



**DIEETRICHTLIJNEN NA EEN
SLEEVE GASTRECTOMIE
(LSG)**

Annelies Walgraeve & Lesley Deruddere

Enkel op afspraak via 056/62 33 85

WAREGEM WEIGHT CLINIC

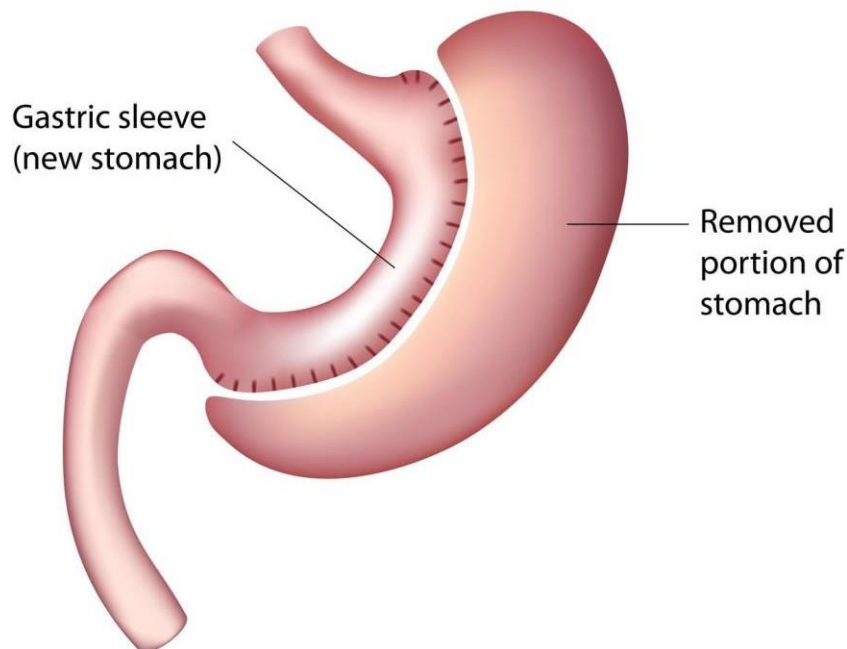
O.L.V. van Lourdes ziekenhuis

Inleiding:

Een sleeve gastrectomie of sleeve-operatie is een operatie waarbij een groot deel van de maag wordt weggehaald. Dit betekent dat er een deel van de maag uit het lichaam verwijderd wordt.

Het resterende deel is een smalle buis (of mouw, in het Engels *sleeve*) waar het eten zeer traag doorheen zakt. Het is dus belangrijk om kleine hoeveelheden te eten en goed te kauwen.

Vertical Sleeve Gastrectomy



Hoewel een sleeve gastrectomie 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. Naast een gezonde voeding blijft ook voldoende beweging een belangrijk aandachtspunt.

Aangepast eetgedrag en levenslange richtlijnen:

Personen die een sleeve-operatie ondergaan, dienen in de toekomst hun eet- en drinkgewoonten aan te passen. De diëtiste speelt hierbij een belangrijke rol. Zij kan de patiënt begeleiden naar een goed eetpatroon op maat waardoor gewichtsverlies optimaal kan plaats vinden en voedingstekorten zoveel mogelijk voorkomen worden.

De hoeveelheid voedsel die per maaltijd gegeten kan worden is beperkt door de verkleinde maaginhoud. Het is belangrijk om opnieuw het verzadigingsgevoel te leren kennen.

Overeten kan misselijkheid en/of braken in de hand werken. Wanneer de verkleinde maag telkens opnieuw over vervuld raakt zal ze geleidelijk uitzetten en zal de hoeveelheid voedsel die per maaltijd ingenomen wordt systematisch toenemen. Het gevolg daarvan is een gewichtstoename!

Om het verzadigingsgevoel opnieuw te leren kennen, dient men **traag en rustig te eten**. Een maaltijd neemt best 20 tot 30 minuten in beslag. Leg het bestek tussendoor bewust neer en sta vaak stil bij het gevoel dat je ervaart. Het voedsel dient **goed fijngekauwd** te worden om op die manier te vermijden dat grote stukken voedsel een obstructie veroorzaken. Het is aan te raden een rustige sfeer aan tafel te creëren en **goed rechtop te zitten** tijdens de maaltijd. Het is af te raden om onmiddellijk na de maaltijd te gaan liggen.

Omdat er slechts kleine hoeveelheden voeding per maaltijd genuttigd kunnen worden dient men gebruik te maken van **kleine, frequente maaltijden**. Een zes maaltijdenpatroon is aan te raden: drie evenwichtige hoofdmaaltijden en drie gezonde tussendoortjes.

