



Modifast Protein Shape voor Bariatrische Chirurgie

In deze richtlijn vindt u informatie over het gebruik van het Modifast Protein Shape dieet, voorafgaand aan een maagverkleining.

Reden

Bij mensen met overgewicht is de lever vaak vergroot. Als uw lever vergroot is, ligt deze voor de maag. Hierdoor kan de chirurg u moeilijker opereren. Gewichtsverlies van 5% (5 -15 kg) voor de operatie, zorgt ervoor dat uw lever kleiner wordt. De chirurg kan de operatie dan makkelijker uitvoeren.

Het strikt uitvoeren van het Modifast Protein Shape dieet zorgt voor gewichtsverlies. Er is voor het Modifast Protein Shape dieet gekozen, omdat dit dieet veel eiwitten bevat. Eiwitten helpen uw spiermassa te beschermen en de conditie te verbeteren. Daarnaast blijft uw hongergevoel langer weg.

Voor het beste resultaat is het belangrijk om naast het volgen van dit dieet, ook te bewegen. Beweging zorgt ervoor dat u gemakkelijker afvalt. Door middel van eiwitten uit de voeding kunnen de spieren na beweging beter herstellen. Het beweegadvies is als volgt:

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Matig intensieve beweging is bijvoorbeeld fietsen, wandelen, tuinieren et cetera. Langer, vaker en / of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Duur

Start twee weken voor de operatie datum met het Modifast Protein Shape dieet.

Dieetadvies

Zo ziet uw dag eruit bij het volgen van het Modifast Protein Shape dieet:

Maaltijd moment	Product:
Ontbijt (8:00)	<ul style="list-style-type: none">- Modifast Protein Shape pudding of shake EN- 150 ml yoghurt 0% vet
Tussendoor (10:00)	<ul style="list-style-type: none">- Protein Shape reep
Lunch (12:30)	<ul style="list-style-type: none">- Modifast Protein Shape pudding of shake EN- 150 ml yoghurt 0% vet
Tussendoor (14:30) en (16:00)	<ul style="list-style-type: none">- Protein Shape reep- 1 stuk fruit
Avondeten (17:30)	<ul style="list-style-type: none">- Modifast Protein Shape pudding of shake EN- 150 ml yoghurt 0% vet EN- 200 gr verse groente of rauwkost zonder saus
Tussendoor (20:00)	<ul style="list-style-type: none">- 1 stuk fruit

Datum

25-1-2019

Kenmerk

Diëtisten Bariatrie

Pagina

1/2

Behandeld door:

Tel.nr.: 010-291 1256
diëtetiek@maasstadziekenhuis.nl

Diëtetiek

Bezoekadres

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

Postadres

Postbus 9100
3007 AC Rotterdam
Telefoon 010 – 291 19 11

diëtetiek@maasstadziekenhuis.nl
www.maasstadziekenhuis.nl

Drink dagelijks minimaal 1500 ml. Kies voor energiearme dranken. Deze dranken bevatten minder dan 10 kcal per 100 ml. Voorbeelden zijn: thee zonder suiker, water, koffie zonder suiker, bouillon of suikervrije limonade, zoals: Slimpie, Teissere, Cool bear, Crystal clear, Wicky water, Dubbelfris bronwater.
Heeft u nog trek? Dan kunt u tussendoor 200 gram rauwkost gebruiken, zoals: tomaat, komkommer, wortels, radijs en paprika.
Dit voorbeelddagmenu bevat ongeveer 700 – 900 kilocalorieën en 70 - 80 gr eiwit per dag.

Smaken van de Modifast Protein Shape producten

Milkshakes: Aardbei, Cappuccino, Chocolade, Vanille

Pudding: Chocolade, Vanille

Repen: Pistache, Chocolade, Kokos, Caramel.

De repen met de smaak: 'Sinaasappel' en 'Pure en Witte Chocolade' bevatten meer energie, neem deze liever bij uitzondering.

Bereiding

U kunt de zakjes shakes of pudding bereiden met een shaker, garde of staafmixer. Voeg de inhoud van het zakje toe aan 200 ml koud water. Krachtig mengen tot een gladde massa. De milkshake meteen opdrinken. De pudding drie minuten laten staan. De repen zijn kant-en-klaar.

Mogelijke klachten

Het is mogelijk dat u tijdens dit dieet klachten ervaart als: hoofdpijn, misselijkheid, honger en een licht gevoel in uw hoofd. Ook zal uw ontlasting waarschijnlijk anders zijn dan gewoonlijk, u hoeft zich hierover niet ongerust te maken. Darmklachten zijn vaak na een aantal dagen weer over, dan zijn de darmen gewend aan het dieet. Een vieze smaak in de mond kan voorkomen, dit komt door de afbraak van vetten in het lichaam. Poets uw tanden wat vaker, gebruik verfrissend mondwater of suikervrije kauwgom.

Diabetes / risico hypo's

Heeft u suikerziekte (diabetes mellitus)? Overleg dan vóór start van dit dieet met de diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner over een aanpassing van uw medicijnen (tabletten of insuline). Als u insuline gebruikt en de hoeveelheid niet aanpast, is het risico dat uw bloedsuiker te laag wordt (een hypoglykemie) groot.

Belangrijk om te weten

- Calorierijke dranken zoals (verse) vruchtensappen, frisdranken en zuivel dranken mag u niet gebruiken.
- Alcohol mag u niet gebruiken. Alcohol mag u niet gebruiken in verband met de kilocalorieën, maar ook omdat Modifast de stofwisseling verandert. Alcohol kan dit proces ontregelen, waardoor u zelfs kunt flauwvallen.

Verkoopadressen

De producten zijn o.a. te koop bij de Jumbo, Albert Heijn, Etos en de Kruidvat.

Daarnaast is Modifast ook te bestellen via online webwinkels als o.a. www.modifast.nl & www.bol.com

Mocht u naar aanleiding van deze richtlijn nog vragen hebben, neem dan contact op met uw diëtist via 010-2911256 of mail naar dietetiekbariatrie@maasstadziekenhuis.nl

