

SLEEVE GASTRECTOMIE

DIEETRICHTLIJNEN

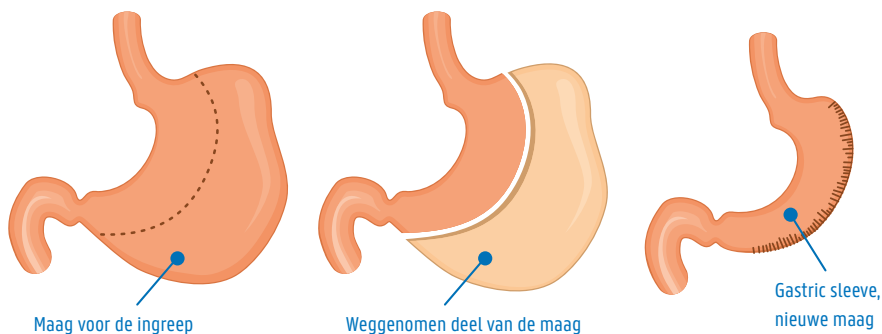
INHOUD

01	Wat houdt een sleeve gastrectomie 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 sleeve gastrectomie	9
06	Voedingsrichtlijnen voor gezond eten	10

01 WAT HOUDT EEN SLEEVE GASTRECTOMIE IN?

Via een kijkoperatie snijdt de chirurg een groot gedeelte van de maag weg, waardoor er enkel nog een maagbuis overblijft. De maag verandert dus van vorm. Terwijl de maag oorspronkelijk de vorm had van een meloen, heeft ze na een sleeve gastrectomie de vorm van een banaan. Door deze maagverkleining treedt het verzadigingsgevoel sneller op en daalt de hoeveelheid ghreline (een eetlustopwekkende stof die geproduceerd wordt in het verwijderde gedeelte van de maag). Dat leidt tot een sterk verminderde eetlust.

Na een sleeve gastrectomie 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

Het volume van de maag is na de ingreep gewijzigd (tot +/-200 ml). Daarom moet je ook het volume van de maaltijd aanpassen. Het is belangrijk dat je stopt met eten zodra je het eerste volheidgevoel en/of verzadigingsgevoel ervaart, of zelfs daarvoor, indien mogelijk. Anders bestaat de kans dat je te veel eet en misselijk wordt, wat braken in de hand werkt. Systematisch overeten kan na verloop van tijd een oorzaak zijn van gewichtstoename.

Aangezien de volumes van je maaltijd sterk beperkt zijn, is het echt noodzakelijk dat je het **vitamine- en mineralensupplement** (op voorschrift van de arts ongeveer 1 maand na de operatie) elke dag opnieuw stipt inneemt.

Eet traag en kauw goed

Goed kauwen vormt de eerste stap van vertering en is dus erg belangrijk. 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

In elk vermageringsdieet is het belangrijk om op de vetinname te letten, omdat vetten de meeste energie (kcal) aanbrengen (1 g vet = 9 kcal). Daarom bevelen we aan om minder zichtbare én onzichtbare vetten te consumeren. Voorbeelden van zichtbare vetbronnen zijn olie, margarine, boter, mayonaise, enz. Onzichtbare vetten bevinden zich in bv. gebak, chocolade, vet vlees, volle yoghurt, vette vleeswaren, 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

Je zal geen last ondervinden bij het gebruik van suiker en suikerrijke dranken na een sleeve gastrectomie. De chirurg verkleint namelijk enkel de maag. Het spijsverteringsproces blijft dus hetzelfde. Daardoor neemt je lichaam ook echter alle calorieën op die je inneemt. Als je veel suiker en suikerrijke dranken consumeert, zal je dus weinig afvallen of zelfs bijkomen op lange termijn.

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. De nieuwe maag is immers niet groot genoeg om vloeistof en voedsel tegelijkertijd aan te kunnen. 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.