Ook is het belangrijk om **voldoende water te drinken**. Drink bij voorkeur regelmatig kleine hoeveelheden, verspreid doorheen de dag. De eerste dagen is het vaak moeilijk om de vooropgestelde hoeveelheden vloeistoffen te drinken. Vloeistof nippen en traag drinken is daarbij de boodschap.

Daarnaast is het ook belangrijk om niet tijdens, maar wel tussen de maaltijden door te drinken. Drink dus bij voorkeur niet gedurende 20 minuten voor of na de maaltijd. **Koolzuurhoudende dranken** worden best **vermeden** gezien deze voor extra maagvulling zorgen. Deze doen de maag geleidelijk aan uitrekken zodat het effect van de maagverkleining vermindert. Kies dus steeds voor niet bruisend water.

Voeding na een sleeve gastrectomie:

Door het verkleinde maagvolume moet de voeding aangepast worden om ongemakken te voorkomen. Een nieuw voedingspatroon opbouwen na een bariatrische ingreep gaat niet van de ene dag op de andere. We onderscheiden daarom **drie verschillende fases**:

- Fase 1: vloeibare voeding gedurende twee weken (week 1-2)
- Fase 2: gemixte, gepureerde voeding gedurende 6 weken (week 3-8)
- Fase 3: gezonde, evenwichtige voeding (vanaf week 8)

Elke fase heeft zijn specifieke eigenschappen die apart in deze brochure worden beschreven. Echter, bij elke fase is het belangrijk om rekening te houden met de principes van een gezonde voeding en de adviezen zoals hierboven beschreven.

Fase 1 - Vloeibare voeding gedurende twee weken (week 1 - 2):

De eerste twee weken na de ingreep is het beter om enkel vloeibare voeding te gebruiken. Dit om de nieuwe maag te laten ontzwellen, genezen en eveneens te vermijden dat je zou moeten braken. Het is dus belangrijk om alles zeer fijn te mixen en te verdunnen. Tijdens deze periode vindt de snelste gewichtsreductie plaats, hierdoor is het van belang **voldoende eiwitten** (melkproducten en alternatieven) in te nemen om spierafbraak te voorkomen. Maak gebruik van:

PRODUCT	VOORBEELD/RECEPT
Halfvolle melk, yoghurt of magere platte kaas zonder toegevoegde suikers	
Drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers	
Pudding (vanille, chocolade, mokka...) en flan zonder toegevoegde suikers	
Milkshake	<i>Halfvolle melk en/of vetarme, suikerarme vanillepudding gemixt en eventueel op smaak gebracht met pure cacao, vanille-essence, oploskoffie, een stuk vers fruit, ...</i>
Calciumverrijkte soja- en granendrank zonder toegevoegde suikers	<i>Sojadrink natuur, haverdrink, speldrank, rijstdrank ...</i>
Notendranken zonder toegevoegde suikers	<i>hazelnootdrink, amandeldrink, kokosdrink, ...</i>
Gemixte licht verteerbare soep of lichte heldere bouillon	
Groentepuree	<i>Zachte groenten, eventueel met een kleine hoeveelheid aardappelen, fijn gemixt en verdund methalfvolle melk, bouillon of kookvocht</i>
Smoothie op basis van groenten	
Gemixt fruit	<i>Zacht, rijp fruit of gestoofd fruit (bijvoorbeeld een handvol aardbeien of frambozen, een rijpe peer of gestoofde appel, een kleine banaan) fijn gemixt (maximum 1 stuk fruit)</i>
Broodpap	<i>Lichtbruin brood zonder korst gemixt met halfvolle melk met confituur met verlaagd suikergehalte, magere platte kaas, ...</i>
Havermoutpap	<i>30 g havermout met 200 ml halfvolle melk, calcium verrijkte soja-, noten- of granendrank eventueel afgewerkt met kaneel, gemixte gestoofde peer/appel, geplette banaan, gemixt rood fruit, puur cacao-poeder, ...</i>

Fase 2 - Gemixte, gepureerde voeding gedurende 6 weken (week 3 - 8):

Na een twee à viertal weken zal de verkleinde maag al wat uitgezet zijn en de zwelling zal grotendeels verdwenen zijn. Je kan nu geleidelijk overschakelen op een zachte, gemixte voeding.

