een santeon ziekenhuis

Dieetadvies bij een maagband of maagverkleining

Na het plaatsen van een maagband of na een maagverkleining is het belangrijk om een gezond en gevarieerd voedingspatroon op te bouwen om zo gewichtsverlies te bevorderen.

Onderstaande adviezen helpen u om mogelijke klachten zo veel mogelijk te voorkomen, te beperken of te verhelpen.

Voedingsadviezen na de operatie

Door de operatie kunt u slechts kleine hoeveelheden eten. Daardoor krijgt u niet alle vitamines en mineralen binnen die u nodig heeft. Voedingstekorten kunnen leiden tot vermoeidheid, haaruitval, een verminderde weerstand en een slechte wondgenezing.

Onderstaande richtlijnen zijn opgesteld om voedingstekorten, pijnklachten, misselijkheid en/of braken te helpen voorkomen.

Algemene richtlijnen

1. Eet rustig en kauw goed (minstens 20 keer kauwen per hap). U kunt het beste kleine hapjes nemen. Het helpt als u uw voedsel in stukjes snijdt. Een tip: gebruik klein bestek, bijvoorbeeld een gebaksvorkje en theelepel of kinderbestek.
2. Stop met eten of drinken zodra u een vol gevoel krijgt. Aanwijzingen voor een te volle maag kunnen zijn: een pijnlijk gevoel achter het borstbeen, oprispingen, misselijkheid en neiging tot braken.
3. Gebruik kleine porties, goed verdeeld over de dag. Neem 3 hoofd- en 3 tussenmaaltijden.
4. Eet en drink niet gelijktijdig. U mag drinken tot 15 minuten voor u vaste voeding neemt. Wacht na uw maaltijd ten minste 30 minuten voordat u weer iets drinkt. Drink ten minste 1,5 liter per dag.
5. Kies na de opbouwperiode niet voor vloeibare en krokante producten omdat deze producten niet goed verzadigen. Neem bijvoorbeeld brood in plaats van crackers of drinkontbijt en neem liever gekookte aardappels in plaats van aardappelpuree.
6. Gebruik dagelijks een multivitaminepreparaat.

Opnieuw leren eten

Na de operatie zult u opnieuw moeten leren eten. U zult merken dat u sneller een vol gevoel krijgt en per maaltijd dus maar weinig kunt eten. Forceer dit niet. U dient na de gastric bypass 5 dagen en na de gastric sleeve 14 dagen vloeibaar te eten. Daarna gaat u langzaamaan uw toekomstige voedingspatroon aannemen.

Het opbouwen van de voeding

Vlak nadat u geopereerd bent, mag u elk uur een klein slokje (= 10 ml) water of thee zonder suiker drinken.

Vloeibare en/of gemalen voeding

Tot de eerste verpleegkundige controle gebruikt u vloeibare en/of gemalen voeding om uw maag rust te geven na de operatie. Eet en drink alleen:

- water, thee, koffie zonder suiker
- bouillon en soep zonder grove stukjes
- halfvolle of magere melk, karnemelk
- magere yoghurt of magere kwark zonder (toegevoegde) suiker
- vla, pap zonder suiker
- zelf gepureerd fruit of een potje babyfruit (tot 6 maanden)
- een gemalen warme maaltijd

Maak het eten klaar zoals u gewend bent en maal het fijn met de keukenmachine of staafmixer. Voeg eventueel melk of bouillon toe om de gewenste dikte te krijgen. U krijgt het lekkerste resultaat door de componenten van de maaltijd (bijvoorbeeld aardappels, groenten, vlees) apart te pureren. Breng het eten zo nodig op smaak met extra kruiden en specerijen. U kunt ook een potje babyvoeding (tot 6 maanden) gebruiken.

Over op vaste voeding

5 dagen na de gastric bypas en 14 dagen na de gastric sleeve kunt u uw voeding uitbreiden. In het begin is het zoeken naar de juiste hoeveelheid die u per maaltijd kunt eten. Begin voorzichtig met een kwart tot een half sneetje brood en een kleine warme maaltijd. Neem regelmatig kleine hoeveelheden voeding, verdeeld over de dag. Dat voorkomt het 'hongergevoel'. Het advies is om 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden te gebruiken met een maximum van 7 eetmomenten per dag.

Voldoende eiwitten

Eiwit wordt door uw lichaam gebruikt als bouwsteen voor lichaamsweefsel, zoals huid, haar en spieren. Ook is eiwit belangrijk voor een goede wondgenezing. Probeer voldoende eiwit te gebruiken om uw lichaam te laten herstellen, gezond te houden en voor conditie behoud of verbetering.

Producten die veel eiwit bevatten zijn:

- Melkproducten (vooral kwark)
- Vlees(waren)
- Vis
- Gevogelte
- Kaas
- Eieren
- Peulvruchten
- Pinda's en noten

Streef naar een eiwitinname van tenminste 60 gram per dag. U kunt hiervoor onderstaand voorbeelddagmenu volgen.

