

Voedingsadvies na gastric bypass

Heeft u opmerkingen of suggesties i.v.m. deze brochure?
Geef ons gerust een seintje!

Dienst kwaliteit

E-mail: info@jessazh.be

Tel: 011 28 91 11

Jessa Ziekenhuis vzw

Maatschappelijke zetel:
Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt

www.jessazh.be



Inhoud

1. Voedingsadvies na gastric bypass	p. 2
2. Fase 1 Vloeibare en zacht gepureerde voeding	p. 6
3. Fase 2 Vaste voeding	p. 9
4. Advies bij mogelijke klachten	p. 15
4.1. Dumpingsyndroom	p. 15
4.2. Moeilijke stoelgang	p. 18
4.3. Oprispingen	p. 19
4.4. Braken	p. 19
4.5. Hongergevoel	p. 19
5. Voedingsrichtlijnen voor de ingreep	p. 20
6. Contactgegevens	p. 27

1. Voedingsadvies na gastric bypass

Gastric bypass is een techniek waarbij een klein stukje maag (ongeveer de grootte van een koffietas) behouden blijft. Dan volgt er een overbrugging (bypass) van de darm. Hierdoor wordt de rest van de maag en een gedeelte van het duodenum niet voor vertering gebruikt met als gevolg een verminderde calorieopname maar ook een malabsorptie (onvoldoende opname) van voedingsstoffen als Vit D, Vit B12, foliumzuur, ijzer, zink, calcium en eiwitten.

Door een verminderde opname van de eiwitten via de voeding is de kans groot dat ons lichaam verzwakt door afbraak van eigen spierweefsel. In de voeding besteden we daarom extra aandacht aan de eiwitten. Een multivitaminpreparaat wordt voorgeschreven tijdens de genezingsfase. Uit een regelmatige bloedanalyse wordt bepaald of er nog extra supplementen moeten toegediend worden.

Ook na een gastric bypass blijft een gezonde levensstijl gebaseerd op 2 pijlers:

1. Beweging
2. Gezonde voeding

We volgen hierin de principes van de voedingsdriehoek



Leer een eetgedrag aan zodanig dat u het volume leert herkennen dat u nog kan innemen. Veel patiënten “overeten” zich nog wel eens in de beginfase. Ze voelen het “vervroegd verzadigingsgevoel” niet. Overwin het volumeprobleem zonder pijn, misselijkheid en braken. Vermijd ook PASSAGESTOORNISSEN! Daarom zijn volgende tips belangrijk:

Drank

- Neem steeds kleine slokjes, los van een maaltijd. Drink langzaam en neem slok per slok.
- Drink niet vlak voor, niet tijdens en ook niet vlak na een maaltijd.
- Gebruik in het begin geen bruisende dranken, vooral geen frisdranken, sport- en energiedrank.
- Vermijd alcohol.

Vast voedsel

- Neem steeds kleine hapjes en kauw altijd zeer zorgvuldig alvorens het door te slikken. Hierdoor worden verstoppingen voorkomen ter hoogte van de maaguitgang naar de dunne darm (zorg daarom voor een goed gebit).
- Stop met eten of drinken zodra er een “vol” gevoel optreedt. Meer eten of drinken veroorzaakt pijn, misselijkheid en braken.
- Kies een rustige plek om te eten en doe tijdens het eten niets anders, bv. kijk geen TV tijdens de maaltijd.
- Neem voldoende tijd om traag te eten en vermijd stress en onaangename discussies aan tafel.
- Zorg voor een goede lichaamshouding tijdens het eten (zit rechtop).

Sommige van deze tips blijven zelfs na jaren nog van toepassing!

De voedingsaanpassing bestaat uit 2 fasen: we gaan geleidelijk over van een vloeibare, gepureerde voeding naar een gezonde voeding. Hiermee bedoelt men een gevarieerde, evenwichtige voeding met extra aandacht voor de eiwitten.

Tussen de 1ste en 2de fase van uw voedingsaanpassingen maakt u best terug een afspraak bij de diëtiste om uw voedingstoestand te bespreken.

2. Fase 1 vloeibare en zacht gepureerde voeding

De eerste 3 tot 4 weken na de ingreep is het aangeraden om deze voeding te nemen om te voorkomen dat het nieuw gevormde maagzakje te fel uitzet.

