

Bariatrische chirurgie

Voeding na een vermageringsingreep





Voeding na een vermageringsingreep

Na een chirurgische ingreep is het belangrijk om rustig te herstellen en stap voor stap nieuwe eet- en leefgewoonten op te bouwen. Dat helpt om tot een succesvol gewichtsverlies te komen en dit ook op lange termijn te behouden.

Om je tijdens dit volledige proces te ondersteunen, biedt het obesitascentrum een langdurige postoperatieve begeleiding aan, binnen een multidisciplinair team.

DE 10 GOUDEN REGELS NA BARIATRISCHE HEELKUNDE

Door de ingreep is het volume van je maag kleiner geworden. Het is daarom belangrijk om tijdig te stoppen met eten, nog vóór er klachten optreden. Enkele praktische tips kunnen je daarbij helpen.

De 10 gouden regels na bariatrische heekunde

1. Neem dagelijks 5 tot 6 kleine maaltijden, ter grootte van een dessertbord.
2. Neem voldoende maal-tijd en stop met eten bij het eerste gevoel van verzadiging. Kauw je voeding goed.
3. Zorg voor voldoende eiwitten.
4. Zorg voor voldoende vezels.
5. Vermijd snelle suikers.
6. Vermijd vetrijke en sterk bewerkte voedingsmiddelen.
7. Vermijd koolzuurhoudende dranken en drink niet tijdens de maaltijd.
8. Vermijd alcohol en roken.
9. Zorg voor regelmatige inname van de juiste vitamines.
10. Combineer gezonde voeding met voldoende lichaamsbeweging.

1. **NEEM 5 TOT 6 KLEINE MAALTIJDEN**

Kort na een bariatrische ingreep is de maaginhoud ongeveer zo groot als een ei. Op langere termijn evolueert dit naar de inhoud van één tot anderhalve koffiekop. Je kan eventueel een dessertbord gebruiken om je portie af te meten. Omdat de hoeveelheid voeding per maaltijd beperkt is, volstaan twee of drie maaltijden per dag niet om tekorten te voorkomen. Daarom is het belangrijk om dagelijks vijf tot zes kleine maaltijden te gebruiken.

2. **NEEM VOLDOENDE MAAL-TIJD**

Het is belangrijk om je verzadigingsgevoel tijdig te herkennen. Neem daarom een correcte houding aan en eet rustig en traag. Na de operatie is het niet uitzonderlijk dat een maaltijd 30 tot 45 minuten duurt. In het begin heb je vaak ook ongeveer 30 minuten nodig om een glas water leeg te drinken. Goed kauwen is daarbij zeer belangrijk. Het zorgt ervoor dat je maag minder hard moet werken en verkleint de kans op pijn, misselijkheid of braken na de maaltijd.

3. **ZORG VOOR VOLDOENDE EIWITTEN**

Na de operatie zal je op korte tijd veel gewicht verliezen. Het is belangrijk om te voorkomen dat daarbij ook te veel spiermassa verloren gaat. Voldoende eiwitten innemen tijdens de maaltijden is daarom de sleutel tot succes. Dat kan met dagelijkse voedingsmiddelen, eventueel aangevuld met extra proteïnen. Indien nodig kan ook een eiwit-supplement worden ingezet. Bespreek dit zeker met je diëtiste.

4. **ZORG VOOR VOLDOENDE VEZELS**

Voldoende vezels zorgen voor een sneller verzadigingsgevoel en een vlottere vertering. Probeer na de ingreep vezels geleidelijk aan toe te voegen aan je voeding. In combinatie met voldoende vocht dragen ze bij tot een goede stoelgang.

5/6. **VERMIJD SNELLE SUIKERS EN TE ZWARE, VETRIJKE MAALTIJDEN**

Na een vermageringsoperatie is een gezonde en volwaardige voeding essentieel. Niet alleen om je gewichtsverlies te behouden, maar ook om klachten te voorkomen. Vermijd daarom zoveel mogelijk sterk bewerkte voedingsmiddelen. Die bevatten vaak minder voedingsstoffen en meer suiker, zout en ongezonde vetten. Daardoor eet je sneller te veel en kan je last krijgen van energiedips. Hoe herkenbaarder je voeding, hoe beter voor je lichaam.

