

Voeding na heelkunde

Algemene aandachtspunten

Aangezien de meeste ingrepen enige vorm van restrictie inhouden, is het evident dat de porties die worden ingenomen sterk gereduceerd zijn in vergelijking met voorheen. Het is dan ook van belang dat het eetgedrag wordt aangepast.

Bij elke ingreep wordt de voeding langzaam opgebouwd. Er wordt gestart met water en vloeibare voeding, de eerste dagen na de ingreep. Daarna volgt gemalen en gemixte voeding tot een drietal weken na de ingreep. Hierna kan normale voeding opnieuw worden ingenomen.

Hoe eten?

- Rechtop zitten
- Niet rondlopen
- Heel goed kauwen (gebitsproblemen aanpakken)
- Traag en rustig eten
- Tijd nemen om te eten
- Niet laten afleiden door bv. televisie
- Kleine hapjes nemen
- Drinken buiten de maaltijden
- Traag drinken
- Kleine slokjes nemen
- Stoppen bij het eerste volheidsgevoel en / of verzadiging
- Braken vermijden

Specifiek volgens het type ingreep

Na gastric bypass of gastric sleeve

De eerste weken na de ingreep: vloeibare, gemixte en gepureerde voeding. Deze voeding moet niet noodzakelijk vet- of suikerarm zijn, vooral niet als het gewichtsverlies (te) snel optreedt. Bij dumpingsyndroom worden best (te veel) suikers vermeden.

De volumes zullen in het begin beperkt zijn, omdat de maagpouch en de overgang van de maagpouch naar de dundarm nog aan het helen zijn, waardoor er nog zwelling aanwezig is. Na heling zal het volume van de pouch wat groter zijn en zal vooral de overgang van het voedsel van de pouch naar de dundarm vlotter gebeuren, zodat de porties per maaltijd wat groter kunnen worden.

Ontbijt: maak een keuze uit beschuiten, geroosterd brood of cornflakes (geweekt). Beleg kan bestaan uit smeerkaas of gelei. Vanillepudding of yoghurt zonder stukjes.

Middagmaal: gemixte groentesoep of vastere voeding, zoals aardappelpuree, zacht gekookte en gepureerde groenten (vb. wortelen, bloemkool, broccoli, appelmoes), maar geen vezelrijke of rauwe groenten (geen bonen, erwten, asperges, selder). Als alternatief gelden de bereide maaltijden zonder stukjes in het gamma van de baby-voeding. Vezelrijk vlees (biefstuk, kotelet) is nog te vermijden.

Avondmaal: zoals het ontbijt.

Tussendoortjes: niet-bruisende dranken.

Na de eerste weken mag langzaam worden overgeschakeld naar normale voeding. De porties zullen beperkt blijven.