In een gezonde voeding zijn 3 volwaardige hoofdmaaltijden per dag noodzakelijk. Uiteraard is dit momenteel moeilijk door de kleine porties. Daarom zijn de gezonde tussendoortjes als aanvulling op deze hoofdmaaltijden belangrijk onder vorm van een fruitmoment of melkproduct. Het is belangrijk 6 tot 8 maaltijdmomenten per dag in te lassen, d.w.z. 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 gezonde tussendoortjes.

De eerste 8 tot 10 dagen gebruikt u een vloeibare voeding. U start hiermee tijdens uw opname in het ziekenhuis en volgt dit nog 1 week thuis.

Deze volledige drinkvoeding is onder verschillende vormen verkrijgbaar in de apotheek:

- Nutridrink Multi Fibre (van de firma Nutricia)
- Clinutren 1.5 Fibre (van de firma Nestlé)
- Fresubin Energy Fibre Drink (van de firma Fresenius)

Probeer minimum 1 flesje en zelfs liefst 2 flesjes per dag te gebruiken want deze volledige drinkvoeding bevat in een klein flesje alle voedingsstoffen die u nodig heeft!

In deze fase mag u ook gebruik maken van gezeefde bouillon, gemixte magere groentesoep, groentesappen, melkproducten zonder suiker. Tussenin probeert u nog voldoende te drinken: water (geen bruis), thee, beperkt koffie.

Na een 10 dagen schakelt u dan over naar een zacht gepureerde voeding.

Voorbeeld van een dagschema

Ontbijt

- Brood:
 - eerste 2 weken zachte beschuiten, volkoren cracottes: 1 tot 2 stuks
 - daarna lichtgrijs bruin brood zonder korst en niet te vers, de eerste dagen nog roosteren: 1 tot 2 sneden
- Smeervet:
 - dun met een minarine
- Toespijs = eiwitbron
 - magere kaas zoals: magere platte kaas, magere smeerkaas, magere smeltkaas, magere broodkaas
 - magere vleeswaren zonder pezen zoals: kippenwit, kalkoenfilet, ontvette ham, filet de sax, dun gesneden filet d'anvers, paardenrookvlees
 - ei: licht gekookt, roerei met weinig vetstof
 - zoet broodbeleg: confituur, siroop, zelfbereide vruchtenmoes zonder toegevoegde suiker... kan af en toe, maar levert geen noodzakelijke eiwitten
- Drank:
 - magere melk, halfvolle melk, karnemelk
 - koffie, thee, vruchtenkoffie eventueel gezoet met kunstmatig zoetmiddel
 - sojamelk (indien koemelk niet goed wordt verdragen)

LOS VAN DE MAALTIJD d.w.z. 20 minuten wachten vooraleer te drinken!

Voormiddag

Bouillon of gemixte licht verteerbare groentesoep zonder vlees

Middag

We starten de eerste dagen met 1 soeplepel gemixte voeding onder elkaar. Daarna 2 weken apart gepureerd als volgt:

- Vis, gevogelte of omelet: +/- 50g zachte magere gestoomde vis of gemalen kip of kalkoen met 1 koffielepel bereidingsvet
- Groenten: 1 eetlepel zacht gekookt en gemixt
- Aardappelen: puree van 1 aardappel
- OF een middagmaal zonder stukjes van kindervoeding bv. Olvarit®, Bledina®

Opmerking

- Als groenten gebruikt u best wortelen, bloemkool, broccoli, gemixte spinazie of andijvie, het wit van prei, gekookt witloof,...
- Maak geen gebruik van rauwe groenten of vezelige groenten zoals asperges, erwten, bonen, maïs,...
- Beperk het gebruik van eieren tot maximum 2 per week.

Vieruurtje

- Zelfbereide fruitpap zonder stukjes of kant-en-klare vb. Olvarit®, Bledina®....
- Magere natuuryoghurt of magere witte kaas met zoetstof, magere fruityoghurt of magere fruitkaas zonder stukjes met zoetstof
- Pudding van magere, halfvolle of sojamelk met zoetstof

Avond

Zie ontbijt.

Late avond

Zie voormiddag of vieruurtje.

3. Fase 2 Vaste voeding

= het evolueren naar een definitieve voeding

De voeding dient niet meer gemixt of gepureerd te worden. Blijf de eerste 2 weken wel nog licht verteerbare voeding gebruiken. Daarna mag u stilaan alle voedingsmiddelen binnen de gezonde voeding uitproberen.