7. **DRINK NIET TIJDENS DE MAALTIJD**

Drinken tijdens de maaltijd kan ervoor zorgen dat je maag te snel wordt overvuld. Daardoor eet je minder en neem je ook minder voedingsstoffen op. Het advies is om 30 minuten vóór de maaltijd te stoppen met drinken. Ongeveer een half uur na de maaltijd kan je het drinken opnieuw hervatten. Vermijd in de eerste 6 tot 8 weken na de operatie ook koolzuurhoudende dranken. Heb je tijdens de maaltijd last van een droge mond, dan kan een klein slokje uiteraard geen kwaad.

8. ALCOHOL

Na een bariatrische ingreep bereikt alcohol sneller een hogere piek in je bloed en blijft het ook langer in je lichaam aanwezig. Dat betekent dat je al na kleine hoeveelheden alcohol dronken kan zijn. Zelfs bij dezelfde hoeveelheid als vóór de operatie zit je sneller boven de toegelaten limiet om veilig aan het verkeer deel te nemen. Alcohol werkt bovendien sterker in op je lichaam, waardoor toxische effecten zich sneller kunnen voordoen. **De officiële richtlijn na een vermageringsoperatie is dan ook duidelijk: geen alcohol meer!**

9. GEBRUIK MULTIVITAMINES

Na bariatrische heelkunde is het gebruik van multivitaminen en calciumpreparaten noodzakelijk. Door de lagere voedingsinname en de verminderde opname van voedingsstoffen kunnen tekorten ontstaan. Daarom wordt levenslange suppletie aangeraden. Een geschikt voedings-supplement bevat aangepaste hoeveelheden vitaminen en mineralen, afgestemd op je individuele noden. Neem het calciumsupplement wel op een ander tijdstip dan het multivitaminepreparaat. Bespreek dit steeds met je arts en/of diëtiste.

10. COMBINEER GEZONDE VOEDING MET VOLDOENDE LICHAAMSBEWEGING

Lichaamsbeweging helpt om een gezond gewicht te behouden doordat je energieverbruik toeneemt en je spiermassa wordt ondersteund. Daarnaast draagt bewegen bij tot je algemene gezondheid, met een positieve invloed op het hart, de stofwisseling en je mentaal welzijn.

VOEDINGSSCHEMA NA

BARIATRISCHE HEELKUNDE

Voedingsschema na een sleeve gastrectomie

- week 1 en 2: fase 1
- week 3 en 4: fase 2
- vanaf week 5: fase 3

Vermijd droog vlees, rauwe groente en vers brood.

Voedingsschema na een gastric bypass

- dag 1 – 3: fase 1
- dag 3 – 7: fase 2
- vanaf dag 8 (week 2): fase 3

Voedingsschema na een banded procedure

- week 1 en 2: fase 1
- week 3 en 4: fase 2
- vanaf week 5: fase 3

Vermijd droog vlees, rauwe groente en vers brood.





FASE 1: VLOEIBARE FASE

Tijdens fase 1 wordt uitsluitend vloeibare en verdunde voeding aangeraden. Dit beschermt het nieuwe maagreservoir en bevordert een goed herstel. Daarnaast helpt deze fase om braken te voorkomen en het verzadigingsgevoel opnieuw te leren herkennen.

Het is belangrijk om vanaf dit moment vijf tot zes maaltijdmomenten per dag te introduceren.

