

Bariatrische chirurgie

# Voeding na een vermageringsingreep







## Voeding na een vermageringsingreep

### DRINK NIET TIJDENS DE MAALTIJD.

Stop met drinken 30 minuten voor de maaltijd en wacht 30 minuten na de maaltijd om opnieuw te drinken.

Na een chirurgische ingreep is het van belang rustig te herstellen en stapsgewijs nieuwe eet- en leefgewoonten op te bouwen. Zo kom je op lange termijn tot een succesvol gewichtsverlies.

Door de operatie is het volume van jouw maag kleiner geworden. Daarom dien je opnieuw jouw "volheidsgevoel" te leren kennen. Zo leer je op tijd te stoppen met eten, vooraleer er klachten optreden. We geven je graag enkele tips die hierbij kunnen helpen:

- Eet steeds aan tafel en geniet van jouw maaltijd
- Neem aan tafel een correcte zithouding aan
- Vermijd afleidingen tijdens het eten, zoals TV, radio, smartphone, lezen, ...
- Neem voldoende maal-'tijd'
- Eet rustig en traag, met kleine hapjes
- Kauw zeer goed, zodat het voedsel bijna vloeibaar is bij het doorslikken
- Drink traag, neem kleine slokken
- Stop met eten bij het eerste volheidsgevoel. Meer eten of extra drinken kan klachten veroorzaken, zoals braken, misselijkheid, ... Bovendien zorgt regelmatig verder eten na jouw volheidsgevoel tot het uitrekken van jouw kleine maag
- Let na de ingreep extra op jouw **eiwit-inname**. Vaak vermijden patiënten vlees omwille van een moeilijkere passage door de kleine maag (smalle pouch), vooral in de eerste maanden na de operatie. Vang dit op door veelvuldig gebruik van melkproducten, vis, kaas, eieren, ... Zo behoud je jouw spieren en spierkracht.
- **Vermijd het gebruik van te veel vet.** Veel vet in de voeding kan zorgen voor diarree of een vertraagde maagontleding, wat tot maagklachten kan leiden.
- **Vermijd snelle suikers**, anders kunnen zij dumpingklachten veroorzaken, zoals misselijkheid, braken, diarree, duizeligheid, ... Snelle suikers vind je in frisdranken, fruitsappen, snoepgoed, cake, koeken, roomijs, chocolade, ...

Jouw voeding na de ingreep verloopt in verschillende fasen: van vloeibare voeding naar een gepureerde, zachte voeding tot een normale, gezonde voeding. Elke persoon is anders, probeer dus steeds alles geleidelijk aan uit.



## FASE 1:

# VLOEIBARE VOEDING

Na de operatie volg je 1 tot 2 weken een vloeibaar dieet. Zo voorkom je dat de nieuw gevormde kleine maag wordt belast of uitrekt. Door vloeibare voeding te gebruiken verklein je bovendien de kans op een lek. Overdruk in het kleine maagzakje kan immers de kans op een lek doen toenemen.

### ALGEMENE ADVIEZEN

- Neem 6 kleine maaltijden per dag
- Gebruik geen suiker. Calorievrije zoetmiddelen kunnen wel gebruikt worden, zoals Canderel®, Stevia, Natrena®, ...
- Neem geen gesuikerde dranken zoals frisdrank of gezoet fruitsap
- Vermijd bruisende dranken
- Vermijd volle melk en volle melkproducten
- Vermijd alcohol en sterke koffie
- Neem dranken niet te heet of te koud
- Kies voor voldoende eiwitrijke producten, zoals magere melk en melkproducten

### DRANKEN

- Plat water
- Thee
- Lichte koffie
- Ontvette bouillon
- Vetarme, gezeefde soep

### MELK, MELKPRODUCTEN EN CALCIUM VERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

- Magere melk en karnemelk
- Ongesuikerde magere yoghurt en platte kaas (kijk het etiket na: max. 6 g suiker/100g en max. 60 kcal/100g)
- Suikervrije pudding of pap. Maak deze zelf met magere melk en eventueel wat zoetstof

Verdraag je gewone melkproducten minder goed? Kies dan voor ongezoete calciumverrijkte sojaproducten of lactosevrije melk.