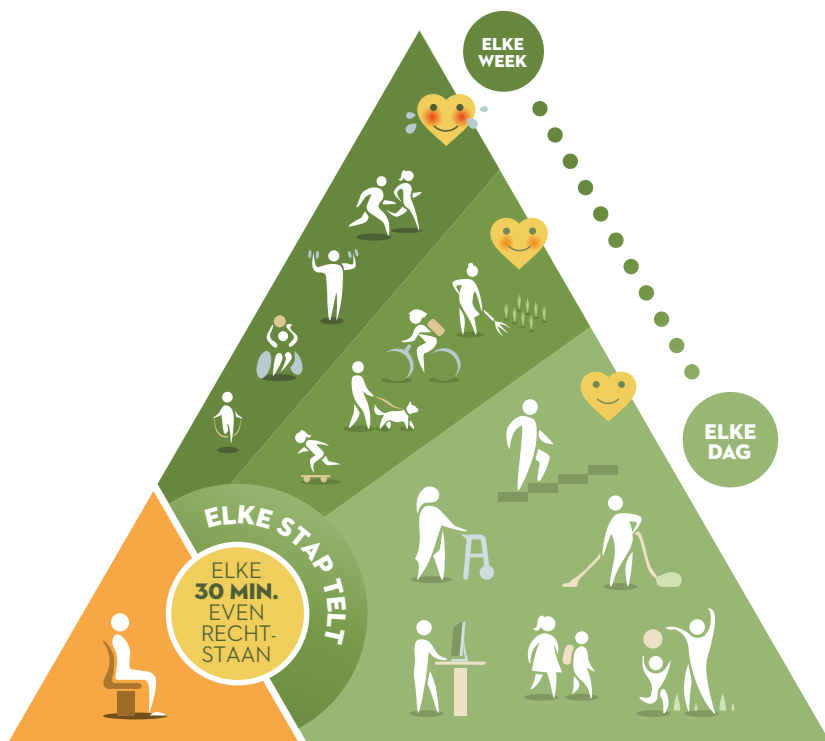
Drink in plaats daarvan steeds energievrije dranken zoals water, thee, koffie, ontvette bouillon, groentesappen, max. 0,5 l light/zero frisdranken, enz.

Let op 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 SLEEVE GASTRECTOMIE

Na de uitvoering van een sleeve gastrectomie zal je de eerste vier 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.
- ▲ **Let op:** 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.

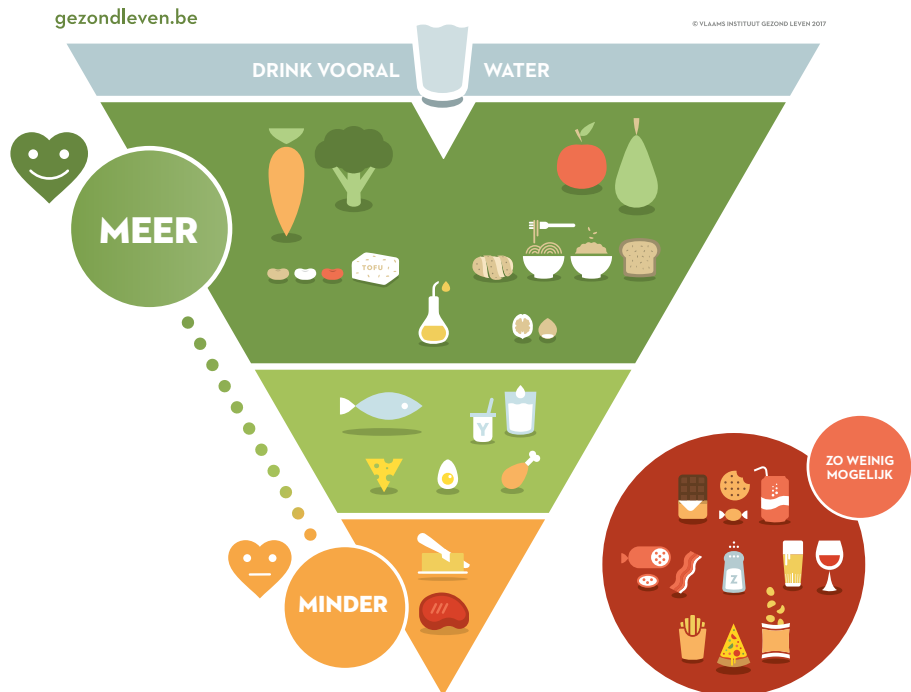
06 VOEDINGSRICHTLIJNEN VOOR GEZOND ETEN

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 33 22171

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