



## PATIËNTENBROCHURE

Voedingsadviezen bij een  
maagverkleining



1. Inleiding.....	3
2. Enkele aandachtspunten.....	3
3. Wat mag ik allemaal eten en drinken?.....	4
Week 1.....	4
Week 2.....	4
Week 3.....	5
4. Mag ik snacks eten?.....	5
5. Welke voedingsmiddelen kunnen problemen geven?....	6
6. Wat te doen als ik buitenshuis wil gaan eten?.....	7
7. Hoe zit het nu met mijn gewichtsverlies?.....	7
8. Vragen?.....	8



## 1. INLEIDING

Na een maagverkleining zal u zich snel verzadigd voelen, ook na het eten van een kleine portie.

Het is zeer belangrijk dat u uw gedrag en eetgewoonten aanpast. Grote hoeveelheden kunnen niet meer gegeten worden. Gelieve u te houden aan het voorgeschreven dieet om complicaties te vermijden zoals pijn, misselijkheid, braken en passagestoornissen (= het gevoel dat het eten blijft steken en niet verder naar beneden glijdt).

## 2. ENKELE AANDACHTSPUNTEN

**Traag eten met kleine hapjes en goed kauwen.**

**Traag drinken met kleine slokjes.**

**Nooit eten en drinken samen.**

**Eerste week vloeibaar voedsel innemen.**

**Vanaf de tweede week gepureerd voedsel.**

**Voldoende drinken: minstens 2 l per dag.**





### 3. WAT MAG IK ALLEMAAL ETEN EN DRINKEN?

De dag van de operatie: s 'avonds een glas water.

De dag na de operatie: thee, bouillon, sojadrink.

#### WEEK 1

Enkel vloeibaar → water, koffie, thee, soep (zonder vaste stukjes), fruitsap, groentesap, halfvolle melk, sojadrink (vermijd frisdranken en koolzuurhoudende dranken).

#### **Traag drinken met kleine slokjes.**

In totaal 2 liter per dag vochtinname.

#### WEEK 2

Gepureerd voedsel → gepureerde groenten, liefst vis, vlees (kalfsvlees, gevogelte, varkensvlees), aardappelpuree, pudding, yoghurt, brood, kaas (smeerkaas, witte kaas), omelet, gepocheerde eieren ....

#### **Eet traag met kleine hapjes en goed kauwen.**

Niet samen eten en drinken.

Drink niet meer tot 15 minuten voor de maaltijd en een uur na de maaltijd. Concentreer u op de maaltijd en doe niets anders terwijl u eet.



### 3. WAT MAG IK ALLEMAAL ETEN EN DRINKEN?

#### WEEK 3

Zacht, vezelarm voedsel → brood, soep, pasta, vis, gegrilde tomaat, gekookte aardappel, aardappelpuree, kip, wortelen...

Alle vleesmaaltijden moeten nog gepureerd worden.

Eet traag met kleine hapjes en **goed kauwen**.

Niet samen eten en drinken.

Voldoende vochtname: 2 liter per dag.

#### 4. MAG IK SNACKS ETEN?

Het is belangrijk om één tot twee snacks in te voegen. Dit is om te vermijden dat u gulzig zou eten en te weinig zou kauwen als u teveel honger heeft. Voorbeeld kunnen zijn: 150 ml light yoghurt of vruchten yoghurt, 200 ml halfvolle melk, 200 ml ongezoet fruit - of groentesap, 1 portie zacht of gepureerd ( gestoofd ) fruit ....

U zal persoonlijk gaan ervaren welke voedingsmiddelen u wel of niet meer kunt verdragen.

Het is ook aan te raden om tijdens het eten goed recht te zitten en even te wandelen na het eten. Dit helpt om een vlotte passage te krijgen.



## 5. WELKE VOEDINGSMIDDELEN KUNNEN PROBLEMEN GEVEN?

- Vezelrijke voedingsmiddelen: rundvlees, de schil van fruit of de pel van groenten, zuurkool, citrusfruit, sla, rijst, volkoren granen (ook als ze goed gekauwd worden), voedingsmiddelen die aangeboden worden in kleine aparte stukken en die per ongeluk in hun geheel kunnen ingeslikt worden, bv. paddestoelen, kersen, noedels, noten.
- Voedingsmiddelen zoals aardappelen en groenten goed gaar laten worden. Rauwe groenten kunnen doorgaans gebruikt worden mits u ze heel klein snijdt en goed kauwt. Zacht fruit zoals een rijpe peer, appelmoes, rijpe banaan en blikfruit kunnen gebruikt worden. Deze moeten wel in kleine stukjes gesneden en goed gekauwd worden.
- Grote hoeveelheden van energierijk voedsel, bv. ijsroom, frisdranken, taarten, cakes, zware sauzen, koekjes, chips, chocola, alcoholische dranken.
- Vermijd ook te snoepen (ook kleine hoeveelheden) tijdens het TV kijken.



## 6. WAT TE DOEN ALS IK BUITENSHUIS WIL GAAN ETEN?

- Neem een voorgerecht i.p.v. een hoofdgerecht.
- Meestal kan je een kleine portie bestellen van het hoofdgerecht.
- Zoek eerst uit waar het toilet is. Dan voelt u zich meer op uw gemak als u er dringend naar toe moet.

## 7. HOE ZIT HET NU MET MIJN GEWICHTSVERLIES?

U zal in contact komen met andere patiënten die dezelfde operatie hebben ondergaan. Wanhoop niet als andere mensen sneller gewicht verliezen of bepaalde voedingsmiddelen wel kunnen eten en u niet. Het wel of niet kunnen eten van bepaalde dingen is individueel verschillend. Ook de snelheid van het gewichtsverlies is afhankelijk van het begingewicht, het geslacht, de snelheid van de stofwisseling (metabolisme) gebaseerd op de spiermassa, enz....

Het gewichtsverlies zal geleidelijk aan gebeuren. Plan uw gewichtsverlies over een periode van twee jaar.

In geval van problemen zoals misselijkheid, braken, het gevoel dat het eten niet “zakt”, moet u proberen uit te zoeken wat er mis is gegaan:

- Te snel gegeten?
- Onvoldoende gekauwd?
- Te grote happen?
- Samen met het eten gedronken?
- Te snel na het eten gedronken?



### WANNEER CONTACTEERT U BEST EEN ARTS?

- Bij herhaald en frequent braken.
- Bij pijn en roodheid ter hoogte van de wonde, gepaard gaande met koorts en rillingen.
- Bij herhaalde zwarte, slappe stoelgang.
- Wanneer u het gevoel heeft dat u grote hoeveelheden kan eten zonder een verzadigingsgevoel te krijgen.

**Indien u nog vragen heeft, kan u zich steeds wenden tot uw behandelend geneesheer of de verpleegkundige.**

**Wij wensen u een spoedig en volledig herstel toe!**

AZ Vesalius  
Hazelereik 51  
3700 Tongeren  
[www.azvesalius.be](http://www.azvesalius.be)  
Tel: 012/396111

[Geneesheer](#)  
Dr. Vanwijnendaele

[Hoofdverpleegkundige](#)  
Martine Leroi

[Tel. heilkunde E3](#)  
012/397376