### GROENTEN EN FRUIT

- Groentesap (let op: aangekochte groentesappen kunnen soms erg veel zout bevatten)
- Gemixte groentesoep, bereid zonder vetstof en zonder toevoeging van vlees, vis, vermicelli, room of aardappelen. Kies voor de bereiding voor een vetarm bouillonblokje. Vermijd pikante kruiden. Zitten er nog stukjes in de soep na het mixen? Doe de soep dan even door een zeef
- Ontvette bouillon op basis van vetarm bouillonblokje
- Zelfgemaakte fruitpap van 1 stuk fruit. Leng aan met water in plaats van sinaasappel- of appelsap. Voeg geen koek toe



Vul jouw vloeibare voeding indien nodig aan met eiwitrijke bijvoedingen, bijvoorbeeld:

- Fortimel
- Energy (Nutricia)
- Clinutren 1.5 (Nestlé)
- Fresubin Energy Drink (Fresenius)
- Smoothies, brikjes, milkshakes van Ligna Pharma

Je kan deze bijvoedingen terugvinden bij jouw apotheker.



Vermijd in deze eerste fase brood, pasta, rijst, aardappelen, vlees, vis, eieren.

## VOORBEELDMENU VLOEIBARE FASE

Elk persoon is anders. De hoeveelheden die in volgend menu staan, kunnen voor jou dus misschien te veel zijn. Bouw dan rustig op en eet waar je je goed bij voelt. Stop op tijd met eten, liefst nog voor je een volheidsgevoel ervaart.

### Ontbijt

- 1 glas magere melk
- 1 potje magere, ongesuikerde yoghurt

### Tussendoor

- 1 potje magere, ongesuikerde platte kaas

### Middagmaal

- Gemixte en gezeefde magere soep

### Tussendoor

- Fruitpap, bereid zonder koek of fruitsap

### Avondmaal

- 1 potje magere, ongesuikerde yoghurt

### Tussendoor

- 1 portie zelfgemaakte pudding van magere melk en zoetstof



## FASE 2: GEMIXTE, ZACHTE VOEDING

Na 1 tot 2 weken kan het vloeibare dieet uitgebreid worden met gemixte en zachte voeding.

### ALGEMENE ADVIEZEN

- Neem 6 licht verteerbare maaltijden per dag
- Eet traag en kauw zeer goed, zodat de voeding bijna vloeibaar is wanneer je slikt
- Drink niet tijdens de maaltijd, maar minstens 20 tot 30 minuten voor of na de maaltijd
- Vermijd alcohol, koolzuurhoudende en gesuikerde dranken
- Vermijd suikerrijke producten
- Vermijd volle melkproducten
- Stop meteen met eten bij een vol gevoel

### BROODMAALTIJDEN

- Beschuit, cracotte, toast, knäckebröd
- Geroosterd brood zonder korst
- Zacht, mager beleg, bv. light smeerkaas, magere witte kaas, cottage cheese, filet americain, confituur met verlaagd suikergehalte