TOEGESTANDE VOEDINGSMIDDELEN

Bij voorkeur:

- magere melkproducten:
 - magere of halfvolle (plantaardige) melk en karnemelk
 - magere (fruit)yoghurt zonder stukjes, bij voorkeur ongezoet
 - magere platte kaas, kwark of skyr (natuur of fruitsmaak), zonder stukjes en bij voorkeur ongezoet
 - eiwitverrijkte, magere melkproducten (natuur of fruitsmaak), zonder stukjes en bij voorkeur ongezoet
 - zelfgemaakte pap of pudding, bereid met magere of halfvolle melk en een zoetstof
- gemixte, zelfgemaakte magere soep of vetarme bouillon

- zelfgemaakte fruitpap (zonder koek)
- gemixt fruit of fruitmoes, liefst ongezoet
- thee of koffie, al dan niet met toevoeging van magere melk en zoetstof
- niet-bruisend water

Ter afwisseling:

- niet-bruisende light- of zerofrisdrank, of gearomatiseerd water zonder toegevoegde suikers
- groentesappen
- ongezoet fruitsap - **dit is enkel toegelaten tijdens fase 1!**

EIWITSUPPLEMENT

Omdat je voedingsinname in deze fase nog beperkt is, wordt aangeraden om aan te vullen met een eiwitsupplement.

Bijvoorbeeld:

- wheyproteïnepoeder, toe te voegen aan magere of halfvolle melk of aan water
- (half)vloeibare, eiwitrijke producten

Meer productinformatie en praktische tips over het gebruik en de frequentie kan je bespreken met je diëtiste.



DAGSCHEMA FASE 1

Onderstaand dagschema dient als basisrichtlijn voor de voedingsinname in fase 1. Het blijft belangrijk om te leren luisteren naar je verzadigingsgevoel en bewust om te gaan met porties. Dat is een persoonlijk proces, dat tijd en geduld vraagt om tot een duurzaam resultaat op lange termijn te komen.

MAALTIJDMOMENT	KEUZES
ontbijt	Max. 150 ml magere, ongezoete (fruit)yoghurt zonder stukjes of platte kaas (eventueel met toevoeging van zoetstof en/of fruitmoes).
tussendoor voormiddag	Max. 150 ml ongezoet fruitsap (enkel toegestaan in deze fase) of max. 150 ml magere drinkyoghurt.
middagmaal	Max. 150 ml gemixte magere soep of vetarme bouillon.
tussendoor namiddag	Max. 150 ml magere of halfvolle melk, aangevuld met 1 portie wheypoeder of max. 150 ml (half)vloeibaar eiwit supplement.
avondmaal	Max. 150 ml gemixte magere soep of vetarme bouillon.
tussendoor avond	1 potje mager, eiwitverrijkt melkproduct.



FASE 2: ZACHTE/GEPUREERDE LICHTVERTEERBARE VOEDING

Vanaf fase 2 mag de voeding stap voor stap uitgebreid worden naar een lichtverteerbare, zachte voeding. Ook in deze fase blijft een goede maaltijdspreiding erg belangrijk.

BROODMAALTIJDEN

- Brood: start met beschuiten en/of cracottes. Als dit goed verdragen wordt, kan je na enkele dagen overschakelen op lichtbruin, geroosterd brood zonder korst.
- Alternatief voor brood:
 - cornflakes zonder toegevoegde suikers, zoals rice crispies of natuurcornflakes, gecombineerd met een mager melkproduct of magere/halfvolle melk
 - haverhoutpap op basis van magere of halfvolle melk, karnemelk of een plantaardig alternatief
- Beleg: kies bij voorkeur voor smeerbaar, mager beleg zoals magere smeerkaas, magere platte kaas of confituur met verlaagd suikergehalte en zonder stukjes. Wanneer dit goed verdragen wordt, kan na enkele dagen ook zacht, mager beleg gebruikt worden, zoals bijvoorbeeld kippenwit.

