

PATIËNTEN INFORMATIE

Tips voor de eerste dagen na een Bariatrische operatie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



De komende dagen is het belangrijk om rustig aan te doen en het is nodig dat u zich aan onderstaande leefregels houdt. Dat is goed voor uw herstel en u verkleint zo de kans op een complicatie.

Opbouw van het eetpatroon na de operatie

Na de operatie wordt de voeding opgebouwd in verschillende stappen.

- U start de dag van de operatie (dag 0) met een vloeibare voeding.
- Op de 1e tot en met de 14e dag na de operatie (dag 1 t/m 14) maakt u een rustige overgang naar een gemalen voeding.
- U eindigt uiteindelijk (dag 15 en verder) met een eiwit verrijkte en energiebeperkte voeding.

Op [de website van het Maasstad Ziekenhuis](#) kunt u informatie en variatietips vinden. Deze staan bij de afdeling Bariatrie Expertisecentrum voor obesitas, onder het kopje 'Voedingsadviezen'.

Voorbeeldmenu - dag 1 na de operatie

De tijden en producten zijn een voorbeeld. Het schema is een hulpmiddel bij het verdelen van eten en drinken over de dag. U kunt dit aan uw eigen ritme aanpassen, maar u mag geen eetmomenten overslaan.

Ontbijt	08.00	150 ml pap, magere vla, magere yoghurt of magere kwark
In de loop van de ochtend	10.00	150 ml halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers
	11.00	2x 150 ml thee, koffie, water of suikervrije limonade
Lunch	12.30	1 beschuit of cracker, besmeerd met halvarine en smeerbaar beleg (bijvoorbeeld magere smeerkaas (20+) of magere smeerleverworst)
In de loop van de middag	14.30	150 ml halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers
	16.00	2x 150 ml water, koffie, thee of suikervrije limonade
Warme maaltijd	17.30	1 beschuit of cracker, besmeerd met halvarine en smeerbaar mager beleg OF 25 gram gemalen vlees/vis/kip en 50 gram gemalen groente
In de loop van de avond	20.00	2x150 ml water, koffie, thee of suikervrije limonade

Voorbeeldmenu - dag 2 t/m 14 na de operatie

Ontbijt	08.00	1-2 beschuiten of 1-2 crackers, besmeerd met halvarine en smeerbaar mager beleg. Let op: géén brood!
In de loop van de ochtend	10.00	150 ml magere kwark, magere yoghurt(drink) zonder toegevoegde suikers of (karne)melk
	11.00	Later in de ochtend: 1 beschuit of 1 cracker, besmeerd met halvarine en smeerbaar mager beleg
Lunch	12.30	1-2 beschuiten of 1-2 crackers, besmeerd met halvarine en smeerbaar mager beleg
In de loop van de middag	14.30	1 stuk zacht fruit (bijvoorbeeld een kiwi, een perzik, halve rijpe peer, halve banaan, 125 gram aardbeien, 125 gram meloen of halve geraspte appel). Let op: géén ananas, sinaasappel, mandarijn of andere citrusvrucht!
	16.00	Later op de middag: 150 ml magere kwark, magere yoghurt(drink) zonder toegevoegde suikers of (karne)melk
Warme maaltijd	17.30	50 gram gepureerd vlees, kip, vis of vegetarische vleesvervanger met 1-2 opscheplepels (50-100 gram) gepureerde groenten met 0,5-1 opscheplepel (25-50 gram) aardappelpuree
In de loop van de avond	19.00	150 ml magere kwark, magere yoghurt(drink) zonder toegevoegde suikers of (karne)melk
	20.00	Later op de avond 1 beschuit of 1 cracker, besmeerd met halvarine en smeerbaar mager beleg

Dranken

- Gebruik minimaal 1500 ml vocht per dag, dit is inclusief zuivel. Een portie is maximaal 150 ml.
- Voorbeelden van geschikte dranken (maximaal 5 kcal/100 ml) zijn:
 - koffie (maximaal 4 kopjes per dag),
 - thee,
 - water (eventueel op smaak gebracht met citroen, munt of fruit),
 - suikervrije limonadesiroop,
 - suikervrije frisdrank zonder koolzuur,
 - sportdrank zonder kcal
 - en maximaal één keer per dag drinkbouillon.)
- Neem liever geen koolzuurhoudende dranken, energiedrankjes, vruchtensappen, alcoholische dranken, energierijke sportdranken of suikerrijke dranken.

Tips

- **Drink niet tijdens** de maaltijden, maar tussen de maaltijden door. Stop met drinken een half uur **vóór** het eten en wacht met drinken tot een half uur **na** het eten. Dit omdat de maag nu een kleinere hoeveelheid kan verdragen en om dumping te voorkomen.
- **Gebruik voldoende zuivel** (melk, kaas, yoghurt), bij voorkeur 450 ml per dag en 1 plak kaas.
- **Eet langzaam en kauw goed** (20-30 keer kauwen per hap). Goed kauwen en rustig eten is belangrijk om klachten te voorkomen. Het is verstandig om uw eten af te wegen, zodat u niet per ongeluk te veel eet.
- Eet van een ontbijtbordje en gebruik eventueel kinderbestek. U kunt gebruik maken van een warmhoudbord om de maaltijd warm te houden. Trek 30-45 minuten uit voor de maaltijd.
- Zorg altijd dat u iets te eten bij u hebt, als tussendoortje (in jaszak, tas, auto, enzovoorts).

- **Sla geen maaltijden over.** Gebruik drie hoofdmaaltijden per dag en probeer tussendoor drie keer een melkproduct te nuttigen en één keer een portie fruit te eten.
- **Kies en eet bewust.** Zorg dat u gezonde voeding eet en voorkom afleiding tijdens het eten. Zorg dat u bewust aan tafel eet en eet niet in de auto, voor de tv of tijdens het werken.
- **Neem dagelijks de multivitaminen** in die specifiek zijn gemaakt voor mensen met een maagverkleining (bij voorkeur FitForMe) en een maagbeschermer. Houd er rekening mee dat er twee uur tussen de multivitamine en een zuivelproduct moet zitten. Zorg voor een vast moment, zodat u de multivitamine niet vergeet. Wanneer u geen supplement van FitForMe gebruikt, is het belangrijk om een multivitamine te gebruiken die 100-200% van de aanbevolen dagelijks hoeveelheid (ADH) levert en aanvullend 20-25 mg vitamine D, hiervan moet u 2 tabletten gebruiken per dag. Laat eventueel de samenstelling van uw supplement controleren door uw diëtist.
- Start met sport en beweging en breidt dit geleidelijk uit.

Dit zijn richtlijnen voor de gemiddelde patiënt; per persoon kunnen de mogelijkheden verschillen.

Ontlasting

- Het ontlastingspatroon kan bij u veranderen qua kleur en hoe vaak u naar het toilet moet. Houdt dit voor u zelf goed in de gaten, bij vragen kunt u altijd contact opnemen.
- Wanneer u 4 dagen na de operatie nog geen ontlasting heeft gehad, mag u een bisacodyl tabletje innemen die u mee heeft gekregen via de afdeling.

Pijnbestrijding

- Paracetamol 500 mg tabletten: 4 keer per dag 2 tabletten per keer
Tijdstippen van inname: 08.00, 12.00, 17.00 en 22.00 uur



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

