



DIEETRICHTLIJNEN NA EEN ENDOSCOPISCHE SLEEVE GASTROPLASTIE

Annelies Walgraeve & Lesley Deruddere

Enkel op afspraak via 056/623385

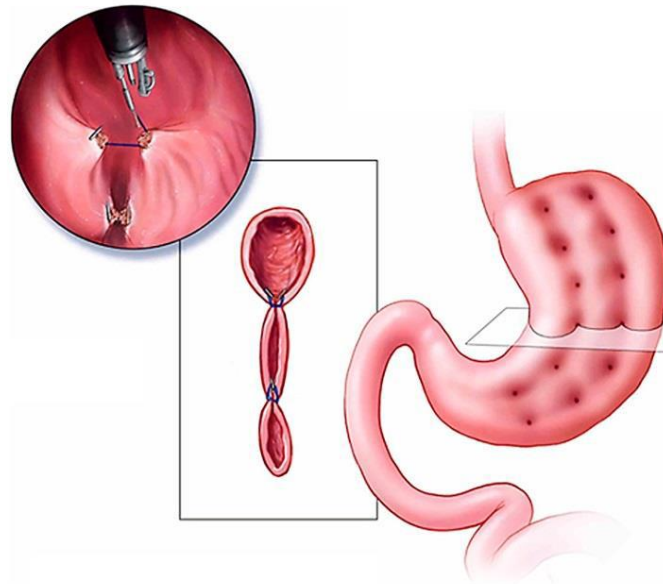
WAREGEM WEIGHT CLINIC

O.L.V. van Lourdes ziekenhuis

Inleiding:

De ESG is een nieuwe techniek om gewicht te verliezen, waarbij de maag verkleind wordt zonder operatie. Dit gebeurt via de mond, onder volledige narcose, waarbij een gastroscoop tot in de maag wordt gebracht. Via deze weg wordt de maag door middel van hechtingen, in volume verkleind. Deze techniek is omkeerbaar. Er zijn geen littekens aanwezig.

Nadat u een kleinere hoeveelheid voedsel hebt gegeten die voldoende is om het nieuwe maagje op te vullen, treedt er een volheidsgevoel op.



Hoewel de ESG u helpt om een blijvend gewichtsverlies te bekomen, is het geen vermageringsmethode die vanzelf werkt. Het blijft steeds noodzakelijk uw levensstijl en eetgewoontes aan te passen om een succesvol gewichtsverlies te bekomen en complicaties te vermijden. Het is dan ook belangrijk het postoperatief dieet goed op te volgen.

Na een ESG blijft naast gezonde voeding eveneens voldoende beweging belangrijk.

Aangepast eetgedrag:

De voedingsaanpassing na een ESG bestaat uit verschillende fasen. Er wordt gestart met een vloeibare fase en geleidelijk gaan we over van een halfvaste voeding naar een gezonde, eiwitrijke vaste voeding.

- Fase 1: vloeibare voeding gedurende 3 weken
- Fase 2: halfvaste voeding gedurende week 4, 5 en 6
- Fase 3: gezonde vastere, eiwitrijke voeding en licht verteerbaar (week 7 en 8)
- Fase 4: normale gezonde voeding, aangepast dieet (vanaf week 8).

Fase 1 – vloeibare voeding (week 1, 2, en 3)

De eerste drie weken na de behandeling is het beter om alleen vloeibare voeding te gebruiken. Dit om de nieuwe maag toe te laten te ontzwellen, te laten genezen en eveneens te vermijden dat je zou moeten braken. Het is dus belangrijk om alles zeer fijn te mixen en te verdunnen.

Maak gebruik van:

PRODUCT	VOORBEELD/RECEPT
Halfvolle melk, yoghurt of magere platte kaas zonder toegevoegde suikers	
Magere drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers	
Pudding (vanille, chocolade, mokka...) en flan zonder toegevoegde suikers	
Milkshake	<i>vetarme, suikerarme vanillepudding met halfvolle melk mixen en eventueel op smaak brengen met pure cacao, vanille-essence, oploskoffie, vers fruit</i>
Calcium verrijkte soja- en granendrank zonder toegevoegde suikers	<i>Sojadrink natuur, haverdrink, speltdrink, rijstdrank ...</i>
Notendranken zonder toegevoegde suikers	<i>hazelnootdrink, amandeldrink, kokosdrink, ...</i>
Gemixte licht verteerbare soep of lichte heldere bouillon	
Groentepuree	<i>heel fijn gemixt en aangelengd met melk zodat het vloeibaar is</i>
Broodpap	<i>Lichtbruin brood zonder korst gemixt met halfvolle melk met confituur met verlaagd suikergehalte, magere platte kaas, ...</i>