WARME MAALTIJD

- (Gemixte) vetarme groentesoep
- Puree, bereid met magere of halfvolle melk, of zeer gaar gekookte aardappelen
- Gemixte of goed doorgekookte groenten. Vezelige groenten vermijd je voorlopig best nog, zoals asperges, selder, ui, pompoen, peulvruchten en koolsoorten
- Magere vis (bijvoorbeeld kabeljauw, pangasiusfilet, ...) of mager vlees (bijvoorbeeld kip, kalkoen, varkenshaasje ...)
- Gekookt of gepocheerd ei
- Alternatief: potjes gemixte kindervoeding voor de leeftijd van 6 tot 8 maanden

TUSSENDOORMOMENTEN

Gebruik dezelfde keuzes als in fase 1, met de nadruk op (eiwitverrijkte) melkproducten.

DRANKEN

- Niet bruisend water
 - Koffie en/of thee, eventueel met toevoeging van magere melk en een zoetstof
 - Ongezoete, magere melkdranken
 - Eventueel ter afwisseling: niet bruisende light of zerofrisdrank, of gearomatiseerd water
 - Vermijd bruisende dranken gedurende de eerste 6 tot 8 weken na de operatie
 - Vermijd alcohol gedurende de eerste 12 weken (3 maanden) na de operatie.
- De officiële richtlijn na een vermageringsoperatie blijft: geen alcohol meer!**



EIWITSUPPLEMENT

Omdat de voedingsinname in deze fase vaak nog beperkt is, wordt ook hier aangeraden om aan te vullen met een eiwit-supplement. Denk hierbij bijvoorbeeld aan wheypoeder, toe te voegen aan magere of halfvolle melk of water.

Meer productinformatie en praktische tips over het gebruik en de frequentie kan je navragen bij je diëtiste.

MAALTIJDMOMENT	EERSTE DAGEN FASE 2	LAATSTE DAGEN FASE 2
ontbijt	Cracottes met mager, smeerbaar beleg.	Bruin, geroosterd brood zonder korst met mager, zacht beleg.
tussendoor voormiddag	Zie keuzes van fase 1 (met aandacht voor voldoende eiwitverrijkte melkproducten).	Zie keuzes van fase 1 (met aandacht voor voldoende eiwitverrijkte melkproducten).
middagmaal	Idem ontbijt.	Idem ontbijt.
tussendoor namiddag	Zie keuzes van fase 1 (met aandacht voor voldoende eiwitverrijkte melkproducten).	Zie keuzes van fase 1 (met aandacht voor voldoende eiwitverrijkte melkproducten).
avondmaal	Zelfgemaakte puree met gemixte, lichtverteerbare groenten en mager gehakt, mager gemixt vlees, gekookte magere vis of een gekookt eitje. Tip: meng deze componenten onder elkaar.	Zeer gaar gekookte aardappelen met zeer gaar gekookte, lichtverteerbare groenten en een stukje mager vlees of vis.
tussendoor avond	Zie keuzes van fase 1 (met aandacht voor voldoende eiwitverrijkte melkproducten).	Zie keuzes van fase 1 (met aandacht voor voldoende eiwitverrijkte melkproducten).

DRINK VOORAL



MEER



MINDER



FASE 3: GEVARIEERDE EN GEZONDE VOEDING

Vanaf fase 3 na de operatie kan opnieuw een gezonde en gevarieerde voeding worden opgebouwd. Daarbij is het belangrijk om bij elk maaltijdmoment aandacht te hebben voor eiwitten, vetten en koolhydraten, aangezien deze voedingsstoffen essentieel zijn voor je lichaam. Door de beperktere voedselinname blijft het noodzakelijk om te kiezen voor voedingsmiddelen met een hoge voedingswaarde, met bijzondere aandacht voor eiwitrijke producten. Bewust omgaan met porties en leren luisteren naar je verzadigingsgevoel zijn daarbij cruciaal om tot een duurzaam resultaat op lange termijn te komen.

