

GASTRIC BYPASS

DIEETRICHTLIJNEN

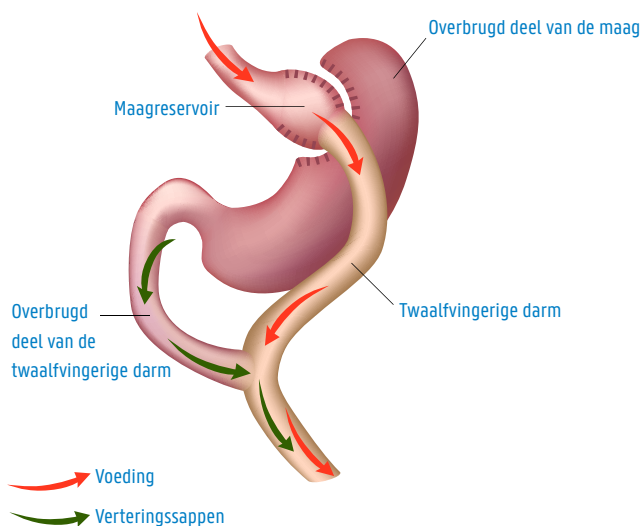


INHOUD

01	Wat houdt een gastric bypass in?	4
02	Aan te passen eetgewoonten	5
03	Aan te passen drankgebruik	7
04	Lichaamsbeweging	8
05	Wat te doen 3-4 weken na een gastric bypass	9
06	Voedingsrichtlijnen voor gezond eten	10

01 WAT HOUDT EEN GASTRIC BYPASS IN?

De ingreep gebeurt via een kijkoperatie. Met nietjes maakt de chirurg in het bovenste gedeelte van de maag een nieuw klein maagreservoir. Dat nieuwe reservoir heeft geen doorgang meer naar de rest van de maag. De chirurg haalt de dunne darm naar boven en verbindt die met de nieuwe maag. Via een smalle doorgang gaat het voedsel van de nieuwe maag rechtstreeks naar de dunne darm. De 'oude' maag en de twaalfvingerige darm worden op die manier overbrugd of gebypassst. De arts verbindt daarna het einde van de twaalfvingerige darm opnieuw met de dunne darm. Deze nieuwe verbinding zorgt ervoor dat het maagsap en het gal- en pancreassap zich vermengt met het voedsel.



Na een gastric bypass is het heel belangrijk om **je eet- en drinkgewoonten aan te passen**. In deze brochure vind je een overzicht van de richtlijnen die je moet volgen om zo weinig mogelijk ongemakken en een zo goed mogelijk resultaat te ondervinden na de ingreep.

02 AAN TE PASSEN EETGEWOONTEN

Beperk het volume voedsel per maaltijd

Kort na de operatie bedraagt de maaginhoud ongeveer 1 à 2 eetlepels. Na een zestal maanden evolueert het volume naar 1 koffiekop en op langere termijn eventueel naar 1,5 koffiekop.

Daardoor is de hoeveelheid voedsel die je per maaltijd kunt eten beperkt. Hierbij is het heel belangrijk dat je stopt met eten zodra je het eerste volheidsgevoel en/of verzadigingsgevoel ervaart, of zelfs daarvoor, indien mogelijk. Anders riskeer je dat je te veel eet, wat misselijkheid en braken in de hand werkt. Systematisch overeten kan na verloop van tijd een oorzaak zijn van gewichtstoename.

Aangezien de volumes sterk beperkt zijn, is het belangrijk om producten te eten met een hoge voedingswaarde. Daarnaast is het echt noodzakelijk dat je het **vitamine- en mineralensupplement** (op voorschrift van de arts ongeveer 1 maand na de operatie) elke dag opnieuw slipt inneemt.

Eet traag en kauw goed

Goed kauwen vormt de eerste stap van vertering en is dus erg belangrijk. Grote brokken voedsel kunnen namelijk geklemd raken ter hoogte van de verbinding tussen de maag en de dunne darm. Als je traag en rustig eet, zal je het verzadigingsgevoel op tijd herkennen. Zo vermijd je misselijkheid en/of braken.