Fase 2 – Halfvaste voeding (week 4, 5 en 6):

De volgende weken schakelen we over naar een halfvaste voeding. Bovenstaande vloeibare voeding kan dan uitgebreid worden met:

WAT	TIPS
Kleine hoeveelheden gemixt of gestoofd fruit of fruitpap zonder suiker	
Stukjes rijp zacht fruit zoals: aardbeien, rijpe banaan, rijpe peer, rijpe meloen, rijpe kiwi, rijpe perzik	Vermijd fruit dat pellen, vellen en pitten bevatten zoals appels, sinaasappels, druiven, clementines of mandarijnen.
Kleine hoeveelheden aardappelpuree met gekookte of gestoomde gemixte groenten	
Kleine hoeveelheden gekookte vis, gekookt of gepocheerd ei	Als dit goed verdragen wordt, kan gemalen mager vlees of gevogelte toegevoegd worden.
Beschuiten, toast, geroosterd brood of oudbakken brood zonder korst (lichtbruin)	Dun besmeerd , met confituur met verlaagd suikergehalte, licht smeerkaas, magere witte kaas, magere vleeswaren of magere vis

Houd je aan drie hoofdmaaltijden en maximum twee gezonde tussendoortjes.

Vermijd alcohol en bruisende dranken.

Fase 3 - Gezonde, evenwichtige voeding (week 7 en 8):

Na 7 à 8 weken kan u geleidelijk overschakelen op een gezonde, eiwitrijke, energiebeperkte en vastere voeding. De voeding dient niet meer gemixt of gepureerd te worden.

Blijf de eerste twee weken van deze fase wel nog licht verteerbare voeding gebruiken.

- ⇒ Vermijd vezelige groenten zoals asperges, mais, selder, pompoen, peulvruchten, koolsoorten (m.u.v. bloemkool en broccoli), spruiten, champignons, rauwkost.
- ⇒ Vermijd de eerste twee weken fruit dat pellen, vellen en pitten bevatten zoals appels, sinaasappels, druiven, clementines of mandarijnen.
- ⇒ Bruisende dranken worden beter nog niet genuttigd.

Let erop dat er dagelijks voldoende eiwitbronnen (vlees, vis, ei, melkproducten, ...) aanwezig zijn in uw maaltijden.

Fase 4 - normale gezonde voeding, aangepast dieet (vanaf week 8)

Twee maanden na de behandeling blijft gezonde voeding belangrijk maar deze hoeft niet meer licht verteerbaar te zijn. Binnen een gezonde levensstijl is het belangrijk gezond, evenwichtig en gevarieerd te eten én daarbovenop voldoende te bewegen.

Maar gezond eten: wat houdt dat nu precies in? Dagelijks worden we op sociale media, internet en in tijdschriften geconfronteerd met tegenstrijdige berichten en voedingshypes (koolhydraatarme diëten, proteïnediëten, shakes,...) waardoor we op den duur door het bos de bomen niet meer zien.



De voedingsdriehoek, een voorlichtingsmodel ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven, schetst op een eenvoudige manier wat de basis is voor een gezond voedingspatroon.

Het model kwam tot stand door alle huidige wetenschappelijk kennis over gezonde voeding te bundelen en op een eenvoudige, visuele wijze weer te geven.

Op deze manier is in een oogopslag te zien welke voedingsmiddelen de voorkeur genieten (zoals groenten, fruit, volle graanproducten, noten,). En welke voedingsmiddelen we beter beperken (bewerkte voedingsmiddelen zoals frisdrank, chips, snoep, chocolade, alcohol, charcuterie...).

Plantaardige, niet-bewerkte, pure voeding krijgt steeds de **voorkeur**. Wanneer we de **voedingsdriehoek** eens dieper onder de loep nemen, zien we dat deze onderverdeeld wordt in **verschillende lagen of zones**. Iedere laag heeft een eigen kleur. Deze kleur weerspiegelt het effect die de producten uit de laag hebben op de gezondheid.

Helemaal bovenaan de driehoek zien we **'water'** staan. Ons lichaam bestaat 75% uit water. Water is dus **cruciaal** om de vochtbalans van ons lichaam op peil te houden. Drink dus dagelijks zeker voldoende water.

De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in **drie zones en de restgroep**:



De donkergroene zone

De voedingsmiddelen uit de donkergroene zone zijn van plantaardige oorsprong en hebben een positief effect op de gezondheid. Groenten, fruit, peulvruchten, noten, zaden, pitten, volle graanproducten en plantaardige oliën (rijk aan onverzadigde vetzuren) zijn voedingsmiddelen die tot deze zone behoren.