Voorbeelddagmenu

Ontbijt	Eiwit (in gram)
1 snee bruin brood Dun besmeerd met dieethalvarine Belegd met eiwitrijk beleg, zie variatielijst	 3 4
In de loop van de morgen	
1 glas halfvolle melk* 1 portie fruit	5
Lunch	
1 snee bruin brood dun besmeerd met dieethalvarine Belegd met eiwitrijk beleg, zie variatielijst	3 4
In de loop van de middag	
1 schaaltje magere kwark* 1 portie fruit	15
Warme maaltijd	
1 kleine portie (100 gramrauw gewogen) mager vlees, vis of vleesvervanger 1 kleine aardappel of 1 opscheplepel rijst of pasta 2 groentelepels groenten Bereid de warme maaltijd met 1 eetlepel olie of vloeibare bak en braad	20 1 2
In de loop van de avond	
1 schaaltje magere yoghurt*	6
Totaal:	**63 gram eiwit**

**1 glas of schaaltje = ± 150 gram/ml*

Variatielijst eiwitrijke producten

Product	Per … gram/ml	Eiwit (gram)
Kaas	voor 1 snee = 20 gram	5
Smeerkaas	Voor 1 snee = 15 gram	3
Ei	1 stuk = 50 gram	7
Vleeswaren	voor 1 snee = 15 gram	3
Zoet beleg	Voor 1 snee = 15 gram	0
Halfvolle melk	1 beker = 250 ml	8
Karnemelk	1 beker = 250 ml	9
Magere yoghurt	1 glas = 150 ml	6
Kwark naturel	1 schaaltje = 150 ml	15
Noten en pinda’	1 eetlepel = 20 gram	5

Voorkeursproducten

Per productgroep zijn de voorkeursproducten:

Broodmaaltijd

Neem bij voorkeur volkoren- of roggebrood. Deze soorten geven snel een verzadigd gevoel. Bovendien leveren ze meer vitamines, mineralen en voedingsvezels dan wit- of bruinbrood.

Boter

Besmeer het brood dun met (dieet)halvarine.

Beleg

Voor voldoende eiwit is het belangrijk tenminste 2 sneden brood per dag met hartig beleg te beleggen. Kies bij voorkeur magere soorten beleg en beleg het brood dun.

Mager beleg is bijvoorbeeld:

- Kaas: 10+ (smeer)kaas, 20+ (smeer)kaas, 30+ (smeer)kaas, 30+ Camembert, Mozzarella, hüttenkäse, verse geitenkaas, verse light kaas.
- Vleeswaren: achterham, beenham, schouderham, rookvlees, rosbief, kip let, kiprollade, casselerib, filet américain, gekookte lever, varkensfricandeau. Vleeswaren zijn bewerkte producten. Het advies is het gebruik hiervan zoveel mogelijk te beperken.
- Ei: Eieren bevatten veel cholesterol; gebruik daarom niet meer dan 3 eieren per week. Gebakken eieren leveren meer vet dan gekookte.
- Overig: fruit (bijvoorbeeld plakjes appel, banaan, aardbeien), groente (bijvoorbeeld komkommer, radijs, sterkers, tomaat), groentespread, (halva-)jam, appelstroop.

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 en vleesvervangers

Vlees is een belangrijke leverancier van eiwit en ijzer, 100 gram (rauw gewogen) vlees of vervanging per dag is genoeg. Gebruik bij voorkeur mager vlees, vis, kip of vleesvervanging. U kunt het vlees het beste goed fijn snijden voor u het gaat eten.

Magere soorten vlees en vleesvervangers zijn bijvoorbeeld:

- Vlees: bieflappen, biefstuk, rosbief, runderpoelet, runderrollade, magere runderriblappen, rundervink, entrecote, tartaar, varkens letlappen, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlappen, magere varkenslappen, ongepaneerde schnitzel.
- Kip: kipfilet, kip zonder vel, kalkoenfilet.
- Vis: alle verse vis en vis uit diepvries en blik, zoute en zure haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, gerookte paling, mosselen, garnalen. Paneer het vlees of de vis niet en haal het niet door de bloem, anders neemt het tijdens de bereiding veel vet op.

Als u vlees slecht verdraagt, probeer dan eens een omelet, vis, kipfilet, een vegetarische vleesvervanging of rul gebakken mager rundergehakt of tartaar.

Bereidingsvet en jus

Gebruik bij de bereiding van de warme maaltijd 1 afgestreken eetlepel (15 gram) vloeibaar bak- en braadproduct of olie. U kunt hier jus van maken door wat water toe te voegen. Voor magere jus kunt u ook een zakje juspoeder aanlengen met water.