Gouden regels

12 weken na de ingreep eet u normaal gezien terug alles mits blijvende aandacht voor de 10 gouden regels na een gastric bypass:

1. Kleine porties bij de hoofdmaaltijden
2. Aanvullingen via 2 tot 3 kleine, gezonde tussendoortjes
3. Geen té zware, vetrijke maaltijden
4. Geen vloeibare suikers
5. Beperk zoetigheden
6. Voldoende vezels
7. Voldoende eiwitten
8. Traag eten
9. Goed kauwen
10. Niet drinken tijdens de maaltijden

Voorbeeld van een gezond dagschema (in portie en keuze):

Ontbijt, avond of middag

Brood

1 tot 2 sneden of 2 tot 3 beschuiten of cracottes of 1 pistolet

- Neem bij voorkeur donkere soorten zoals grijs, volkoren en roggebrood, volkoren beschuiten en cracottes. Deze soorten geven een verzadigd gevoel, leveren meer vitamines en mineralen en zijn beter voor de darmwerking (een regelmatige stoelgang).
- Mijd dagvers brood: het verteert niet goed en kan blijven steken ter hoogte van de maaguitgang. Gebruik liever brood van minstens één dag oud of rooster het brood.
- Sandwiches worden minder goed verdragen.

Smeervet

- Dun smeren.
- Smeervet is nodig binnen een gezonde voeding. Kies een minarine van het onverzadigde type bv. Minelma, Becel control of essential, Alpro minarine, Spring,...

Toespijs

- Per sneede ongeveer 10 tot 15gr magere soorten kaas of charcuterie, vis of ei (max. 2 per week)
- Magere kaassoorten:
 - magere harde kaas met vermelding 20+, 30+, max. 20% vetgehalte, bv. Westlite, Milner, Breughel light, Loo light, President light,...
 - magere smeerkaas bv. Santane, Jogging, La vache qui rit light,...
 - magere smeltkaas bv. Santane, Jogging, Ziz light,...
 - magere witte, ongesuikerde kaas
 - cottage cheese

- Magere charcuteriesoorten: bv. filetsoorten, hamsoorten, kippewit,...
- Magere vissoorten: tonijn in eigen nat, stukjes gekookte magere vis, garnalen, mosselen,...
- Deze soorten leveren de eiwitten !
- Steeds goed kauwen.
- Ter afwisseling kan u in beperkte mate bij het ontbijt zoet beleg gebruiken:
 - confituur met verlaagd suikergehalte bv. Effi, Enjoy, Tutti Frutti,...
 - banaan, aardbeien
 - zelfbereide vruchtenmoes
 - siroop en choco (zeer dun smeren omwille van hoog suiker- en/of vetgehalte).

Het avondmaal mag u in een latere fase altijd aanvullen met een kleine portie rauwkost + een mager sausje.

Middag of Avond

Soep

- 1 bord magere soep (eventueel gemixt) met veel groenten, een vetarm bouillonblokje, zonder bindmiddelen, geen aardappelen of deegwaren, geen room.
- Neem deze soep een uur op voorhand.

Vlees of vis, ei, vleesvervanger

= EIWITBRON

= op termijn 100g (rauw gewogen)

= geen gepaneerde soorten (nemen tijdens de bereiding veel vet op).

Vlees

- Gebruik magere soorten;
- Gebruik regelmatig gevogelte (vel steeds verwijderen);
- Fijn snijden, vermijd pezen, zwoerden en kraakbeenstukjes.
- Draderig vlees (vb. rosbief, biefstuk, kotelet) worden moeilijker verteerd;
- Vermijd bruine korsten bij het bakken van het vlees (verteert moeilijk);
- Max. 2x/week gehaktsoorten.

Vis

- Alle soorten vis, schaal- en schelpdieren zijn toegelaten;
- 1 à 2x/week;
- Is beter verteerbaar dan vlees.

Groenten

Minimum 100g (= 2 groente- of 3 soeplepels)

- De eerste 2 weken van deze fase nog geen vezelige groenten (bv. asperges, selder, pompoen, peulvruchten), geen zwaar verteerbare groenten (vb. koolsoorten met uitzondering van bloemkool, broccoli), champignons, spruiten, nog geen rauwkost.
- Zorg voor voldoende afwisseling.

Aardappelen, deegwaren of rijst

- 1 tot 2 aardappelen (ter grootte van een ei)
of 100 tot 120g gekookte volkoren deegwaren
of rijst
- Frietjes pas proberen in een latere fase.