De lichtgroene zone

De voedingsmiddelen uit de lichtgroene zone zijn van dierlijke of plantaardige oorsprong en hebben een neutraal, positief of mogelijk onvoldoende bewezen effect op de gezondheid. Vis, eieren, gevogelte, melk en kaas behoren tot deze zone.



De oranje zone

De voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong, zoals rood vlees, boter, kokos- en palmolie, die een mogelijk negatief effect hebben op de gezondheid, maar toch nog nuttige stoffen bevatten, behoren tot de oranje zone. Deze worden best beperkt.



De rode zone of restgroep

De rode zone of restgroep tot slot bevat sterk bewerkte producten zoals frisdrank, alcohol, snoep, chocolade, gebak, die veel suiker, vet en/of zout bevatten en daardoor een negatief effect hebben op de gezondheid. Deze groep staat los van de driehoek aangezien deze voedingsmiddelen weinig tot geen nuttige voedingsstoffen bevatten en daardoor overbodig zijn binnen een gezond voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.

Om gezond te leven kies je best zoveel mogelijk plantaardige, onbewerkte en pure producten uit de bovenste groepen. Ultra bewerkte producten uit de rode bol of restgroep worden beter vermeden. Af en toe zondigen mag, maar wees je dan steeds bewust van de frequentie en hoeveelheid van het product.

Informatie per voedingsproduct:

- **Water**

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Bijgevolg is water een essentieel bestanddeel in een gezonde voeding. Voldoende drinken is niet alleen nodig voor het goede

verloop van de lichaamsprocessen, maar zorgt ook al voor enige verzadiging, zonder dat calorieën ingenomen worden. Daarnaast kunnen patiënten die niet voldoende drinken na de ingreep last hebben van constipatie. Daarom is het van belang om dagelijks minstens 1,5 liter vocht in te nemen. Dranken die tot de watergroep behoren zijn plat water, koffie, thee (zonder suiker) en vetarme bouillon. Vruchtensappen worden afgeraden, dit geldt ook voor “ongezoete” en verse vruchtensappen die veel natuurlijke suikers bevatten die afkomstig zijn van het fruit zelf.

Light frisdrank kan eventueel maar beperk deze tot maximum één glas per dag en laat deze bij voorkeur eerst uit bruisen. Neem kleine slokjes, los van een maaltijd. Drink langzaam en neem slok per slok. Drink niet vlak voor, niet tijdens en ook niet vlak na een maaltijd. Drink bij voorkeur geen alcohol.

- **Groenten**

Groenten leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten, is afwisseling heel belangrijk.

Groenten eet je nooit genoeg. In totaal zouden we minimaal 300 gram groenten per dag moeten eten. Deze hoeveelheid kan je bereiken door zowel bij de warme maaltijd gestoomde/gestoofde groenten te eten alsook wat verse vetarme soep te drinken bij de tweede broodmaaltijd of als tussendoortje.

- **Fruit**

Fruit levert - net zoals groenten - koolhydraten (vooral enkelvoudige koolhydraten), vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Daarom moeten we dagelijks zowel groenten als fruit eten. De dagelijkse aanbeveling voor vers fruit is een twee à drietal stukken per dag. Vers fruit krijgt de voorkeur maar een potje blikfruit (op eigen sap of water) kan ook wel 's ter afwisseling. Gedroogd fruit bevat veel natuurlijke suikers en worden daarom beter niet te veel genuttigd.

- **Graanproducten en aardappelen**

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Zij vormen onze basisvoeding. Deze groep omvat aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood (volkorenbrood, roggebrood, meergranenbrood, speltbrood ...), beschuit, ontbijtgranen, rijst, deegwaren en andere graanproducten. Meergranen en volkoren producten krijgen de voorkeur. Ze bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de geraffineerde witte soorten.

Gefrituurde aardappelbereidingen worden beter klaargemaakt in de oven of in een airfryer en bij voorkeur worden die best maar één keer per week op het menu geplaatst. De dagelijkse aanbeveling voor graanproducten en aardappelen is afhankelijk van de leeftijd, het geslacht, de activiteit en dus de benodigde energie.

- **Melkproducten en alternatieven**

Melkproducten zijn een zeer belangrijke bron van calcium, eiwit en B-vitamines. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten. Om osteoporose te voorkomen moet op elke leeftijd voldoende calcium ingenomen worden. Jongeren en ouderen hebben een hogere calciumbehoefte dan volwassenen. Elke dag 3 tot 4 (kleine) glazen melk (450 - 600 ml) en 1 tot 2 sneden kaas (20 - 40 gram) of afgeleide producten vormen een minimum om aan onze calciumbehoefte te voldoen.