Groenten

Gebruik minimaal twee groentelepels groenten (± 100 gram) per dag. U kunt alle soorten groente gebruiken, bij voorkeur vers of diepgevroren. Groenten uit pot of blik bevatten toegevoegd zout. U kunt de groente koken of stomen. Groente smaakt bovendien ook prima op brood of als rauwkostsalade. Voeg er liever geen boter, olie of vette saus aan toe, want daarmee verhoogt u het aantal calorieën. Verse tuinkruiden zoals bieslook en peterselie en gedroogde kruiden en specerijen geven wel extra smaak en geen extra calorieën.

Aardappelen en vervanging

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook peulvruchten (zoals bonen, kapucijners, en erwten), (volkoren)pasta of zilvervlies- rijst gebruiken. Aardappelpuree kunt u het beste smeuïg maken met kookvocht, een scheutje melk, ontvette bouillon of ontvette jus.

Gebruik bij de bereiding van stamppot in verhouding liever meer groente en minder aardappelen dan u gewend bent. Laat bij een maaltijd nooit de zetmeelbron (zoals aardappels, rijst en pasta) helemaal weg.

Nagerecht

Gebruik geen nagerecht direct na de maaltijd; de maaltijd wordt dan te groot. U kunt het nagerecht wel later op de avond gebruiken. Neem bijvoorbeeld een schaaltje magere (vruchten)yoghurt of (vruchten)kwark zonder toegevoegde suiker.

Fruit

Gebruik 2 porties fruit per dag. U kunt het fruit het beste goed fijn snijden. Kies bij voorkeur vers, rijp fruit. Wees voorzichtig met fruit met taaie velletjes, zoals de partjes van sinaasappel of grapefruit. Kauw dit extra goed fijn.

Dranken

Het is belangrijk tenminste 1,5 liter per dag te drinken. Gebruik dagelijks 500 - 600 ml magere melkproducten zoals magere/halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt of yoghurtdrank zonder toegevoegde suiker. Zuivel levert eiwit, mineralen zoals calcium en B-vitamines.

U kunt daarnaast ook de volgende dranken nemen:

- thee en koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en magere/halfvolle (koffie)melk
- water
- tomatensap, groentesap
- suikervrije limonade (van siroop) of light frisdrank
- drinkbouillon of ontvette bouillon

Verdraagt u koolzuurhoudende dranken slecht? Door de fles even open te laten staan, verdwijnt er koolzuurgas. Hoe langer u de fles open laat staan, hoe minder prik er in de drank blijft. Probeer voor de variatie eens theesoorten met een smaakje, zoals vruchtenthee of kruidenthee. Water kunt u wat smaak geven met een beetje citroensap of sinaasappelsap. Pas op met energierijke dranken met suiker, zoals gewone (= niet- light) frisdrank, limonade, ice tea, vruchtensap, dubbeldrank, sportdranken, milkshakes, yoghurtdrink, chocolademelk en alcoholhoudende dranken. Deze dranken leveren een flinke hoeveelheid calorieën.

Multivitaminepreparaat

Omdat u kleinere hoeveelheden voeding neemt krijgt u onvoldoende voedingsstoffen binnen. Daarom moet u een multivitaminepreparaat gebruiken. U kunt dit preparaat (op eigen kosten) kopen bij de drogist of apotheek.

Het is belangrijk dat u minimaal 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) aan vitamines en ijzer via uw multivitaminepreparaat binnenkrijgt. Dit advies is van toepassing op de maagband en gastric sleeve. Bij de gastric bypass is er ook sprake van verminderde opname van voedingsstoffen. Daarom moet u bij de gastric bypass een multivitaminepreparaat gebruiken met minimaal 200% ADH aan vitamines en ijzer.

Waar moet u op letten bij het kopen van een multivitaminepreparaat:

- Let vooral op de hoeveelheid ijzer (Fe). Op dit vlak zijn er grote verschillen tussen de preparaten.
- Kijk goed hoeveel (tabletten) van het multivitaminepreparaat u per dag moet gebruiken om aan de 100% of 200% ADH te komen. Neem bij twijfel de verpakking mee naar uw diëtist.

Klachten

Hieronder leest u wat u kunt doen bij onderstaande klachten.

Moeilijke stoelgang

Heeft u last van een moeilijke stoelgang (obstipatie of verstopt zitten)? Zorg dan dat u:

- voldoende drinkt (minimaal 1,5 liter per dag);
- voldoende beweegt (minimaal 30 minuten per dag);
- voldoende voedingsvezels neemt.

Voedingsvezels zijn onverteerbaar en houden vocht vast. Daardoor wordt de ontlasting zachter. Voedingsvezels komen veel voor in volkorenproducten, aardappelen, volkorenpasta, peulvruchten, groenten en fruit. Als deze maatregelen niet (genoeg) helpen, neem dan contact op met uw diëtist.