Sauzen

Maximum 10g vetstof gebruiken bij het bereiden van het warme maal.

- Kies een bakmargarine van het onverzadigde type (bv. Becel, Vitelma, Alpro,...), een vloeibare margarine of oliesoorten (1 soeplepel).
- Beperk sauzen in het algemeen: hiermee bedoelen we ontvette vleessaus, bouillonsaus, melksaus, roomsaus (light), light mayonaise, dressing.

Nagerecht

- Gebruik geen nagerecht direct na de maaltijd, de maaltijd wordt dan te groot.
- Gebruik het nagerecht eerder als een tussendoortje in de loop van de namiddag of laat avonduurtje indien het warme maal 's avonds op een vrij vroeg tijdstip wordt genomen.

Tussendoor

in de voormiddag als 10-uurtje, in de namiddag als vieruurtje, in de loop van de avond.

Kies voor de gezonde soorten:

- 1 stuk vers fruit of fruit uit blik op water of eigen nat
- 1 potje magere (fruit)yoghurt 0%
- 1 tas (150ml) magere of halfvolle melk, eventueel met ontvette cacaopoe-der kunstmatig gezoet (Canderel, Tagatasse, Stevia), karnemelk, sojamelk natuur
- 1 tas magere groentesoep

Dranken

- Het is belangrijk tenminste 1 tot 1.5 liter/dag te drinken tussen de maaltijden.
- Drink in de beginperiode (eerste 6 tot 8 weken) zeker geen bruisende dranken.
- Gebruik:
 - water (eventueel met weinig fruitsiroop 0%, citroensap of sinaasappelsap);
 - thee zonder suiker, eventueel met citroen of kunstmatig zoetmiddel;
 - koffie met magere of halfvolle melk, zonder suiker, eventueel kunstmatig zoetmiddel;
 - ontvette bouillon, groentesappen;
 - in een latere fase: beperkt gebruik van light frisdrank (laat deze eerst uitbruisen)

4. Advies bij mogelijke klachten.

4.1. Dumpingsyndroom

Eén van de meest voorkomende klachten is het DUMPINGSYNDROOM.

Wat is het dumpingsyndroom?

Er ontstaat een te snelle maaglediging. De werking van de sluitspier (pylorus) is door de operatie afwezig. Het voedsel wordt niet meer in kleine hoeveelheden aan de dunne darm afgegeven, maar "valt" te snel en in grote brokken in de dunne darm. Dit veroorzaakt allerlei reacties in het maagdarmkanaal waardoor er klachten ontstaan.

Waarom ontstaan dumpingklachten na een gastric bypass?

Om de klachten en ook het dieetadvies bij het dumpingsyndroom goed te kunnen begrijpen, moeten we weten wat er na een gastric bypass mis kan gaan:

- De voeding komt in een te kleine maag of direct in de dunne darm terecht;
- Er is geen verdunning van het voedsel met maagsap;
- De maag kan niet meer malen, mixen en kneden, waardoor te grote voedselbrokken naar de dunne darm gaan;
- De maagportier (spier tussen maag en twaalfvingerige darm) ontbreekt, waardoor het voedsel niet meer mooi gedoseerd en gelijkmatig aan de darmen kan worden afgegeven;
- Alles wat gedronken wordt spoelt direct vanuit de mond en de slokdarm naar de dunne darm.

We onderscheiden 2 soorten dumpingklachten:

1. Vroege dumpingklachten: treden vrij snel op na de maaltijd (ongeveer een half uur).

Sterk geconcentreerde vaste en/of sterk geconcentreerde vloeibare voeding worden in grote hoeveelheden in de dunne darm "gedumpt". Dit trekt in de darm zeer veel vocht aan. Dit vocht wordt aan het bloedvatenstelsel onttrokken om zich bij de voedselbrij in de dunne darm te voegen. Hierdoor krijgt de patiënt last van een vol, opgezet gevoel, misselijkheid, darmkrampen, eventueel diarree. Bovendien ontstaat er een daling van de bloeddruk. Het hart probeert dan met weinig vocht het bloed toch nog rond te pompen waardoor de pols sneller wordt. Volgende klachten kunnen ontstaan: hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel, sufheid, "koud zweet", flauwvallen.

Opmerking

Uit ervaring is gebleken dat vooral melkproducten, maar ook verrijkte soep (vb. met room) vroege dumpingklachten kunnen veroorzaken.

