	150	15
Optimel kwark	1 schaaltje	150	8
VLEES, VIS, KIP, Ei OF VLEESVERVANGER	EENHEID	GEWICHT (g)	EIWIT (g)
Vlees gemiddeld	1 portie	75	20
Vis gemiddeld	1 portie	75	20
Ei gemiddeld	1 portie	50	7
Vleesvervange	1 portie	75	10
EIWITPOEDER	EENHEID	GEWICHT (g)	EIWIT (g)
Protifar; bijvoorbeeld 10 schepjes verdelen over de dag. Altijd in overleg met diëtist/arts. Protifar wordt niet vergoed, maar is verkrijgbaar bij apotheek/drogist	1 schepje	2,5	2,2
NOTEN	EENHEID	GEWICHT (g)	EIWIT (g)
Gemengde noten	1 eetlepel	20	5

## Multivitaminen/mineralenpreparaat

Vitaminen en mineralen zijn niet alleen belangrijk voor een goede gezondheid, maar helpen ook om goed te kunnen afvallen en om het gewicht op de langere termijn te kunnen handhaven. De voeding zoals hier beschreven is, levert onvoldoende van alle vitaminen en mineralen die u dagelijks nodig heeft. Het is dan ook noodzakelijk dat u een multivitaminen/mineralenpreparaat gaat gebruiken. Dat is te koop via internet of bij de drogist en wordt niet vergoed door de zorgverzekering.

Kies één van onderstaande multivitaminen/mineralenpreparaten:

Voorkeurslijst gespecialiseerde multivitaminen na gastric sleeve\*\*

- Fit for me WLS optimum: 1 capsule of 1 kauwtablet + ijzer
- Elan Compas: 1 capsule of 1 kauwtablet + ijzer
- WLS Subliem Sleeve: 1 capsule
- BariNutrics Multi: 1 capsules of 1/2 kauwtablet

In vrije verkoop verkrijgbare multivitaminen. Deze gelden als alternatief (niet onze voorkeur) én zijn alleen een optie als er geen afwijkingen in de bloedsuitslagen zijn.

- Davitamon compleet Kauwtablet 2 draggee
- Kruidvat Multi A-Z compleet 1 tablet\*
- Supradyn complex energy 1 tablet\*

\* Bevat vitamine K

\*\* Alleen verkrijgbaar via internet en speciaal ontwikkeld voor mensen met een verkleinde maag.

Geadviseerd wordt om bij een gastric sleeve 100% van de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) van vitaminen A, B, C, D, E en ijzer via een preparaat te nemen. Kies bij voorkeur een preparaat dat selenium en zink bevat.

Staat u onder controle van de trombosedienst en gebruikt u multivitaminen/mineralenpreparaten met vitamine K? Geef dat dan door aan de Trombosedienst. Zorg dat u dagelijks dezelfde hoeveelheid vitamine K binnenkrijgt, neem daarom dagelijks uw multivitaminen.

Bij een gastric sleeve moet je, behalve je multivitaminen, ook een jaar lang calcichew D3 (calcium en vit D) nemen. Na de operatie krijg je daar een recept voor mee. Neem de multivitaminen en de calcichew niet tegelijk in, maar wacht minimaal 2 uur. Het ijzer wordt dan beter opgenomen. Gebruik de calcichew het liefst voor de nacht (2 uur na uw laatste eetmoment) voor een betere opname.

## Klachten

### Moeilijke stoelgang

Wanneer u last heeft van een moeilijke stoelgang (obstipatie), is het belangrijk extra goed op te letten dat u voldoende drinkt (liefst meer dan 1,5 liter). Daarnaast is het belangrijk dat uw voeding voldoende voedingsvezels bevat. Voedingsvezels zijn onverteerbare delen in de voeding die ervoor zorgen dat de ontlasting zachter wordt. Voedingsvezels zitten onder andere in bruin- en volkorenbrood, zemelen, vezelrijk knäckebröd, volkoren beschuit, fruit of vruchtensap met vruchtvlees en groente. Lichaamsbeweging is ook van belang bij een goede stoelgang.

Wanneer deze maatregelen onvoldoende helpen, neem dan contact op met uw (huis)arts.

### Opboeren

Als u veel last heeft van opboeren, kunt u de volgende producten beter vermijden: koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, ui, knoflook, komkommer en paprika. U kunt extra hierop letten door rustig te eten, niet te praten tijdens het eten en geen kauwgom te kauwen. Dat voorkomt dat u lucht inslikt.

### Braken

Probeer braken te vermijden. Het zuur uit de maag veroorzaakt namelijk irritatie van de slokdarm en beschadiging van het gebit. Niet goed kauwen, een teveel aan voedsel en/of te veel drinken tijdens de maaltijd kunnen er voor zorgen dat u gaat braken. Aanwijzingen voor een te volle maag kunnen zijn: pijnlijk gevoel achter het borstbeen, oprispingen, misselijkheid en neiging tot braken.

### Hongergevoel

Wanneer u niet voldoende heeft aan de hoeveelheden die staan genoemd in het voorbeeld dagmenu, neem dan meer brood, groente en/of fruit om te voorkómen dat u gaat snoepen. Het is wel belangrijk u te realiseren dat meer eten (ook van brood en fruit en dergelijke) meestal gepaard gaat met minder gewichtsverlies. Overleg zo nodig eerst met uw diëtist.

### Geen hongergevoel

Het kan voorkomen dat u geen hongergevoel meer heeft. Toch is het van belang dat u niet minder eet dan het voorbeelddagmenu en maaltijden gaat overslaan. Deze hoeveelheid voeding is nodig voor een volwaardig eetpatroon.

## Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met het obesitas centrum via [obesitascentrum@etz.nl](mailto:obesitascentrum@etz.nl) of telefoonnummer (013) 221 03 10.



## Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Noteer hieronder uw vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Secretariaat Obesitas Centrum:	(013) 221 03 10
Secretariaat Paramedische Zorg:	(013) 221 00 50
Secretariaat Chirurgie:	(013) 221 03 10