### WARME MAALTIJD

- Aardappelpuree bereid met magere bouillon of magere melk. Voeg niets anders toe
- Zachtgekookte aardappelen
- Gekookte, gemixte groenten. Vermijd rauwkost en draderige, vezelige groenten zoals selder, asperges, champignons, pompoen, ...
- Gekookte vis, roerei, zachtgekookt ei, gepocheerd ei
  - Wanneer dit goed verdragen wordt, kan je dit uitbreiden met gemalen vlees of gevogelte (zonder vel), zoals gekookte kip, gekookte kalkoen, magere gehaktballetjes van gevogelte-gehakt, vegetarische vleesvervanger (bv. tofu), ...
- Vermijd het gebruik van sauzen bij de warme maaltijd. Wens je toch iets van saus? Kies dan voor mosterd of ketchup. Voor warme sauzen vertrek je best van een bouillon in plaats van een roux
- Gebruik zo weinig mogelijk vetstof om de warme maaltijd te bereiden. Neem maximum 1 kleine eetlepel vetstof per persoon per warme maaltijd. Kies hierbij voor een vloeibare margarine (bv. Alpro Soya vloeibaar, Becel light vloeibaar, ...) of plantaardige olie (olijfolie, zonnebloemolie, ...). Kies voor magere bereidingswijzen zoals koken, stomen, pocheren



## TUSSENDOORTJES

- Magere melkproducten uit fase 1
- Magere, gemixte groentesoep
- Gemixt of gestoofd fruit zonder suiker
- Fruitmoes of fruitpap zonder toevoeging van suiker

Gaat dit goed? Dan kan je fruit uit blik op eigen sap proberen (NIET op siroop!). Lukt fruit uit blik goed? Probeer dan eens zacht, rijp fruit. Schil het fruit en kauw goed.



Vermijd tijdens deze fase volgende voedingsmiddelen: vers brood, draderig vlees of vleeswaren, bruisende dranken, kauwgom.

## VOORBEELDMENU GEMIXTE, ZACHTE VOEDING

Elk persoon is anders. De hoeveelheden die in volgend menu staan, kunnen voor jou dus misschien te veel zijn. Bouw dan rustig op en eet waar je je goed bij voelt. Stop op tijd met eten, liefst nog voor je een volheidsgevoel ervaart.

### Ontbijt

- 1 glas magere of halfvolle melk / 1 tas lichte koffie of thee zonder suiker
- 1-2 cracottes / 1 snede geroosterd brood zonder korst met magere smeerkaas

### Tussendoor

- 1 potje magere, ongesuikerde yoghurt

### Middagmaal

- Puree bereid met magere melk, zonder boter of ei
- Zachtgekookte, gemixte groenten
- Magere gekookte of gestoomde vis

### Tussendoor

- Fruit (bv. uit blik op eigen sap, of zacht rijp fruit zoals een melige appel, peer, meloen, aardbeien, ...)

### Avondmaal

- 1 glas magere of halfvolle melk / 1 tas lichte koffie of thee zonder suiker
- 1-2 cracottes / 1 snede geroosterd brood zonder korst met magere platte kaas

### Tussendoor

- 1 portie zelfgemaakte pudding met magere melk en zoetstof

DRINK VOORAL



MEER

## VOEDINGS- DRIEHOEK

bron: gezondleven.be



MINDER



### FASE 3: GEZONDE VOEDING

Als je vloeibare en zachte, gemixte voeding goed verdraagt, kan je na 2 tot 4 weken stapsgewijs overschakelen naar een normale, gezonde voeding. Hierbij volgen we de adviezen van de voedingsdriehoek. Neem steeds 6 kleine maaltijden per dag.



## WATER



Na de ingreep worden sommige voedingsmiddelen minder goed verdragen. Dit verschilt van persoon tot persoon. Probeer nieuwe voedingsmiddelen uit door te starten met een kleine portie. Geeft dit problemen? Probeer het nog eens na enkele weken.

Bij een vermageringsoperatie worden er minder mineralen en vitamines opgenomen uit de voeding. Daarom dien je levenslang een multivitaminenpreparaat te nemen.



ZO WEINIG  
MOGELIJK



## DRANKEN

- Drink minstens 1,5 liter per dag, met kleine slokjes, verspreid over de dag.
- Wacht 20 tot 30 minuten voor en na elke maaltijd om te drinken.



