



# Voedingsadvies na gastric plication

## Inleiding

Bij een gastric plication wordt met nietjes een klein maagreservoir gevormd. Hierdoor heeft men een kleiner maagvolume en is men sneller verzadigd. Daarom is het na een gastric plication ook blijvend belangrijk een gezonde voeding rijk aan de nodige vitamines in te nemen.

Dus na een gastric plication is een gezonde levensstijl, gebaseerd op voldoende beweging EN gezonde voeding van groot belang.

De voedingsaanpassing bestaat uit 2 fases: we gaan geleidelijk aan over van vloeibaar en gepureerde voeding naar een vaste gezonde voeding. Hiermee bedoelt men een gevarieerde evenwichtige voeding om zoveel mogelijk voedingsstoffen in optimale hoeveelheden op te nemen. Een onvolwaardig samengesteld voedingspatroon kan leiden tot voedingstekorten.



## FASE 1: Vloeibare en halfzachte voeding (Zachte gepureerde voeding)

De eerste drie tot vier weken na de ingreep het nieuwe voormaagje genezen, en is het belangrijk dat deze niet overbelast wordt. Daarom gebruikt u bij voorkeur vloeibare en halfzachte, licht verteerbare voeding (we voorkomen dat het nieuw gevormde maagzakje te fel uitzet).

In een gezonde voeding zijn 3 volwaardige maaltijden per dag noodzakelijk. Aangezien u na een gastric sleeve slechts kleine porties kan eten is het, zeker in de beginfase, aangewezen om gezonde tussendoortjes te gebruiken als aanvulling van de hoofdmaaltijd. Binnen een energiebeperkte voeding is het belangrijk om voldoende eiwitten op te nemen zodat onze spiermassa op peil blijft. U kan hiervoor eventueel beroep doen op Modifast® of Fortimel®.

**!!Ontbijt - Tussendoortje - Middagmaal - Tussendoortje – Avondmaal – Tussendoortje!!**

### Tips:

- Alles wat niet vloeibaar is, dient te worden gemalen of gemixt.
- Het is heel belangrijk om telkens heel goed te kauwen, ook al is de maaltijd reeds gemixt!
- Eet langzaam
- Leer het gevoel van verzadiging kennen en overeet u niet
- Drink niet tijdens de maaltijden.

Voorbeeld van een dagschema:

### Ontbijt:

- Brood:
  - Eerste 2 weken beschuiten, cracottes (1 tot 2 stuks) of geroosterd wit brood zonder korst
  - Daarna licht bruin brood (zonder korst), de eerst dagen nog roosteren, vervolgens niet te vers (1 tot 2 sneden)
- Smeerstof:  
Dun met een minarine
- Toespijs:
  - Magere kaassoorten zoals: magere platte kaas, magere smeerkaas, magere smeltkaas
  - Magere vleeswaren zonder pezen zoals; kippenwit, kalkoenfilet, ontvette ham, filet de sax...
  - Zoet broodbeleg: confituur, siroop, honing...
- Drank:
  - ! Een half uur **na** de maaltijd
  - Magere melk, karnemelk of sojamelk
  - Koffie, thee eventueel gezoet met kunstmatig zoetmiddel
  - Niet bruisende drank

### Voormiddag:

1 Tas goed gemixte (eventueel gezeefde) groentensoep

### Warme maaltijd:

- Ongeveer 50 gram zachte magere gestoomde vis of gemalen kip of kalkoen met 1 koffielepel bereidingsvet
- Groenten: 1 eetlepel zacht gekookt en gemixt
  - Kies voor wortelen, bloemkool, broccoli, gemixte spinazie of andijvie, het wit van prei, gekookt witloof...
  - Gebruik geen rauwe of vezelige groenten zoals asperges, erwten, bonen, maïs...
- Aardappelen: puree van 1 aardappel

### Vieruurtje:

- Zelfbereide fruitpap zonder stukjes
- Magere natuuryoghurt of magere witte kaas met zoetstof, magere fruityoghurt of magere fruitkaas zonder stukjes met zoetstof of natuuryoghurt met vers gemixt fruit
- Pudding van magere, halfvolle of sojamelk met zoetstof

**Avond:** zie ontbijt

**Late avond:** zie vieruurtje

## FASE 2: Vaste voeding

= het evolueren naar een definitieve voeding vanaf de derde week na de operatie, als er geen problemen zijn in fase 1

De voeding dient niet meer gemixt of gepureerd te worden. Blijf de eerste 2 weken wel nog licht verteerbare voeding gebruiken. Daarna mag u stilaan alle voedingsmiddelen binnen de gezonde voeding uitproberen.

