



DIEETRICHTLIJNEN VOOR EEN OPERATIE VOOR OBESITAS

DIEETCONSULTATIES:

ENKEL OP AFSpraak: ☎ 056/62 33 85

DIËTISTE:

Annelies Walgraeve & Lesley Deruddere

Pre-operatief dieet bij maagchirurgie

Inleiding

Het is aan te raden om de richtlijnen te volgen van de actieve voedingsdriehoek om een gezonde uitgebalanceerde voeding te bekomen. Deze is gebaseerd op de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad, deze toont ons hoeveel koolhydraten, vetten en eiwitten we dagelijks nodig hebben om alle voedingsstoffen goed op te nemen. Minimum 55% van onze dagelijkse behoefte gaat naar koolhydraten, maximaal 30% naar vetten en 10 tot 15% naar eiwitten. **Deze aanbevelingen gelden niet bij een pre-operatief dieet bij maagchirurgie!** Om u voor te bereiden op de ingreep is het van groot belang dat u het pre-operatief dieet gedurende **twee weken vóór de ingreep** strikt opvolgt! Dit **pre-operatief dieet** is eiwitrijk, vetarm en koolhydraatarm zodat de lever wat kan krimpen. Dit vergemakkelijkt de ingreep en verkleint de kans op complicaties en bovendien werkt een vlotter herstel in de hand!

Eiwitrijk

Eiwitten komen voornamelijk voor in zowel dierlijke als in plantaardige producten. Dierlijke eiwitten vind je terug in vlees, vis, eieren, melk en melkproducten. Plantaardige eiwitten vind je terug in peulvruchten, noten en graanproducten (brood, deegwaren, rijst, ...) en in mindere mate in groenten. Aangezien dierlijke voedingsmiddelen van nature veel vetten bevatten is het aan te raden om de voorkeur te geven aan vetarme soorten.

Melk, melkproducten en calciumverrijkte granendranken

- magere melk, magere ongezoete yoghurt, karnemelk
- magere platte kaas
- magere smeer- en smeltkaas
- magere harde kaas (20+)
- natuur sojadrink calciumverrijkt

Vlees (magere soorten)

- Gevogelte (*kip, kalkoen, fazant, haas, struisvogel, kalkoen, ...*)
- Kalfslapje, kalfsgebraad
- Paardenvlees
- Rundvlees (*vb. ribstuk*)
- Varkenshaasje, varkensmignonet

Vleeswaren (magere soorten)

- Gevogelte (*kippenham, kalkoenham, ...*)
- Filet d'anvers, filet de saxe
- Rosbief gebakken, bacon, ontvette ham, ...

Vis (magere soorten)

- garnalen, scampi's, mossel, krab
- kabeljauw, koolvis, rivierbaars, zeeduivel, victoriabaars
- alaska pollak, koolvis, schar, schelvis, snoek, tong

Het wit van een ei is beter dan de dooier (*dooier bevat veel vet*)

Vetarm

Vetten worden vaak ingedeeld in verzadigde vetzuren en onverzadigde vetzuren.

Verzadigde vetten zijn ongezond en zijn meestal van dierlijke oorsprong aanwezig in vlees, volle en halfvolle zuivelproducten, kaas, boter en gehard plantaardig vet.

Onverzadigde vetten zijn gezonder en zijn terug te vinden in oliën, vis, smeer- en bereidingsvetten rijk aan onverzadigde vetzuren.

Vetten kunnen ook ingedeeld worden in zichtbare en onzichtbare vetten.

Zichtbare vetten zijn aanwezig in smeerproducten en bereidingsvetten, slasauzen, mayonaise, room, spekranden, ...

Onzichtbare of verborgen vetten zijn aanwezig in roomijs, koekjes, gebak, chips, chocolade, vet vlees, bereide vleeswaren, volle melkproducten, avocado, olijven, noten, vette vis.

Het is uiterst belangrijk om twee weken voor de ingreep vetten te beperken ook al zijn het gezonde vetten! Men kan ook beter vetarme kooktechnieken toepassen zoals stomen, koken, microgolf, grillen, roosteren of in een anti-kleefpan bakken, papillot, ...