WATER



VOEDINGS- DRIEHOEK

bron: gezondleven.be





DRANKEN

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



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
- Soep met room, deegwaren, vlees, ... en bereid met gewone bouillonblokjes



FRUIT

- Let op met fruit dat grove vezels en pitjes bevat. Bijvoorbeeld: citrusfruit, ananas, noten
- Beperk fruit op siroop en gedroogd fruit. Deze bevatten meer suiker
- Eet elke dag minstens 2 stukken fruit



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:

- Harde kazen: < 20g vet/ 100g
- Smeer- en smeltkazen: <12 g vet/ 100g
- Platte kazen: < 4g vet/ 100g
- Yoghurt: < 6g suiker/ 100g



Goede keuze

- Magere melk en halfvolle
- 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 of halfvolle 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



**Eiwitten zijn essentieel
voor spierbehoud,
herstel en verzadiging.**



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, rundsgebraad
- Kalfssteak, kalfslapje, kalfsgebraad
- Varkensmignonette, varkenshaasje, varkensgebraad, varkenskarbonade, 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

Dierlijke én plantaardige eiwitten vullen elkaar aan en ondersteunen samen een gezonde en evenwichtige voeding.



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-granen-koek, 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, kandisuiker, ...
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 salamiblokjes, olijven in olie
- Pesto, tapenades



DUMPINGKLACHTEN

Na een bariatrische ingreep kan een te snelle maaglediging dumpingklachten veroorzaken. Dit gebeurt vooral bij het gebruik van suiker en vetrijke voedingsmiddelen, maar ook te snel eten en onvoldoende kauwen verhogen het risico. Sommige voedingsmiddelen worden in het begin minder goed verdragen, maar hoeven niet meteen uit het menu geschrapt te worden. Na ongeveer een maand kan je proberen deze voeding geleidelijk opnieuw te introduceren. Bespreek dit steeds met je arts en diëtiste.

BEWEGING NA EEN VERMAGERINGSINGREEP

Bij een gezonde levensstijl hoort ook voldoende beweging. Probeer daarom regelmatig tijd vrij te maken om actief te zijn en beweging een vaste plaats te geven in je dagelijkse routine. Omdat het gewichtsverlies na de operatie vaak snel verloopt, is er ook een reëel risico op verlies van spiermassa. Naast een eiwitrijke voeding speelt beweging een belangrijke rol om dit tegen te gaan en je spiermassa zo goed mogelijk te behouden.

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 4 weken).
- Na twee weken mag je zwemmen op voorwaarde dat de wondjes genezen zijn.
- Krachtraining mag opnieuw vier tot zes weken na de ingreep.

Enkele tips

- Start de beweging stapsgewijs op.
- Kies een vorm van beweging of sport die je graag doet.
- Zoek eventueel een sportbuddy voor extra motivatie.
- Voor resultaat is een frequentie van drie keer per week bewegen aangewezen.
- De combinatie van cardiotraining en krachtraining levert de beste resultaten op.

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.

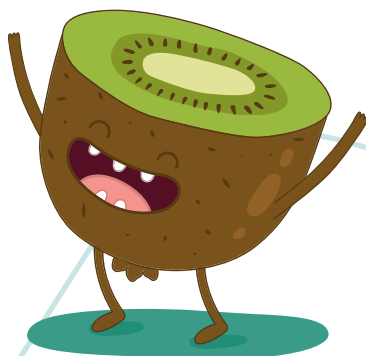


BEWEGINGSDRIEHOEK

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



dr. Marc De Coninck

www.rupelobesitascentrum.be



dr. Yaliva Dorreman

www.drddorreman.be



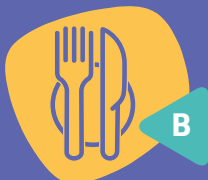
dr. Joachim Van Gucht

www.van-gucht.eu



dr. Jasper Van Herck

www.drvanherck.com



Diëtetiek campus Bornem

dietisten.bornem@azr.be

03 890 32 83



Diëtetiek campus Rumst

dietisten.rumst@azr.be

03 880 99 70

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 880 90 11

ref.: 6400-50121361

versie: 13/03/2026

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Elke Meynaerts, hoofd diëtetiek/voedingshosten

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 | info@azr.be