Enkele tips:

- ▲ Neem aan tafel een correcte houding aan.
- ▲ Creëer een rustige sfeer aan tafel.
- ▲ Eet langzaam en rustig. Een maaltijd moet ongeveer 15-20 minuten duren.

Eet op geregelde tijdstippen

Na de operatie kan je geen grote hoeveelheden meer eten. Daarom is het belangrijk om op geregelde tijdstippen te eten. Zo krijg je voldoende voedingsstoffen binnen. Gebruik een 6-maaltijdenpatroon: 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondmaal) en 3 gezonde tussendoortjes.

Vermijd vetrijke voeding

De dunne darm verteert vetten minder goed en neemt ze minder goed op (malabsorptie genoemd). Daardoor kan de stoelgang na een vetrijke maaltijd iets vetter en veel losser van consistentie zijn. Daarnaast blijft het in elk vermageringsdieet belangrijk om op de vetinname te letten, omdat vetten de meeste energie (kcal) aanbrengen (nl. 1 g vet = 9 kcal).

Daarom bevelen we aan om minder zichtbare én onzichtbare vetten te consumeren. Voorbeelden van zichtbare vetten zijn olie, margarine, boter, mayonaise, enz. Onzichtbare vetten bevinden zich in bv. gebak, chocolade, vet vlees, volle melk, volle yoghurt, vette charcuterie, volle kaasproducten, enz.

Eet bij voorkeur mager vlees, magere melk, magere yoghurt, magere kaasproducten, enz. Vraag raad aan je diëtiste als je vragen hebt over de keuze van de juiste voedingsmiddelen.

Vermijd suikerrijke voeding en dranken

De dunne darm neemt heel snel voedingsmiddelen op die veel suiker (en/of vet) bevatten zoals gebak, chocolade, snoepgoed, frisdranken, ijs, fruitsappen, chocolademelk, milkshakes, enz. Daardoor trekken ze veel vocht aan en/of werken ze een te hoge bloedsuikerspiegel (hyperglycemie) in de hand.

Dat kan zorgen voor zogenaamde '**dumpingklachten**'. Symptomen hiervan zijn:

- ▲ misselijkheid
- ▲ krampen
- ▲ diarree
- ▲ futloosheid
- ▲ zweten
- ▲ versneld hartritme
- ▲ duizeligheid

Deze klachten zijn te voorkomen als je suikers vermijdt. Zoetstoffen kan je in beperkte mate gebruiken. Vraag raad aan je diëtiste om te weten welke zoetstoffen geschikt zijn.

03 AAN TE PASSEN DRANKGEBRUIK

Drink voldoende, in kleine hoeveelheden, maar NIET tijdens de maaltijd

Veel patiënten hebben na bariatrische chirurgie last van constipatie (moeilijke stoelgang). Je eet minder waardoor er ook minder ontlasting ontstaat. Daarom is het belangrijk om per dag minstens 1,5 l vocht in te nemen, voldoende verspreid over de dag en in kleine slokjes.

Hou daarbij rekening met het volgende:

- ▲ Onder vocht verstaan we energievrije dranken zoals water, ontvette bouillon, groentesappen, max. 0,5 l light/zero frisdrank, koffie of thee zonder suiker...
- ▲ Drink **niet** tijdens de maaltijd. Daardoor wordt eten namelijk weggespoeld naar de dunne darm toe, waardoor je meer kan eten dan wenselijk is. Je kan drinken tot vlak voor de maaltijd en wacht best een halfuur na de maaltijd om opnieuw te drinken.
- ▲ Vermijd bruisende dranken. Die kunnen je een opgeblazen gevoel geven of darmborrelingen veroorzaken.

Vermijd energierijke dranken

Je moet het gebruik van energierijke en hoogcalorische dranken vermijden omdat dit de gewichtsdaling zal tegenhouden. Voorbeelden van energierijke dranken zijn gewone frisdranken, milkshakes, alcoholische dranken, enz.

