



# Postgastrectomie

### **Algemene raadgevingen**

- Neem een 6-tal kleine maaltijden verspreid over de hele dag in plaats van 3 grote maaltijden.
- Eet rustig, kauw het voedsel goed en drink niet te veel gedurende de maaltijd. Voorzie ook voldoende tijd voor de maaltijden.
- Vermijd te sterk gekruide gerechten, te hard gebakken, gefrituurde of gebrande voedingsmiddelen.
- Alle voedingsmiddelen die melk en melkproducten kunnen bevatten zijn verboden.

### **Opmerkingen**

- De adviezen die gegeven worden via dit dieet zijn algemeen.
- Soms moet u zelf aanvoelen welke voedingsmiddelen u het beste verteert. Bepaalde eetwaren op de lijst die bij de toegelaten waren staan, kunnen voor u ook nog problemen geven. Andere producten die in de te mijden lijst opgenomen zijn, kunnen voor u wel mogelijk zijn.
- Over het algemeen kiest u best voor voedingsmiddelen die lichtverteerbaar zijn.

### **Raadgevingen (4-tal weken na de operatie)**

- Eet rustig, kauw het voedsel goed en drink niet te veel gedurende de maaltijd. Voorzie ook voldoende tijd voor de maaltijden.
- Vermijd te sterk gekruide gerechten, te hard gebakken, gefrituurde of gebrande voedingsmiddelen.
- Enkele weken na de operatie hoeft het dieet niet meer zo streng gevolgd te worden. Er mag overgeschakeld worden op een gewone, gezonde voeding.
- Zure melkproducten zoals gewone yoghurt, kwark en karnemelk bevatten veel minder lactose. Ook (harde) kaas bevat nauwelijks lactose. Deze producten worden dan ook na een tijdje door de meeste mensen verdragen.

**Lijst van de toegelaten en te mijden voedingsmiddelen (strikt te volgen eerste weken na de operatie).**

**TOEGELATEN**

**TE MIJDEN**

**Brood - graanproducten**

Niet te vers wit of lichtbruin brood, beschuit.

Heel vers brood, grof bruin brood, volkoren brood, beschuit of crackers.

Gewone cornflakes natuur en andere lichte ontbijtgranen.

Volkoren cornflakes, ontbijtgranen met gedroogd fruit, chocolade of harde stukken graan e.d.

Gewone witte of lichtbruine pistolets.

Peperkoek, koekenbrood met rozijnen, boterkoeken en andere luxebroodjes.

**Aardappelen - rijst - deegwaren - bindmiddelen**

Gekookte en gestoomde aardappelen of aardappelgerechten bereid met sojamelk of met lactosevrije melk.

Aardappelpuree en afleidingen bereid met gewone melk of room. Gebakken aardappelen, frieten of andere frituurgerechten.

Gepelde rijst, witte deegwaren.

Ongepelde rijst, volkoren deegwaren.

Alle geraffineerde graanproducten zoals maïsbloem, rijstebloem,...

Ongeraffineerde graanproducten.

**Groenten**

Zacht gekookte of gestoomde groenten ontdaan van pitten en vellen, zoals bloemkool, broccoli, preiwit, tomaten, witlof en wortelen.

Rauwe groenten, gestoofde groenten.

Alle koolsoorten (uitzondering: bloemkool en broccoli)

Spruitjes, ui, champignons, paprika, schorseneren en erwten.

**Fruit**

Fruitmoes, fruitconserven.

Onrijp fruit, fruitpitten en fruitschillen, gedroogd fruit (bv.: rozijnen en dadels), steenvruchten (kersen, pruimen).

Kleine hoeveelheden vers, rijp, geschild fruit, zonder pitten en vellen.

## TOEGELATEN

## TE MIJDEN

### Vlees – vis - gevogelte

Mager licht geroosterd of gekookt **vlees**, zoals biefstuk, mager varkensvlees (gebraad, mignonnet, haasje), konijn, haas, ...

Magere gekookte, gepocheerde, geroosterde **vis** of klaargemaakt als papillot. Voorbeelden van magere vis zijn kabeljauw, koolvis, dorade, forel, rog, tong, ...

**Gevogelte** zonder vel, zoals kip, kalkoen, duif, ...

Magere **vlees –of viswaren**, zoals ontvette hesp, kalkoenham, kippenwit, mager rookvlees, varkensgebraad,...

Vet vlees zoals karbonaden, alle worstsoorten, gehakt, spek en te vette vleesbereidingen.

Vette vis zoals paling, zalm, haring, makreel, ...  
Vis uit bokaal of blik.

Alle vette charcuteriesoorten, vlees –en vissalades, paté, worstsoorten, ...

### Ei, schaal - en schelpdieren

Geroerd, licht gekookt of gepocheerd.

Hard gekookt of gebakken ei.

Schaal –en schelpdieren.

### Melk, melkproducten en kaas

Sojadrink, sojapudding en alle afleidingen.

Lactosevrije melk en alle afleidingen.

Verbod van gewone melk en alle afleidingen.

! Na enige tijd kunt u proberen om platte kaas, karnemelk, yoghurt en magere, belegen kaas te eten.

*Opmerking: Sojadrink (bij voorkeur verrijkt met calcium), kan de gewone melk vervangen bij de bereiding van o.a. puree, sausen, pudding, ... en is evenwaardig als koemelk.*

### Vetten, oliën en sauzen

Boter of margarine, vers op gesmolten.

Sterk verhitte vetten.

Jus van mager vlees.

Vette sauzen en mayonaise.

## TOEGELATEN

## TE MIJDEN

### Soepen

Magere, gemixte groentesoep bereid met ontvette bouillon of vetarme bouillonblokjes en de toegelaten groenten.

Vette soep

Kant –en klare soep of soeppoeders uit blik of brik.

*Opmerking: Laat versgemaakte bouillon één dag staan in de koelkast en schep dan de stijf geworden vetlaag af. Zo hebt u een ontvette bouillon voor de bereiding van soepen en sausen.*

### Dranken

Plat water of frisdranken. Lichte koffie en thee.

Gashoudende dranken zoals spuitwater, limonades, cola, bier, ...

Gezeefde groentesappen.

Alcoholische dranken.

Sojamelk, sojadranken en lactosevrije melk.

### Suikerwaren, gebak en ijs

Confituur zonder pitten of pellen, honing, suiker, perensiroop.

Chocolade e.d.,...

Licht gebak zonder slagroom, pudding of melk, chocolade e.d., ...

Alle gebak en koekjes waarin melk verwerkt zit.

Lichte koekjes zoals petit beurre, madeleintjes, Madeira.

Chips.

Sorbet.

Ijs.

### Diversen

Zout, muskaatnoot en verse kruiden met een neutrale smaak.

Sterk gekruide gerechten (o.a. peper, paprika, currypoeder, ...)

Tomatenspuree.

Mosterd, azijn.