2. Late dumpingklachten: treden ongeveer 1,5 tot 2 uur na de maaltijd op.

Deze laattijdige klachten worden veroorzaakt doordat het bloedsuikergehalte en de insulineproductie niet goed op elkaar zijn afgestemd. Omdat de voeding te snel de dunne darm passeert kunnen bepaalde suikers versneld worden opgenomen. Een hoog bloedsuikergehalte vraagt om de productie van insuline. Maar de insulineproductie loopt altijd iets achter in tijd. Het kan dus gebeuren dat er veel insuline geproduceerd wordt, terwijl de bloedsuikers al uit de bloedbaan verdwenen zijn. Op dat moment ontstaat er een tekort aan suikers in de bloedbaan.

Volgende klachten kunnen ontstaan: zweten, onrust, duizelig, trillerig, hartkloppingen, geeuwhonger. Door de geeuwhonger gaat men iets eten. Hierdoor zal het bloedsuikergehalte weer iets stijgen, waardoor de klachten verminderen.

Opmerking

Gebruik meerdere kleine maaltijden verspreid over de dag. Bijgevolg zullen de koolhydraten goed verdeeld worden over de maaltijden en het bloedsuikergehalte zal minder grote schommelingen vertonen.

Voedingsadvies bij dumping

Klachten als gevolg van het dumpingsyndroom kunnen voorkomen worden door volgende voedingsaanpassingen:

- Eet rustig en kauw het voedsel goed zodanig dat het zonder te grote brokken doorgeslikt kan worden.
- Drink niet tijdens of vlak na de maaltijden, wacht 20 minuten tot een half uur.
- Drinken tijdens het eten versnelt de passage naar de dunne darm. Gebruik soep bijvoorbeeld 1 uur voor de maaltijd.
- Gebruik 6 tot 8 kleine maaltijden per dag. Kleine porties zijn nodig om overvulling en uittrekken van de kleine maag te beletten. Frequentie maaltijden vergroten de mogelijkheid om alle noodzakelijke voedingsstoffen aan te brengen;
- Vermijd het gebruik van vetrijke maaltijden en vetrijke producten. Vetten worden minder goed verteerd en opgenomen in de dunne darm na een gastric bypass;
- Vermijd het gebruik van snel opneembare suikers: gewone kristalsuiker, bruine suiker, suiker in cake, koeken, gebak, chocolade, gesuikerde frisdrank, geconcentreerd vruchtensap, te veel confituur en ander zoet beleg.
- Vermijd het gebruik van snel verteerbare koolhydraten en geraffineerd zetmeel zoals wit brood, gewone beschuit en cracottes, witte rijst en pasta. Gebruik de volkoren soorten.

- vezels in voedingsmiddelen moeten zeker niet vermeden worden. Voedingsvezels zijn belangrijk omdat zij vocht binden, het geheel wat stroperiger maken en de maaglediging vertragen. Voedingsvezels binden de snel opneembare suikers en de snel verteerbare koolhydraten, waardoor deze vertraagd door de dunne darm worden opgenomen.
- Bij klachten op gewone magere of halfvolle melk omwille van het lactose (melksuiker) zijn zure varianten zoals ongesuikerde karnemelk, yoghurt of magere ongesuikerde platte kaas aan te bevelen. Als alternatief voor melk kan ook lactosearme melk of calciumverrijkte, niet gearomatiseerde sojadrink ingeschakeld worden.
- DRINK NIET BIJ DUMPINGKLACHTEN, DE KLACHTEN ZULLEN ERGER WORDEN!
- Ga eventueel halfrecht liggen na de maaltijd. Dit kan een te snelle passage naar de dunne darm helpen voorkomen.

4.2. Moeilijke stoelgang

- Drink voldoende.
- Gebruik voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels zijn onverteerbare delen in de voeding die er voor zorgen dat de ontlasting zachter wordt. Voedingsvezels zitten onder andere in bruin- en volkoren brood, zemelen, volkoren beschuiten en cracottes, fruit, vruchtensap met vruchtvlies, groenten.
- Lichaamsbeweging is ook van belang bij een goede stoelgang.

4.3. Oprispingen

- Vermijd volgende producten: koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, ui, komkommer, paprika, knoflook.
- U kunt extra opletten door rustig te eten, niet te praten tijdens het eten.
- Gebruik geen kauwgom.