### Gouden regels:

Ongeveer 12 weken na de ingreep eet u normaal gezien terug alles mits blijvende aandacht voor de 11 gouden regels na een gastric sleeve:

1. Kleine porties, gevarieerde voeding bij de hoofdmaaltijden
2. Aanvullingen via 2 tot 3 kleine, gezonde tussendoortjes
3. Geen te vette, te koude, te warme, te zoete, te zure of te bittere maaltijden
4. Geen vloeibare suikers en beperk zoetigheden
5. Weinig gebruik van vetten
6. Voldoende vezels
7. Voldoende eiwitten
8. Traag eten
9. Goed kauwen
10. Niet drinken tijdens de maaltijden
11. Volledig verbod van alle cola dranken! Ook cola light.

### Passagestoornissen vermijden

Het is heel belangrijk dat u het volume leert herkennen dat u nog kan innemen. Te veel eten zorgt voor pijn, misselijkheid en braken. Deze tips blijven zelfs na jaren nog van toepassing!

### Drank:

- Neem steeds kleine slokjes, los van de maaltijd.
  - d.w.z, drink niet vlak voor, niet tijdens en ook niet vlak na een maaltijd.
- Gebruik in het begin geen bruisende dranken, vooral geen frisdranken, sport- en energiedrank.
- Na verloop van tijd is uitzonderlijk eens licht frisdrank toegestaan. Met uitzondering van cola light.
- Vermijd alcohol.

### Vast voedsel:

- Neem steeds kleine hapjes en kauw altijd zeer zorgvuldig alvorens het voedsel door te slikken. Zorg daarom voor een goed gebit.
- Stop met eten en drinken zodra een "vol" gevoel optreedt. Meer eten of drinken veroorzaakt pijn, misselijkheid en braken.
- Concentreer u op het eten. Doe niets anders tijdens de maaltijd zoals tv kijken, lezen...
- Neem voldoende tijd om traag te eten en vermijd stress aan tafel.
- Zorg voor een goede lichaamshouding tijdens het eten (zit goed rechtop).

## Creëren van een gezonde voeding

Om een gezonde maaltijd samen te stellen maakt u best gebruik van de actieve voedingsdriehoek. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige en gevarieerde voeding er bij voorkeur uitziet.

Elke groep heeft een aanbreng van verschillende voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines...

Onderaan staan de voedingsmiddelen die u dagelijks in ruime mate nodig hebt. Hoe hoger de voedingsmiddelen in de driehoek staan, hoe minder u ervan nodig hebt. Helemaal bovenaan staan de voedingsmiddelen (restgroep) die u af en toe en in kleine hoeveelheden mag gebruiken. Als u bepaalde voedingsmiddelen te kort opneemt, is de driehoek niet meer in evenwicht en is uw voeding niet meer volwaardig.

Eet niet elke dag hetzelfde. Wanneer u gevarieerd eet, neemt u alle noodzakelijke voedingsstoffen op. Daarom is het goed om elke dag verschillende producten uit elke groep te eten.

**Tabel met goede voedingsmiddelen en minder goede keuzes**

Goede keuze	Minder goede keuze
<b>Dranken</b>	
Plat water Thee, koffie Bouillon, soep Melk	Calorierijke en gashoudende dranken, bv. Coca Cola, Sprite,... (Sterk )alcoholische dranken Roomsoepen, kant en klare soepen Vruchtensap
<b>Brood- en graanproducten</b>	
Niet te vers wit, bruin, volkoren of meergranenbrood Cracotten, beschuiten, crackers (natuur of volkoren) Gewone cornflakes zonder toegevoegde suikers Piccolo	Heel vers brood Suikerbrood en koekenbrood met rozijnen Boterkoeken Peperkoek Conflakes met toegevoegde suikers Sandwiches, donuts
<b>Aardappelen en deegwaren</b>	
Gekookte of gestoomde aardappelen Puree zonder boter en ei, met magere of halfvolle	Gebakken aardappelen