Opboeren

Als u veel last heeft van opboeren, kunt u de volgende producten beter vermijden: koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, ui, knoflook, komkommer en paprika. Verder is het van belang rustig te eten, niet te praten tijdens het eten en geen kauwgom te gebruiken.

Braken

Als u te veel of te snel eet of niet goed kauwt, moet u misschien braken. Dat is niet alleen vervelend, maar ook ongezond. Het zuur uit de maag veroorzaakt namelijk irritatie van de slokdarm en beschadiging van het gebit. Als u te veel eet, bestaat bovendien de kans dat de maag en/of de maaguitgang langzaam oprekken.

Dus: eet niet te veel, neem de tijd en kauw goed. Bent u geneigd te veel op te scheppen, neem dan een kleiner bord of schaaltje om uw maaltijd op te serveren. Bij een maagband is de kans op braken groter nadat het bandje is bijgevuld. Eet dan dus met extra aandacht.

Hongergevoel

Heeft u last van een hongergevoel, ook al volgt u het dagmenu goed? Neem dan meer brood, aardappelen, 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.

Alcohol

Pas op met alcohol. Door de maagverkleining wordt alcohol sneller opgenomen in uw bloedbaan. Het effect zal dan ook eerder en heftiger merkbaar zijn.

Dumping

Als u een gastric-bypass heeft gehad, kunt u na de maaltijd last krijgen van zogenoemde dumpingklachten: duizeligheid, een misselijk gevoel, diarree en transpireren. Dit komt doordat uw darmen na het eten veel vocht onttrekken aan uw lichaam.

De volgende maatregelen kunnen helpen:

- Gebruik kleine maaltijden.
- Drink niet tijdens de maaltijd, liever een half uur ervoor of erna.
- Neem zure melkproducten (karnemelk, kwark, yoghurt) in plaats van zoete (melk, vla).
- Vermijd grote hoeveelheden suiker en zoetigheid.
- Neem bij ernstige klachten een half uur rust na de maaltijd.

Onvoldoende afvallen

Het gewichtsverlies na de operatie verschilt van persoon tot persoon. Hoeveel en hoe snel u afvalt, hangt onder andere af van uw voedingsgewoonten van vóór de operatie, uw uitgangsgewicht, het voedingspatroon na de operatie en de hoeveelheid lichaamsbeweging. Er komen waarschijnlijk perioden waarin uw gewicht niet verder daalt. Daar moet u zich niet door laten ontmoedigen! Na verloop van tijd zal uw gewicht verder afnemen.

Als u uw streefgewicht heeft bereikt, is het zaak om het te behouden. Blijf dus met behulp van de richtlijnen letten op uw eetgewoonten. Komt u toch aan in gewicht ga dan eerst bij uzelf na of u niet teveel calorieën binnenkrijgt.

Dat kan bijvoorbeeld door:

- Het eten van hoofdmaaltijden in een makkelijke vorm (krokant of vloeibaar). Deze producten geven na de operatie geen verzadiging.
- Het eten van snoep, koek, chips, nootjes, frisdrank, alcoholische dranken en dergelijke. Bij dit soort producten ervaart u geen verzadiging meer na de operatie.
- Eten en drinken tegelijkertijd. Het drinken bij de maaltijden versnelt de maaglediging waardoor er een minder verzadigingsgevoel optreedt.
- In het geval van een maagband kunt u met uw diëtist overwegen of de maagband opgespoten dient te worden.

Zorg daarnaast voor voldoende lichaamsbeweging. We raden u aan om 60 tot 90 minuten per dag matig intensief te bewegen. Het gaat er in eerste instantie om meer te bewegen in het leven van alledag, bijvoorbeeld door de trap te nemen in plaats van de lift of de auto vaker te laten staan. Ook activiteiten als fietsen, wandelen en zwemmen helpen een gezond gewicht te behouden. Matig intensieve activiteiten kunnen langer worden volgehouden en leiden tot een hogere vetverbranding.

Zwangerschap

Een maagband of maagverkleinende operatie hoeft geen probleem te zijn tijdens de zwangerschap. Houd wel rekening met de volgende punten:

- Volg de algemene adviezen voor zwangerschap van uw arts en verloskundige.
- Neem, in overleg met uw arts en/of diëtist, tijdelijk een vitaminepreparaat speciaal voor zwangere vrouwen. Het preparaat dat u normaal gebruikt, bevat mogelijk meer vitamine A dan bij zwangerschap wenselijk is.
- Heeft u veel last van zwangerschapsbraken? Meld dit bij uw diëtist. Bij de maagband is het dan noodzakelijk deze leeg te halen.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Obesitas (ernstig overgewicht) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/obesitascentrum/aandoeningen/obesitas-ernstig-overgewicht)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Obesitascentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/obesitascentrum)
- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**