4.4. Braken

- Bij braken veroorzaakt het zuur uit de maag irritatie van de slokdarm en beschadiging van het gebit.
- Symptomen voor een te volle maag zijn: pijnlijk gevoel achter het borstbeen, oprispingen, misselijkheid en neiging tot braken. Het is dus van belang op tijd te stoppen met eten.
- Eet rustig en kauw het voedsel goed.
- Drink niet tijdens of vlak na de maaltijden.
- Eet kleine porties.

4.5. Hongergevoel

Wanneer u niet voldoende heeft aan de hoeveelheden die staan vermeld in uw dagmenu, neem dan meer brood, groente en/of fruit om te voorkomen dat u gaat snoepen. Het is wel belangrijk u te realiseren dat meer eten (ook van brood, fruit en dergelijke) meestal gepaard gaan met minder gewichtsverlies.

5. Voedingsrichtlijnen voor de ingreep

De chirurg zal u aanraden om 10 dagen voor de ingreep te starten met een Modifastkuur. Dit heeft als doel de lever als het ware te "ontvetten" als goede voorbereiding op uw ingreep. Het gebruik van het preparaat Modifast Intensive is een laagcalorisch dieet. Het is een complete en uitgebalanceerde vervangmaaltijd met een minimum aan calorieën (+/- 600 kcal/dag). Hiermee krijgt u voldoende eiwitten en alle vitaminen, sporelementen, mineralen binnen die uw lichaam nodig heeft om gezond en fit te blijven. Daarnaast moet er voldoende vocht (1,5 tot 2 liter/dag) en vezels ingenomen worden.

Het product is verkrijgbaar in de apotheek en drogist, in dozen van 9 stuks.

- milkshake: aardbei, chocolade, vanille
- pudding: karamel, chocolade, vanille
- muesli: aardbei, appel/kaneel

Praktische uitwerking

Dagelijks zijn er 3 zakjes Modifast nodig. De zakjes kunnen op de tijdstippen van de hoofdmaaltijden genomen worden.

Modifast

- Shake en pudding.
 - De inhoud van 1 zakje in 200 ml koud of warm water oplossen. Krachtig mengen met een klopper, een mixer of in een schudbeker.
 - Milkshake onmiddellijk opdrinken.
 - Pudding 3 minuten laten staan.
- Muesli.
 - De inhoud van 1 zakje in 120-140 ml koud water oplossen.
 - Onmiddellijk opeten.

Waarschuwing

Bij gebruik van warm water ontstaat er een verhoogde druk in de schudbeker, waardoor het deksel eraf kan schieten! U kunt de beker ontluchten door af en toe het deksel voorzichtig een beetje los te draaien.

Groenten

- Om aan de vezelbehoefte te voldoen maken we gebruik van groenten en maximum 1 vers stuk fruit/dag (van gemiddelde grootte, geen druiven, geen banaan). Dit is noodzakelijk om ernstige constipatieproblemen te voorkomen.
- Alle soorten groenten zijn toegelaten. Enkele soorten moeten wat beperkt worden: peulvruchten zoals witte- en bruine bonen, erwten, linzen, kapucijners; rode biet, maïs, avocado, pompoen en schorseneren.
- Groenten kunnen gekookt, rauw of onder de vorm van soep genomen worden.
 - De groenten mogen gekookt worden met toevoeging van kruiden of in een beetje bouillon op basis van een vetarm bouillonblokje.
 - Bij de rauwe groenten kan een mager sausje gebruikt worden (zie recepten).
 - Soep kan bereid worden met een vetarm bouillonblokje, zonder bindmiddelen (d.w.z. geen rijst, deegwaren en aardappelen).

Drank

Een vochtinname van 1,5 tot 2 liter is absoluut noodzakelijk voor de afvoer van de afbraakproducten van de vetten via de urine. Drink daarom voldoende water!

Onbeperkt toegestaan

- Water: bruisend en niet bruisend;
TIP: water met een schijfje citroen of een scheutje citroensap.

Beperkt toegestaan

- Alle soorten thee: eventueel kunstmatig gezoet, zonder of met weinig magere melk en/of citroen.

