

Voeding na gastric sleeve (maagverkleining)

In het ETZ bouwen we de voeding na een gastric sleeve rustig op.

Zorg dat u de richtlijnen goed opvolgt:

- Eet en drink langzaam. Wacht tussen de hapjes. Plan minimaal een half uur per maaltijd in.
- Neem kleine hapjes en kauw uw eten goed.
- Drink ten minste 1,5 liter per dag. Drink niet tijdens de maaltijd maar een half uur na de maaltijd.
- Stop met eten en drinken zodra u een vol gevoel krijgt.

Voor de operatie Nuchter:

niets eten en drinken.

Eerste 12 uur na de operatie

Helder vloeibaar.

Vanaf de eerste dag na de operatie vloeibaar eten

Yoghurt of vla

Als dit goed gaat verder uitbreiden naar gewoon eten beginnend met maximaal 1 beschuit of cracker.

Als ook dit goed gaat mag er een kleine warme maaltijd gegeten worden.

De dag na de operatie: vloeibaar eten

Ontbijt:

150 gram vla / yoghurt / kwark

30 min wachten: 1 glas van de toegestane dranken (water, thee, ranja)

In de loop van de ochtend:

2 glazen van de toegestane dranken

Lunch:

150 gram vla / yoghurt / kwark

30 min wachten: 1 glas van de toegestane dranken

In de loop van de middag:

2 glazen van de toegestane dranken

Avondmaaltijd:

150 gram vla / yoghurt / kwark

30 min wachten: 1 glas van de toegestane dranken

In de loop van de avond:

2 glazen van de toegestane dranken

Hierna twee weken vloeibaar/gemalen eten

Ontbijt:

150 gram vla / yoghurt / kwark

30 minuten wachten: 1 glas van de toegestane dranken

In de loop van de ochtend:

1 portie gepureerd fruit of 1 schaaltje vruchtenmoes

30 minuten wachten: 2-3 glazen van de toegestane dranken

Lunch:

150 gram vla / yoghurt / kwark of 150-200 ml gepureerde soep

30 minuten wachten: 1 glas van de toegestane dranken

In de loop van de middag:

1 portie gepureerd fruit of 1 schaaltje vruchtenmoes

30 minuten wachten: 2-3 glazen van de toegestane dranken

Avondmaaltijd:

- 1 portie gladgepureerde warme maaltijd gemaakt van:
- 75 gram vlees
- 100 gram groenten
- 50 gram aardappelen/ rijst / pasta
- 10 gram (dieet)margarine

verdunnen met groentensat of bouillon

30 minuten wachten: 1 glas van de toegestane dranken

In de loop van de avond:

150 gram vla / yoghurt / kwark

30 minuten wachten: 2-3 glazen van de toegestane dranken

Als dit goed gaat, kun je na twee weken volgens het voorbeelddagmenu eten en drinken dat je van de diëtist hebt gekregen.

3-4 weken na uw operatie krijgt u een afspraak bij de bariatrische diëtist.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met het Obesitas centrum via obesitascentrum@etz.nl of telefoonnummer (013) 221 03 10.