Onder melkproducten verstaat men melk en andere afgeleide producten zoals yoghurt, karnemelk, kefir en alle kaassoorten (smeerkaas, platte kaas, ...). Halfvolle en magere kaassoorten krijgen de voorkeur. Plantaardige dranken op basis van granen, noten en zaden (goed schudden voor gebruik) kunnen melk vervangen op voorwaarde dat zij met calcium verrijkt zijn. Melkproducten zoals platte kaas of yoghurt kunnen geen hoofdmaaltijd vervangen, dit wordt beter als tussendoortje genomen.

- **Vlees, vis, eieren en plantaardige vervangproducten**

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitamines en mineralen zoals ijzer. Die heeft ons lichaam nodig voor de groei, de opbouw en het herstel van ons lichaam.

Extra info bij:

- **Vlees** vormt over het algemeen een probleem. Vooral gebakken, gebraden en gestoofd vlees (rosbief, biefstuk, stoofvlees, kotelet, ...) is moeilijk te verteren. Gevogelte zonder vel wordt over het algemeen beter verteerd. Filet americain en kalfsgehakt worden ook goed verdragen. Vermijd bruine korsten bij het bakken van het vlees (verteert moeilijk). Vermijd gepaneerde vleessoorten, ze nemen tijdens de bereiding veel vet op en worden daarom beter niet op het menu gezet.
 - **Aanbeveling** vlees: max. 80 à 100g/dag en liefst maar 3 à 4 keer per week.
- **Vis** wordt doorgaans beter verdragen. Best te gebruiken in gepocheerde of gegrilde vorm en niet in gebakken vorm. Vis is gezond omwille van zijn gunstige vetzuursamenstelling, wissel af tussen vette en magere vis.
 - **Aanbeveling:** max. 150g/dag en bij voorkeur 2 à 3 keer per week.
- Lang werd aangenomen dat **eieren** het risico op hart- en vaatziekten verhogen maar dit is intussen wat achterhaald. Ze leveren voornamelijk eiwitten en vet. Dat vet zit in

de dooier en is grotendeels onverzadigd – wat goed is. Daarnaast bevatten ze veel vitamines en mineralen. Op die manier zijn ze een volwaardige vervanger voor vlees.

- **Plantaardige vervangproducten:** *Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, sojabonen, witte bonen en bruine bonen zijn ideale eiwitbronnen. Daarnaast kunnen noten en plantaardige vervangproducten zoals tofu, tempé en seitan ook zeker vlees vervangen op het menu. Dergelijke vleesvervangers pronken in de donkergroene groep van de voedingsdriehoek.*

- **Smeer- en bereidingsvet:**

Smeer- en bereidingsvet levert ons in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines (vitamine A & D). Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarines, margarines, vetstoffen met verlaagd vetgehalte, boter, halfvolle boter en oliën. Olie en margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren (of arm aan verzadigde vetzuren, namelijk minder dan 1/3 van het totaal vet) genieten de voorkeur omdat ze hart -en vaatziekten helpen voorkomen.

Let op! : Ook al moet het gebruik van smeer -en bereidingsvet gematigd worden, toch is ook deze groep essentieel voor een evenwichtige voeding. Een mespunt (5 g) smeervet per sneede brood en een eetlepel (10 g) bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan.

Voedingsmiddelen uit de andere groepen (vlees, melkproducten, koekjes, ...) kunnen namelijk heel wat (verborgen) vetten leveren.

- **Restgroep:**

De rode cirkel bevatten alle voedingsmiddelen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Hoewel deze voedingsmiddelen dus niet essentieel zijn, kunnen we ze toch niet weg denken uit onze voedingscultuur en -gewoonten. Zoetigheden, confituur, chips, gebak, snoepjes, suikerrijke en alcoholische dranken, mayonaise, charcuterie... zijn in deze groep terug te vinden. Het spreekt voor zich dat deze voedingsmiddelen maar met mate geconsumeerd mogen worden. Zij leveren dikwijls enkel energie onder de vorm van vet en suiker zonder hierbij vitamines en mineralen aan te brengen.

Belang van voldoende lichaamsbeweging:

Een gezonde levensstijl is meer dan een evenwichtige en gevarieerde voeding alleen. Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen is minstens even belangrijk. Minder proberen zitten door bijvoorbeeld af en toe eens **recht te staan**, is al een stap in de goede richting. Daarnaast is **voldoende beweging** een must. Probeer als volwassene ongeveer 30 minuten per dag te bewegen. Je kiest best voor uithoudingssporten die je voor een langere tijd op een rustig tempo kan volhouden. Denk maar aan fietsen, zwemmen, een stevige wandeling, lopen...