TIP: ijsthee. Doe een zakje thee in een tas en giet daar 100ml heet water bij. 2 minuten laten trekken, overgieten in een kan en aanvullen met 300 ml koud water. Op smaak brengen met kunstmatig zoetmiddel en in de koelkast nog 10 minuten laten trekken. Opdienen in een hoog glas met schijfjes citroen en ijsblokjes;

- Koffie: zonder of met weinig magere melk, eventueel kunstmatig zoetmiddel.
- Light frisdrank: 1 blikje/dag.
- Magere bouillon: zelfgetrokken of gemaakt van een mager bouillonblokje (max. 2 tassen per dag).

Niet toegestaan

- Gewone frisdrank, fruitsap, alcoholische dranken.
- Toevoeging van suiker in warme of koude dranken.

Nota

De andere voedingsmiddelen zoals melkproducten, melkbereidingen, snoepgoed, brood, beschuiten, zoete toespizzen, kaas, charcuterie, vlees, vis, gevogelte, aardappelen en aardappelbereidingen, rijst, deegwaren, sauzen zoals vleessaus, béchamelsaus... en sauzen op basis van mayonaise zijn NIET TOEGELATEN.

Variaties

TIP 1

Los 1 zakje Modifast pudding vanille op in 2 dl koud water en strooi er wat cocoa-poeder over.

TIP 2

Maak Modifast pudding vanille en vries dit in. U krijgt dan een ijsje.

TIP 3

Voeg een paar druppels essence (in vele smaken in de handel verkrijgbaar) toe aan Modifast vanille, chocolade, aardbei of koffie.

Lekkere combinaties zijn:

- vanille/citroen, vanille/kokos, vanille/rum, vanille/amandel
- vanille met een mespunt kaneel
- chocolade/rum, chocolade/kirsch
- chocolade met enkele verse blaadjes (of gedroogde) munt
- koffie/rum

TIP 4

Stel een maaltijd samen met drie gangen: een kop heldere bouillon, een schaalje rauwkost en Modifast pudding als dessert.

Recepten voor magere sausjes: gebruiken in beperkte mate!

Magere cocktailsaus

- Ingrediënten:
 - 2 dl magere yoghurt
 - 2 eetlepels tomatenketchup
 - 1 eetlepel citroensap
 - peper, dragon, gehakte peterselie
- Bereiding:
 - Meng de yoghurt met de tomatenketchup. Roer er citroensap door en breng op smaak met peper, dragon en peterselie.

Magere vinaigrettesaus

- Ingrediënten:
 - 2 dl magere yoghurt
 - ½ kleine ajuin
 - 2 koffielepels mosterd
 - 1 eetlepel citroensap
 - peper, gehakte peterselie, gehakte bieslook
- Bereiding:
 - Roer het citroensap en de mosterd door de yoghurt. Hak de ui fijn en meng samen met bieslook en peterselie onder de yoghurt. Breng op smaak met peper.

Kwarkremouladesaus

- Ingrediënten:
 - 4 eetlepels magere platte kaas (kwark)
 - 2 koffielepels mosterd
 - 4 augurken
 - peper, dragon
- Bereiding:
 - Meng de mosterd met de platte kaas. Snipper de augurken zeer fijn en schep voorzichtig onder de platte kaas. Breng deze op smaak met peper en dragon.

Mosterdsaus

- Ingrediënten:
 - 2 dl magere yoghurt
 - 4 koffielepels mosterd
 - 2 gesnipperde sjalotjes
 - 2 gesnipperde augurken
- Bereiding:
 - Roer de mosterd door de yoghurt evenals de sjalotjes en augurken. Laat het geheel enkele uren staan, zodat de smaak beter tot zijn recht kan komen.

Kruidensaus

- Ingrediënten:
- 2 dl magere yoghurt
- 4 zilveruitjes
- 2 augurken
- 3 koffielepels kappertjes
- eventueel 1 koffielepel tomatenketchup
- paprikapoeder, peper, gehakte peterselie
- Bereiding:
 - Snij de uitjes en augurken fijn. Roer ze samen met de peterselie en de kappertjes door de yoghurt. Breng op smaak met paprikapoeder en peper.
 - Roer er eventueel de tomatenketchup doorheen.

6. Contactgegevens

Diëtisten obesitascentrum

Tel: 011 33 60 75

Dieetafdeling Jessa

Campus Salvator

Tel. 011 33 60 63 - 011 33 60 66

Campus Virga Jesse

Tel. 011 33 60 64 - 011 33 60 65

Campus St. Ursula

Tel. 013 55 06 39 (dinsdag - woensdag - donderdag)





Persoonlijke notities