### Goede keuze

- Plat water
- Koffie, thee (geen suiker of honing)
- Gearomatiseerd water, max. 6 kcal/100ml



### Minder goede keuze

- Koolzuurhoudende (light/zero) frisdranken zoals Cola, Fanta, Ice Tea, tonic, Gini, ...
- Fruitsap
- Energie- en sportdranken
- Wijn, bier en andere alcoholische dranken





## GRAAN- PRODUCTEN EN AARDAPPELEN

- Geroosterd brood en beschuiten worden doorgaans beter verdragen dan vers brood. Ook ouder brood lukt over het algemeen beter.
- Kook aardappelen, rijst en pasta goed gaar. Gebruik magere bereidingswijzen zoals koken, stomen, pocheren. Vermijd stoven, bakken, braden, frituren, ...



### Goede keuze



- Bruin of volkorenbrood, roggebrood
- Volkoren toast, beschuit, knäckebröd
- Grove pistolets
- Vezelrijke ontbijtgranen
- Muesli, granola, Brinta, havermout zonder toegevoegde suikers
- Gekookte of gestoomde aardappelen
- Puree bereid met magere of halfvolle melk, zonder eieren, eventueel met een mespunt minarine
- Bruine of volkoren rijst, pasta, quinoa
- Maïzena, aardappelzetmeel, puddingpoeder, volkoren of bruine meel- en bloemsoorten



### Minder goede keuze

- Wit brood, rozijnenbrood, suikerbrood
- Koffiekoeken, croissants, gesuikerde sandwiches, brioches, ...
- Gesuikerde ontbijtgranen zonder vezels
- Gebakken aardappelen
- Puree met volle melk en/of margarine en/of boter, eieren, ...
- Kant-en-klare puree, pureevlokken
- Frieten en kroketten: max. 1 x/ 14 dagen
- Witte soorten rijst, pasta, couscous, bulgur
- Kant-en-klare deegwaren en rijstgerechten, zoals lasagne, macaroni met kaas en hesp, paella, deegwaren met eieren, ...
- Witte meel- en bloemsoorten, kant-en-klare degen
- Puddingpoeder met suiker



## GROENTEN

- Kook groenten goed gaar
- Let op met vezelige groenten zoals asperges, selder, courgette, aubergine, pompoen en peulvruchten. Kook deze soorten zeer goed gaar, en kauw goed. Toch problemen na het eten van deze vezelige groenten, vermijd ze dan nog een tijdje en probeer later opnieuw
- Kauw zeer goed op rauwkost
- Voeg geen suiker toe tijdens de bereiding van groenten
- Verspreid jouw inname van groenten over verschillende maaltijdmomenten: bijvoorbeeld tussendoor een kom groentesoep, bij de warme maaltijd gekookte groenten, extra groenten bij de lunch



### Goede keuze

- Alle verse en niet-bereide diepvriesgroenten
- Niet-bereide conserven (let op het zoutgehalte)
- Verse, magere ongebonden soep met vetarme bouillonblokjes



### Minder goede keuze

- Bereide diepvriesgroenten en conserven
- Erwtten, maïs: max. 1 x/14 dagen.
- Soep met room, deegwaren, vlees, ... en bereid met gewone bouillonblokjes



## FRUIT

- Vermijd fruit met grove vezels en pitjes, bijvoorbeeld noten, citrusfruit, ananas
- Beperk fruit op siroop en gedroogd fruit. Deze bevatten meer suiker
- Eet elke dag 2 tot 3 stukken fruit
- Eet je graag banaan en druiven? Dit zijn meer suikerrijke fruitsoorten. Kies daarom voor een halve banaan of maximum 13 druiven per eetmoment



### Goede keuze

- Alle vers fruit
- Fruit in blik op eigen nat/sap of op water
- Fruitmoes zonder toegevoegde suiker
- Diepvriesfruit zonder toegevoegde suikers



