

Voeding voor een bariatrische operatie gastric bypass | gastric sleeve

Koolhydraat arm dieet 40-60 gram koolhydraten per dag; verdeeld over 6 eetmomenten.

Een maagverkleinende operatie is niet zonder risico's. Een grote lever en/of grote buikomvang vergroten de kans op complicaties tijdens en na de operatie. Door de koolhydraten (en kilocalorieën) te minderen wordt uw lever kleiner en uw buikomtrek minder waardoor er meer ruimte in de buikholte is en het risico afneemt. De chirurg heeft met u afgesproken om 3 weken voor de operatie een koolhydraat arm dieet te gebruiken. Volg hiervoor exact onderstaande keuzes op en gebruik een keukenweegschaal op porties af te wegen.

Diabetes

Heeft u diabetes en gebruikt u hiervoor medicatie (tabletten en/of insuline) dan heeft u door de lage koolhydraat inname kans op lage bloedsuikers (hypo's). Neem daarom voordat u start contact op met uw diabetesverpleegkundige of (huis)arts voor het aanpassen van uw medicatie. De diabetesverpleegkundige van het ETZ kunt u van ma t/m vr bereiken tussen 13:15-14:45u op 013 221 56 34.

Eet richtlijnen

- Langzaam eten (30 min over een hoofdmaaltijd)
- Goed kauwen
- Eten en drinken scheiden (30 min er tussen laten)
- Neem 3 hoofdmaaltijden + max 3 tussendoortjes

Ontbijt en lunch

	Productkeuzes	Koolhydraten
#1	200 gram magere (vruchten) kwark eventueel met zoetstof of suikervrije ranja. Waarbij < 6 gram koolhydraten per 100 gram	10-12 gram
#2	2 eieren (gekookt of gebakken) met 2 plakjes rosbief/ham/kipfilet / 1 plak kaas met 200 gram groenten	6 gram
#3	Salade gemaakt van 200 gram (rauwe) groenten met 100 gram kip/vlees/vis (ongepaneerd) of 50 gram 30+ kaas/feta/mozzarella. zonder koolhydraten: geen crouton, aardappeltjes, pasta. Geen pitten/zaden.	6 gram
#4	1 snee koolhydraat arm brood of 1 tasty basic cracker of 1 smaakt proteïne less carb cracker dun besmeerd met halvarine en hartig beleg (30+ kaas, 15+ smeerkaas, achterham, fricandea, kip- en kalkoenrollade, kip- en kalkoenfilet, magere rollade, rookvlees, rosbief, schouderham), eventueel aangevuld met 70 gram rauwkost.	4-7 gram

Warme maaltijd

	Productkeuzes	koolhydraten
	<ul style="list-style-type: none"> • 100 gram vlees / vis / kip / vega / ei (zonder paneerlaagje) • 200-250 gram groenten (geen erwten, mais, pastinaak, rode kool met appel, peulvruchten, bonen, linzen, kikkererwten) • 50 gram aardappel (8,5 gr kh), gekookte zilvervlies rijst (13 gr kh), gekookte volkoren pasta (12 gr kh). Dit kan je ook vervangen voor 100 gram bloemkoolrijst, courgetti of pompoen	0-2 gram 5 gram 8,5 - 13 gram 2 gram
	Let bij sausjes op de hoeveelheid koolhydraten: geen ketjap, chili, ketchup. Ook bij kant en klaar producten.	Samen 7 - 20 gram

Tussendoortjes (max 3 per dag)

	Productkeuzes	Koolhydraten
#1	100 gram fruit (aardbeien, bramen, frambozen, rode bessen, meloen) of 1 nectarine of 1 kiwi groen, 1 mandarijn, ½ appel.	5 - 7 gram
#2	1 gekookt ei	0 gram
#3	150 gram rauwkost (tomaatjes, komkommer, radijs, worteltjes, augurken, bloemkool)	5 gram
#4	20 gram noten	2 gram
#5	3 plakjes vleeswaren (achterham, fricandeau, kip- en kalkoenrollade, kip- en kalkoenfilet, magere rollade, rookvlees, rosbief, schouderham), eventueel aangevuld met 70 gram rauwkost.	1,5 - 3 gram
#6	30 gram 30 + kaas, eventueel aangevuld met 70 gram rauwkost.	0-2 gram
#7	150 gram zuivel Waarbij < 6 gram koolhydraten per 100 gram Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> • Magere kwark of yoghurt (naturel of met zoetstof of suikervrije ranja) • Magere vruchtenkwark of vruchtenyoghurt (koolhydraten < 6 gram / 100 gram) • Melk / karnemelk / optimel • Proteïne verrijkte zuivel 	6 - 9 gram
# 8	100 gram Hüttenkäse / cottage cheese	3 gram

Drinken

Minimaal 1,5 L vocht per dag

< 5 kcal per 100 ml

Neem maximaal 1x per dag een bouillon / opkikker.

Bijvoorbeeld

- water, fused water
- thee, koffie (zonder suiker, eventueel met zoetstof)
- Suikervrije ranja (Karavan Cevitam 0%, Slimpie, Raak zero, Teisseire, Bolero)
- Crystal Clear
- Dubbel fris 1 kcal - Ice tea green zero

Vermijd

- Andere fruitsoorten dan hierboven beschreven, gedroogd fruit, vruchtensap
- Suiker en andere suikersoorten (honing, agavesiroop, ahornsiroop, rietsuiker, stroop)
- Chips, koek, zoutjes, gebak, ijs, chocolade, (suikervrij)snoep.

Voorbeelden zuivel < 6 gram koolhydraten per 100 gram

- 0% vet kwark naturel
- Optimel kwark
- AH Magere kwark aardbei
- Jumbo Magere Kwark met Yoghurt Aardbei Framboos 0% Vet
- Coop Melkan Magere kwark aardbei framboos
- Isey Skyr
- Ehrmann high protein
- Kvarg (Lindahls)
- HiPro (Danone)
- Protein (Melkunie)
- Barebells Milkshake

Voorbeelden salades

- Carpaccio (met rucola, Parmezaanse kaas, pijnboompitten)
- Caprese (tomaat, mozzarella, basilicum)
- Vitello tonnato (tonijn, fricandeau)
- Caesar salade (kip, ei, Hüttenkäse)
- Witlofsalade (ei en oude kaas)

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de bariatriedietist door middel van een MijnETZ bericht of telefonisch via:

- Obesitas Centrum, telefoonnummer (013) 221 0310 optie 2
- Paramedische Zorg, telefoonnummer (013) 221 00 50