Gebruik geen vetstof bij de groenten alsook niet bij de vlees- of visbereidingen en eet zeker geen gefrituurde gerechten. Kant- en klaarmaaltijden zoals pizza, pita, lasagne, ... zijn zeker uit den boze!

Koolhydraatarm

Koolhydraten kunnen opgedeeld worden in enkelvoudige koolhydraten (suikers) en meervoudige koolhydraten. De laatste genieten vanuit gezondheidsstandpunt de voorkeur. Een voeding rijk aan meervoudige koolhydraten bevat meestal weinig vet en wordt geassocieerd met een lagere risico op overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en sommige vormen van kanker.

Twee weken voor de ingreep wordt aangeraden om tijdelijk koolhydraatarm te eten.

Meervoudige koolhydraten zijn aanwezig in:

- graanproducten (*brood, rijst, deegwaren, ..*)
- aardappelen
- peulvruchten
- groenten

Enkelvoudig koolhydraten zijn aanwezig in:

- fruit (*van nature*)
- melk en melkproducten (*van nature*)
- zoet broodbeleg (*toegevoegde suikers*)
- snoep, chocolade, ijs, koek, gebak, .. (*toegevoegde suikers*)
- zoete dranken zoals frisdranken, gesuikerde melkproducten, .. (*toegevoegde suikers*)

Voorbeeld dagschema

Ontbijt

- 1 sneetje (20g) bruin of volkoren brood
- Half belegd met magere smeerkaas, magere platte kaas of light confituur
- Koffie of thee (zonder suiker)*
- 1 potje magere yoghurt of platte kaas*

Tussendoortje voormiddag

- Magere ongebonden soep (zonder vet, bindmiddel of aardappelen)
- Één portie fruit: bij voorkeur 150g aardbeien, 150g blauwe bessen, 150g frambozen, 150g galia meloen of 150g rode bessen

Middagmaal

- 80g mager vlees of 150g magere vis of 2 eieren (enkel eiwit!)
- Grote portie groenten (half bord) (gestoomd of gekookt)
- 100 g aardappelen (2 stuks ter grootte van een kippenei)
- Vetarme kooktechniek toepassen (grillen, wokken, stomen, papillot, ...)

Tussendoortje namiddag

- 1 potje magere yoghurt of platte kaas*
- OF zelfbereide magere suikerarme pudding*
- OF een glas magere melk, karnemelk, kefir
- OF een glas magere drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers (best zelf maken)
- OF een glas calciumverrijkte granen- of notendrank zonder aroma

Avondmaal

- 1 sneetje (20g) bruin of volkoren brood
- Half belegd met magere kaas of magere vleeswaren of magere vis
- Grote portie rauwkost natuur (zonder mayonaise)
- Koffie of thee (zonder suiker)*
- 1 potje magere yoghurt of platte kaas*

Tussendoortje laatavond

- 1 potje magere yoghurt of platte kaas*
- OF zelfbereide magere suikerarme pudding*
- OF een glas magere melk of karnemelk of kefir
- OF een glas calciumverrijkte granen- en notendrank zonder aroma

Drink daarnaast minstens 1,5 liter water per dag (tussen de maaltijden door)

Alcoholische dranken of frisdranken zijn niet toegelaten

Snoep, chocolade, gebak en taart zijn niet toegelaten

** indien u graag een zoetstof gebruikt als vervanging van suiker maak je best gebruik van stevia, zusto of tagatessa, deze zoetstoffen zijn natuurlijk en brengen bovendien geen extra calorieën aan.*

Besluit

Deze richtlijnen zijn zeer algemeen opgesteld, daarom is het aangewezen om drie weken voor de ingreep een diëtiste te raadplegen zodat zij een individueel en aangepast dagschema kan opmaken. Naast deze voedingsadviezen blijft het ook belangrijk om elke dag minstens een half uurtje te bewegen op een gematigd tempo.