### Minder goede keuze

- Gedroogd fruit, gekonfijt fruit
- Fruit op siroop





## MELK- EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN



### Kies voor magere producten:

- Magere vaste kaas, gemalen kaas:  
≤ 20g vet/ 100 g
- Yoghurt en platte kaas:  
≤ 6g suiker/100 g en ≤ 60kcal/ 100g



### Goede keuze

- Magere melk
- Ongesuikerde karnemelk natuur
- Calcium verrijkte sojadrink natuur
- Chocomelk gemaakt van magere melk, zonder suiker en met ontvet cacao-poeder (bv. Cankao)
- Magere yoghurt natuur of met fruit, ongezoet, bij voorkeur 0% vet en 0% suiker
- Magere platte kaas met of zonder fruit 0%vet en zonder toegevoegde suikers
- Zelfgemaakte pudding met magere melk, evt. gezoet met zoetstof
- Magere smeerkaas, magere kaas (max. 30+)
- Kruidenkaas light
- Light room max. 5% vet



### Minder goede keuze

- Volle melk
- Chocomelk
- Gesuikerde melk en sojadrink
- Volle yoghurt
- Slagroom
- Yoghurt dranken
- Halfvolle of volle platte kaas
- Gesuikerde magere platte kaas
- Halfvette of vette kruidenkaas
- Roomkaas, volle smeerkaas, ...
- Kaas > 30+ vet
- Franse kazen
- Room





## VLEES, VIS, EIENEN OF VERVANG-PRODUCTEN

- Vis wordt vaak beter verdragen dan vlees
- Rosbief, kotelet, biefstuk, ... zijn draderige vleessoorten en kunnen moeilijker verdragen worden. Snijd ze in kleine stukjes en kauw zeer goed
- Vermijd bruine korsten als je vlees of vis bakt. Gebruik max. 1 kleine eetlepel vetstof bij de bereiding
- Let op met pezen, kraakbeenstukjes, graten
- Kies voornamelijk voor magere vleeswaren: <10 g vet/100 g



### Goede keuze



### VLEES: magere tot halfvette vleessoorten:

- Kip, kalkoen, kippengehakt, kippenvink
- Steak, rosbief, american natuur, runderhamburger
- Kalfssteak, kalfslapje, kalfsgebraad
- Varkensmignonette, varkenshaasje, varkensmignonettegebraad, ongepaneerde varkensschnitzel
- Paardenvlees
- Struisvogelsteak, haas, everzwijn, ree, hert, fazant, wild konijn
- Lamsbout, lamsfilet, lamsoester

Verwijder vel en vetrand.

Eet niet meer dan 2x/week gehakt.



### VLEESWAREN: mager tot gemiddeld vette vleeswaren:

- Gerookte ham, Filet d'Anvers, Filet de Sax, ossenrookvlees, paardenrookvlees, ontvette hesp, rundsgebraad, zuivere kalfskop, kippenwit, kalkoenham.
- Verwijder steeds de vetranden.



### VIS

#### Magere vissoorten:

- Kabeljauw, pangasius, tong, pladijs, baars, rog, schelvis, tarbot, zonnevis, knorhaan, wijting

#### Vette vissoorten:

- Zalm, haring, makreel, heilbot

#### Schaal- en schelpdieren:

- Scampi's, garnalen, mosselen, oesters

#### Visconserven op eigen nat:

- Tonijn, makreel, sardientjes, ...