<p>melk</p> <p>Goed gare gewone, volkoren of gekleurde deegwaren (macaroni, tagliatelli,...)</p> <p><u>Tip:</u> Na het koken, de pasta verder laten zwellen in het kookvocht</p> <p>Gepelde, ongepelde of zilvervliesrijst,...</p>	<p>Gefrituurde aardappelblokjes, frieten</p> <p>Puree met ei en/ of boter en/ of volle melk</p> <p>Slecht geschilde aardappelen</p>
<b>Groenten</b>	
<p>Gestoomd of gekookt</p> <p>Rauwkost</p>	<p>Gestoofde groenten</p> <p>Groenten uit blik</p> <p>Kant en klare groenten uit diepvries met sausen</p>
<b>Fruit</b>	
<p>Alle soorten vers goed rijp fruit</p> <p>Fruit uit blik, maar op eigen sap zonder toegevoegde suikers of op water</p> <p>Voorzichtig met: appel, peer en andere soorten fruit met schil en pit</p>	<p>Fruit uit blik met toegevoegde suikers</p>
<b>Melk- en melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten</b>	
<p>Magere en halfvolle melk</p> <p>Magere harde kazen (20+,30+)</p> <p>Magere smeerkazen</p> <p>Magere yoghurt/platte kaas natuur of met fruit</p> <p>Sojamelk, sojapudding, sojadrink, sojayoghurt</p>	<p>Volle melk</p> <p>Volle yoghurt</p> <p>Volle platte kaas</p> <p>Vette kaassoorten (40+,45+,55+,...)</p>

### Vlees, vis, ei, schelp- en schaaldieren

<p>Mager vlees zoals rosbief, biefstuk, tong, varkenshaasje, varkensgebraad, kalkoenfilet, kipfilet, duif,...</p> <p>Magere vleeswaren zoals ontvette hesp, kalkoenham, mager rookvlees</p> <p>Magere vis, vers of diepvries, zoals kabeljauw, dorade, forel, tong...gekookt, gepocheerd of gestoomd.</p> <p>1 à 2 eieren per week geroerd, gekookt of gepocheerd</p> <p><u>Per uitzondering:</u></p> <p>Mosselen, garnalen, kreeft e.d.</p>	<p>Vet vlees zoals karbonaden, koteletten, alle worstsoorten, gehakt, spek,...</p> <p>Alle charcuteriesoorten, vlees- en vissalades, paté,...</p> <p>Vis uit bokaal of uit blik</p> <p>Vette vis zoals zalm, paling....</p>
--	---

### Vetten, olie en sausen

<p>Minarine en margarine: (Minelma, Becel, Alpro, Butella, Vita d'or (soja)</p> <p>Bakken en braden: (Vitelma, Becel, Brutella Olive, Butella)</p> <p>Olijfolie, maïsolie, zonnebloemolie,..</p> <p>Magere slasaus, ontvette jus</p>	<p>Boter, smout</p> <p>Palmolie, kokosolie, palmpitolie</p> <p>Mayonaise en slasaus op basis van slechte oliesoorten.</p> <p>Alle vette sausen</p>
--	--

### Diversen

<p>Zout, muskaatnoot en andere verse tuinkruiden</p> <p>Tomatenpuree</p>	<p>Sterk gekruide gerechten</p> <p>Kant en klare poeders</p>
--	--



## Advies bij mogelijke klachten

### Moeilijke stoelgang

- Drink voldoende, minimaal 1 tot 1.5 liter per dag
- Gebruik voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels zijn onverteerbare delen in de voeding die ervoor zorgen dat de ontlasting zachter wordt. Voedingsvezels zitten onder andere in bruin –en volkoren brood, fruit en groenten.
- Lichaamsbeweging is ook van belang.
- Indien nodig kan een laxativum gestart worden, bespreek dit wel altijd eerst met uw arts.

### Oprispingen

- Vermijd volgende producten: koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, ui, komkommer, paprika en knoflook.
- U kunt extra opletten door rustig te eten en niet te praten tijdens het eten, zodat u geen lucht hapt.
- Gebruik geen kauwgom.

### Braken

- Bij braken veroorzaakt het zuur uit de maag irritatie van de slokdarm en beschadiging van het gebit.
- Symptomen voor een te volle maag zijn: pijnlijk gevoel achter het borstbeen, oprispingen, misselijkheid en neiging tot braken. Het is dus van belang op tijd te stoppen met eten.
- Eet rustig en kauw het voedsel goed.
- Drink niet tijdens of vlak na de maaltijden.
- Eet kleine porties.

### Dumpingsyndroom

- Bij dumping heeft u last van ongemakken zoals krampen, diarree, vol gevoel, hartkloppingen, duizeligheid, warmteopwelling, zwaktegevoel...
- Die ongemakken kunnen zeer snel of enkel uren na de maaltijd optreden.
- Ze worden vooral veroorzaakt door te snel te eten of te drinken. Te grote porties te eten of na het gebruik van snelle suikers of grote hoeveelheden vet.
- Het risico op dumping is minimaal als je de eet- en leefregels correct opvolgt.