Volgende voedingsmiddelen kunnen geleidelijk worden toegevoegd:

WAT	TIPS
Kleine hoeveelheden aardappelpuree en gekookte of gestoomde gemixte groenten	Vermijd rauwkost en zwaar verteerbare groenten zoals witte kool, rode kool, groene kool, spruiten, paprika, champignons, schorseneren, ui.
Kleine hoeveelheden vis of eieren (bijvoorbeeld roerei, gekookt, spiegelei,)	Als dit goed verdragen wordt, kan gemalen mager vlees of gevogelte toegevoegd worden. ! Taai en draderig vlees (stoofvlees, biefstuk, ...) wordt meestal minder goed getolereerd.
Kleine hoeveelheden geplet of gestoofd fruit zonder suiker	Kleine stukjes geplet rijp zacht fruit zoals aardbeien, rijpe banaan, rijpe peer, rijpemeloen, rijpe kiwi, perzik. Vermijd fruit die pellen, vellen en pitten bevatten zoals sinaasappels, druiven, clementines of mandarijnen
Beschuiten, toast, geroosterd brood of oudbakken brood zonder korst (lichtbruin)	Dun besmeerd, met confituur met verlaagd suikergehalte, light smeerkaas, magere wittekaas, magere vleeswaren of vis.

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

Ongeveer acht weken na de ingreep mag het dagschema verder uitgebreid worden naar een algemeen gezond en evenwichtig voedingspatroon. De voeding dient niet meer gemixt of gepureerd te worden maar mag stelselmatig een vastere vorm aannemen. De **eerste twee weken** is het wel belangrijk om nog een **licht verteerbare voeding** te nuttigen.

Hiervoor enkele aandachtspunten:

VERMIJD	VOORBEELD
Vezelige groenten	Asperges, maïs, selder, pompoen, peulvruchten, koolsoorten (behalve broccoli en bloemkool), spruiten, champignons, ... !! Wél licht verteerbare groenten zoals: <i>witloof, spinazie, wortelen, prinsessenboontjes, bloemkool, broccoliroosjes, ontpitte en gepelde tomaat, andijvie, gekookte rode bietjes, venkel, sojascheuten, courgettes,</i>
Noten, zaden en pitten	
Fruit met pel, vellen en pitten	Sinaasappels, druiven, clementines of mandarijnen
Rauwkost	

Na deze licht verteerbare voeding wordt stelselmatig opgebouwd naar **een gezonde, evenwichtige voeding**. Zorg hierbij voor een **goede vocht-, voedingsvezel- en eiwitinname** en **beperk de suiker- en vetinname**.

De voedingsdriehoek wordt als basis gebruikt om op een eenvoudige, visuele manier te schetsen wat een gezond en evenwichtig voedingspatroon precies inhoudt.

Op deze manier is in een oogopslag te zien welke voedingsmiddelen de voorkeur genieten (fruit, groenten, 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** 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. Drinken die tot de watergroep behoren zijn plat water, ongesuikerde koffie of thee en vetarme bouillon. Drink bij voorkeur, zoals eerder vermeld, regelmatig kleine hoeveelheden, verspreid doorheen de dag en niet vlak voor, tijdens of vlak na de maaltijden te drinken.

Vruchtensappen worden afgeraden, dit geldt ook voor “ongezoete” en verse vruchtensappen die veel natuurlijke suikers bevatten die afkomstig zijn van het fruit zelf.

Let daarnaast ook op met alcoholgebruik. Na een maagoperatie wordt aangeraden zo weinig mogelijk tot liefst zelfs geen alcohol meer te nuttigen gezien de verwerking van alcohol beïnvloed wordt door ingreep.

- **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 2 à 3 stukken per dag.

Vermijd in het begin fruit dat pellen, vellen en pitten bevatten zoals sinaasappels, druiven, clementines of mandarijnen. Gedroogd fruit bevat van nature teveel suikers en worden daarom beter ook niet gegeten.

- **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 volkoren 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. De dagelijkse aanbeveling voor graanproducten en aardappelen is afhankelijk van de leeftijd, het geslacht, de activiteit en dus de benodigde energie.

Eet bij voorkeur beschuiten, geroosterd brood, toast, oudbakken brood, Vermijd dagvers brood gezien dit moeilijker verteert en door het opsorpen van vocht een voedselprop kan veroorzaken.

Vermijd koffiekoeken en gefrituurde aardappelbereidingen wegens het hoge suiker- en vetgehalte.

- **Melkproducten en alternatieven**

Melkproducten zijn een zeer belangrijke bron van calcium, eiwit en B-vitaminen.

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 soja, granen, noten en zaden (goed schudden voor gebruik) kunnen melk vervangen op voorwaarde dat zij met calcium verrijkt zijn.

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

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen 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. Deze nemen tijdens de bereiding veel vet op en worden daarom beter niet op het menu gezet.

- **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.
- 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 vitaminen (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.

- **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 wegdenken 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 vitaminen 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 doorzwemmen, ...

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*).



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMSE INSTITUTEUT
GEZOND LEVEN

Contact:

Het is aangewezen om na een sleeve-ingreep regelmatig bij de diëtiste langs te gaan voor een goede 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 Weight Clinic



www.weightclinic.be

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