### VERVANGPRODUCTEN

- Vegetarische, ongepaneerde burgers met een laag vetgehalte op basis van soja, tempeh, sojakaas
- Quornstukjes, Quorngehakt, ongepaneerde Quornfilets
- Seitan, tofu
- Peulvruchten



### EIENEN

- Gekookte of gepocheerde eieren



## Minder goede keuze



### VLEES: vette vleessoorten:

- Braadworst, blinde vink, Hollandse vink, entrecote
- Spek, varkenskotelet, bacon, varkensgehakt, varkenshamburger, worst
- Kalfskotelet, kalfsgehakt
- Lamsgehakt, lamskotelet, lamsrollade, lamsschouder
- Schapenvlees
- Tam konijn, eend
- Organvlees, bv. lever, niertjes, hersenen, zwezerik
- Gefrituurd of gepaneerd vlees



### VLEESWAREN: vette vleeswaren:

- Spek, lever, kalfsworst, boterhamworst, hespenworst, cervelaatworst, salami, strassbourg, vleeskoek, vleesconserven, witte en zwarte pensen
- Kant-en-klare salades: préparé, kip curry, kipsla, vleessla, ...
- Beperkt gebruik van zelfgemaakte salades op basis van magere yoghurt, platte kaas, light mayonaise



### VIS

- Gepaneerde vis, gebakken vis
- Vissalades, bv. tonijnsla, krabsla, vissla, ...
- Beperkt gebruik van zelfgemaakte salades op basis van magere yoghurt, platte kaas, light mayonaise.
- Visconserven in olie



### VERVANGPRODUCTEN

- Gepaneerde vegetarische burgers met een hoog vetgehalte



### EIEREN

- Gebakken, omelet, spiegelei
- Eiersalade



## VETSTOFFEN

- Smeer vetstoffen dun op de boterham
- Beperk het gebruik van vetstof bij de warme maaltijd tot maximum 1 kleine eetlepel
- Te veel vet tijdens de maaltijden vertraagt de maaglediging en kan klachten geven



### Goede keuze

#### Om te smeren:

- minarine (max. 40% vet)

#### Om te bakken:

- zachte of vloeibare margarine met een goede vetzuursamenstelling (+/- 80% vet) of olie (olijfolie, zonnebloemolie, sojaolie, ...)

#### Om te frituren:

- plantaardige olie
- Beperk gefrituurde producten tot 1x/14 dagen

#### Beperkt kan ook gebruik gemaakt worden van sauzen (max. 1 eetlepel):

- vinaigrette zonder suiker (max. 25% vet)
- dressing (max. 35% vet)
- light mayonaise
- ketchup, pickles en mosterd



### Minder goede keuze

#### Om te smeren:

- margarine, boter

#### Om te bakken:

- boter, halfboter, harde margarine (Solo, Fama, ...), olie van dierlijke oorsprong
- kokosolie of kokosvet, palmpitolie

#### Om te frituren:

- frituurvet, dierlijk vet

#### Slasauzen en mayonaise, sauzen op basis van mayonaise:

- tartaar, curry, andalouse, ...
- roomsauzen





## RODE BOL

- Deze voedingsmiddelen zijn niet nodig in een gezonde voeding
- Beperk het gebruik van alcohol
- Neem geen snoep, chocolade, ...: suiker kan dumpingklachten veroorzaken.



### Goede keuze

#### Zoetstoffen:

- sucralose, acesulfaam K, aspartaam, ... (bv. Canderel®, Natrena®, ...)

#### Zoet beleg: <180 kcal/100 g

- confituur 100% fruit, confituur met verlaagd suikergehalte (bv. Effi, Materne Enjoy, Tutti Frutti, ...)

#### Ter uitzondering:

- gezondere koekjes met vezels bv. harde Grany, volkoren rijstwafel, 7-granenkoek, vitabis, handvol letterkoekjes, petit beurre, (volkoren) Mariakoekjes, peperkoek zonder/ met minder suiker...
- sorbetijs kan ook af en toe

#### Ander:

- augurken, uitjes, sojasaus, natuur olijven, kappertjes
- alle kruiden en specerijen (let op met pikante kruiden)



### Minder goede keuze

Kristalsuiker, bruine suiker, kandijnsuiker, ...  
Zoetstoffen die energie leveren bv. maltitol, sorbitol, lactitol, isomalt, ...