Bouw dit stelselmatig op. Om een optimale verbranding te verkrijgen hou je best in gedachten dat je maximale hartslag = 220 – leeftijd (65 – 70%) = ...

Wanneer we de bewegingsdriehoek onder de loep nemen, wordt aangeraden om:



Lang stilzitten zo veel mogelijk **vermijden**

en om de 30 minuten even recht te staan.



Dagelijks licht intensief te bewegen.

Bijvoorbeeld licht huishoudelijk werk, rondwandelen, ... dus alles waarvan je niet echt moe wordt, maar waarbij je ook niet stil zit.



Bewegen aan **matige** intensiteit (minstens 150 minuten per week).

Bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen, zwemmen, ...



Bewegen aan **hoge** intensiteit (minstens 75 minuten per week). Bijvoorbeeld lopen, stevig fietsen, goed door zwemmen, ...



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

Beweging vermindert je kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, osteoporose, overgewicht, dikke darmkanker en diabetes type 2.

Sport en lichaamsbeweging verbeteren je lichaamssamenstelling: je krijgt immers minder lichaamsvet, meer spiermassa en stevigere botten. Het werkt ook positief bij stress en werkt ontspannend. Daarnaast zorgt beweging ook voor een betere nachtrust. Regelmatig bewegen ~~gecombineerd~~ met een evenwichtige voeding zorgt ervoor dat je gezond en fit blijft.

Bent u in ons ziekenhuis geopereerd of volgt u een dieet onder begeleiding van onze diëtiste, dan helpen we u graag om in beweging te komen. U kunt eenmaal per week in de fitness van ons ziekenhuis sporten onder begeleiding van onze kinesisten. Met name voor patiënten die gewrichtsklachten hebben, kan het nuttig zijn om (in het begin) onder professionele begeleiding te sporten. Zo kunt u leren welke oefeningen en sporten het beste bij u passen. U kunt ook advies krijgen op maat via een personal coach (surf naar onze websites).

Enkele adviezen bij mogelijke klachten

Moeilijke stoelgang:

- Drink voldoende water
- Gebruik voldoende voedingsvezels, deze zitten onder andere in bruin- en volkorenbrood, zemelen, volkoren beschuiten en caroteen, volkoren rijst en pasta, fruit en groenten.
- Lichaamsbeweging is ook van belang voor een goede stoelgang.
- Extra tips: glaasje lauw water half uur voor het ontbijt, kiwi of pruim bij het ontbijt, sneetje brood eens vervangen door peperkoek (verlaagd suiker), één soeplepel vetstof per dag.

Oprispingen

- Vermijd koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, ui, komkommer, paprika en knoflook.
- Vermijd sterk gekruide of pikante gerechten.
- U kunt extra opletten door rustig te eten, niet te praten tijdens het eten
- Gebruik geen kauwgum

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 en eet kleine frequente maaltijden.

Tot slot

Leer een eetgedrag aan zodanig dat u het volume leert herkennen dat u nog kan innemen. Dit kan enkel wanneer u rustig en traag eet. Veel patiënten “overeten” zich nog wel eens in de beginfase met pijn, braken en/of misselijkheid als gevolg.

Eet langzaam en kauw heel goed uw eten en wacht voldoende tussen elke hap. Uw maaltijd duurt bij voorkeur 30 tot 45 minuten. Kies een rustige plek om te eten, eet bewust en vermijd afleiding zoals tv ed. Zorg voor een goede lichaamshouding tijdens het eten (zit mooi rechtop). Het is aangewezen om na de ESG regelmatig bij de diëtiste langs te gaan voor een goede verdere opvolging op maat!

Contact:

Het is aangewezen om na een ingreep regelmatig bij de diëtiste langs te gaan voor een ~~goed~~ verdere opvolging op maat! Voor een afspraak bij een van onze diëtisten kunt u contact opnemen met onze diëtisten Annelies Walgraeve of Lesley Deruddere

Afdeling diëtisten: tel. 056 62 33 85
Mailadres: annelies.walgraeve@ziekenhuiswaregem.be
lesley.deruddere@ziekenhuiswaregem.be

Deze informatiebrochure is ook verkrijgbaar via onze website www.weightclinic.be.



O.L.V. Van Lourdes Ziekenhuis - Waregem Wright Clinic



www.weightclinic.be

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis vzw
Vijfseweg 150
8790 Waregem - België