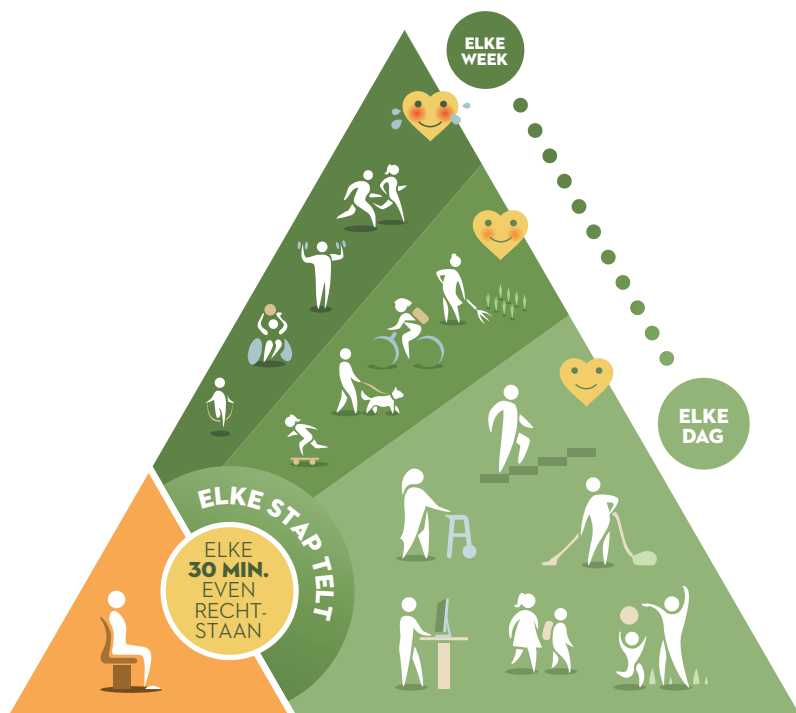
Drink in plaats daarvan steeds energievrije dranken zoals water, thee, koffie, ontvette bouillon, groentesappen, max. 0,5 l light/zero frisdranken, enz.

Opgelet met fruitsappen en andere vruchtensappen. Sappen (ook de ongezoete varianten) moet je vermijden omdat ze (natuurlijke) vruchtensuikers bevatten.

04 LICHAAMSBEWEGING

Het is belangrijk dat je niet alleen je eetgewoonten aanpast. Ook voldoende lichaamsbeweging is van groot belang. De calorieën die je teveel opneemt ten opzichte van je verbruik worden opgeslagen als vetmassa. Om te vermageren moet het lichaam meer calorieën verbruiken dan opnemen. Dat is enkel mogelijk door naast een gezond eetpatroon ook voldoende te bewegen.

Je moet dagelijks 30 minuten aan lichaamsbeweging doen. Over het algemeen is het aangeraden om langzaam te starten met oefenen. Naarmate je gewicht afneemt, wordt lichaamsbeweging gemakkelijker. Kies een activiteit die je graag doet. Ook in het UZ Gent kan je onder professionele begeleiding bewegingstherapie volgen op doktersvoorschrift. Als je dit wil, bespreek je dit het best met je arts.



05 WAT TE DOEN 3-4 WEKEN NA EEN GASTRIC BYPASS

Na de uitvoering van een gastric bypass zal je de eerste 3-4 weken je eetgewoonten extra moeten aanpassen.

In het begin moeten je maaltijden een **zachte consistentie** hebben. Dat houdt voor elke maaltijd iets anders in.

Broodmaaltijden

- ▲ Eet enkel beschuiten, crackers, enz. met smeerbaar beleg.
- ▲ Geef de voorkeur aan volkoren varianten om de inname van vezels te verhogen en mijd varianten met noten/zaden/pitten.
- ▲ Vermijd in deze periode (vers) brood. Later start je het best eerst met geroosterd of oud brood. Na verloop van tijd kunnen de meeste patiënten opnieuw vers brood eten.