#### Zoet beleg:

- confituur met suiker, confituur met fructose, honing, appel-perensiroop, chocoladepasta, hagelslag of chocoladevlokken
- dieetchocolade of dieetchocopasta
- speculaas, peperkoek met suikerparels, snoep
- koeken met crème, chocolade, noten, frangipane, confituur
- dieetkoeken
- wafels, candybars, pannenkoeken
- roomijs

#### Ander:

- chips, light chips, TUC-koekjes, kaas- en salamblokjes, olijven in olie
- pesto, tapenades

# BEWEGING NA EEN VERMAGERINGSINGREEP

Na de ingreep is het niet alleen belangrijk dat je gezond en gevarieerd eet, maar ook dat je voldoende beweegt. We volgen hierbij de adviezen van de bewegingsdriehoek.

Je moet rekenen op 3 tot 4 weken herstelperiode alvorens je de dagdagelijkse activiteiten normaal kan hervatten.

## Lichamelijke activiteiten

- Til de eerste drie weken geen zware lasten.
- Maak de eerste drie weken geen duw- en trekbewegingen zoals stofzuigen.
- Fietsen en autorijden mag na twee tot drie dagen.

## Sporten

- Voor wandelen en fietsen zijn er geen beperkingen.
- Zware fysieke inspanningen beperk je best tot de eerste controle bij de arts (na 3 weken)
- Na twee weken mag je zwemmen op voorwaarde dat de wondjes genezen zijn
- Krachtraining mag opnieuw vier tot zes weken na de ingreep.

Wanneer je volledig hersteld bent, volg je de principes van de bewegingsdriehoek. Maak van bewegen een essentieel onderdeel van je leven om op gewicht te blijven.

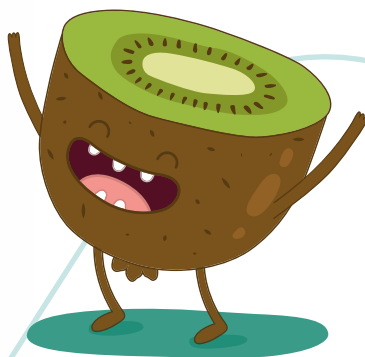


# BEWEGINGSDRIEHOEK

bron: gezondleven.be



- Zit niet te lang stil. Probeer elk half uur even recht te staan
- Beweeg het grootste deel van jouw dag 'licht'. Dat wil zeggen: wandelen, wat vaker de trap nemen, huishoudelijke taken, zoals stofzuigen, rechtstaand telefoneren, ...
- Probeer dagelijks ook een stukje 'matig' intensief te bewegen, bijvoorbeeld stevig doorwandelen, fietsen, tuinieren, ...
- Ben je al helemaal hersteld en heb je zin om te sporten? Elke week 75 minuten intensief sporten is top voor jouw gezondheid. Denk aan joggen, zwemmen, voetballen, ...
- Voor sterke spieren en botten, tracht minstens tweemaal per week kracht oefeningen te doen. Denk aan traplopen, zware boodschappen dragen, oefeningen met gewichtjes, ... Zo ga je verlies van spiermassa en spierkracht tegen.



# Contactgegevens



Sanne Noens (diëtiste)

[www.sannennoens.be](http://www.sannennoens.be)

03 860 32 83

[sanne.noens@azr.be](mailto:sanne.noens@azr.be)



dr. Joachim Van Gucht

[www.van-gucht.eu](http://www.van-gucht.eu)

03 488 00 90



dr. Luc Lemmens

[www.drlemmens.be](http://www.drlemmens.be)

0475 77 35 28



dr. Jasper Van Herck

[www.drvanherck.com](http://www.drvanherck.com)

0485 80 21 73

## CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 890 16 11

## CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 890 16 11

**ref.: 50006400**

versie: 11/05/2020

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Sanne Noens, diëtiste campus Bornem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be) | [info@azr.be](mailto:info@azr.be)