Warme maaltijd

- ▲ Begin met goed gaar gekookte of gestoomde groenten (geen rauwe groenten), goed gaar gekookte aardappelen (geen pasta of rijst) of aardappelpuree en vis of een ei (geen vlees).
- ▲ In een latere fase herintroduceren we opnieuw rauwe groenten, rijst, pasta en zachte vleessoorten, en nog later alle vleessoorten.
- ▲ **Opgelet:** Niet iedereen kan op termijn elk soort vlees eten. Dat verschilt naargelang de patiënt.

Tussendoortje

- ▲ Eet tussendoortjes zoals zacht en rijp fruit (zonder schil en pitten), magere yoghurt, magere platte kaas, verse groentesoep (best gemixt, ongebonden), enz.

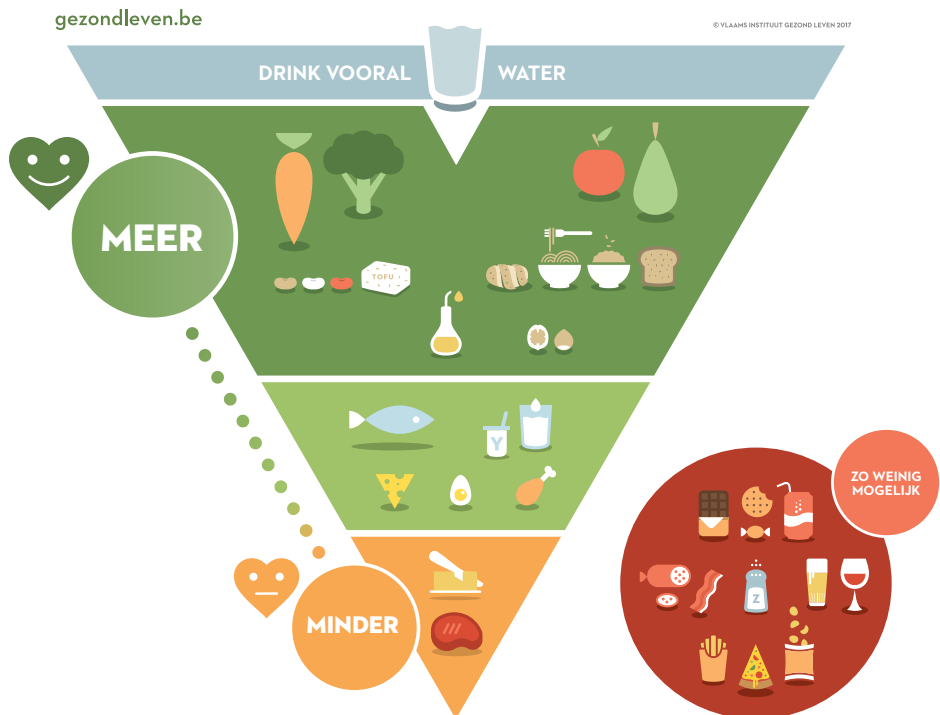
06 VOEDINGSRICHTLIJNEN VOOR GEZOND ETEN

Om je gezondheid op peil te houden, is het aangewezen om steeds gezond en gevarieerd te eten.

Sommige patiënten verdragen bepaalde voedingsmiddelen niet meer, andere patiënten kunnen alles eten. Dit is zeer individueel. Je kan een voedingsmiddel uitproberen door te starten met een kleine hoeveelheid. Als je iets niet verdraagt, kan je het eventueel na 1 maand wachten opnieuw proberen.

Voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek is een praktische gids om gezond te eten. De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten in dat segment op de gezondheid.



Water

Water staat apart bovenaan, omdat veel water drinken cruciaal is voor de vochtbalans van ons lichaam.

Plantaardige producten

De donkergroene zone bevat de voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid zoals fruit, groenten, granen en aardappelen, enz.

Dierlijke producten

De lichtgroene zone bevat de voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid zoals yoghurt, melk, enz.

Weinig voedzame plantaardige of dierlijke producten

De oranje zone bevat de voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid zoals rood vlees, boter, kokos- en palmolie.

Bewerkte producten

De rode zone staat los van de driehoek. Die bevat bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstig effect op de gezondheid is aangetoond.

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be