

### Algemene adviezen:

- Eet rustig en kauw goed. Neem de tijd om te eten. Neem kleine hapjes.
- Stop met eten en drinken zodra u een vol gevoel krijgt.
- Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijden. Gebruik de dranken als 'tussendoortje'. Gebruik per dag een ½ liter melkproducten en 1 - 1½ liter vocht zoals: magere (drink)bouillon, water, mineraalwater zonder koolzuur, thee en koffie zonder suiker, limonadesiroop zonder suiker (light). Gebruik geen energierijke dranken als milkshake en frisdrank met suiker.
- Omdat de totale hoeveelheid voeding gering is, is het belangrijk dat u kiest voor een gezonde voeding. Gebruik geen suiker en zo weinig mogelijk vet, dus geen snoep, koek, gebak, snacks en dergelijke.
- Vermijd de eerste maanden na de operatie voedingsmiddelen met veel vezels, pitten en korrels zoals: noten, taai vlees, grof gesneden rauwkost, peulvruchten, prei, grapefruit, sinaasappel, citroen, mandarijn. Deze voedingsmiddelen kunnen de doorgang van de maag blokkeren. Het is beter vezelig fruit uit te persen en te zeven.
- Er zijn voedingsmiddelen die slecht worden verdragen. Dit kan per persoon verschillen. Probeer dit voorzichtig uit.

### Heeft u nog vragen?

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen neem dan contact op met uw diëtist.  
Telefoon: 0495 - 57 25 25.



# Dieetadvies na maagverkleining

d.m.v een maagband

Afdeling Diëtetiek

**Deze informatie is een aanvulling op brochure 811 dieetadviezen bij overgewicht van het Voedingscentrum.**

**De onderstaande dieetadviezen zijn van toepassing na het plaatsen van een maagband.**

### **Na de operatie**

Na de operatie mag u starten met het drinken van 15 ml water per uur. Afhankelijk van uw conditie en in overleg met de chirurg wordt de hoeveelheid water en het dieet uitgebreid.

Na het plaatsen van de maagband kunt u slechts kleine hoeveelheden eten. De voeding wordt geleidelijk opgebouwd tot een energiebeperkt dieet met maximaal 1000 Kcal. Het is met deze beperkte hoeveelheden niet mogelijk een voeding samen te stellen die in alle voedingsstoffen voorziet. De vitamines en mineralen kunnen door middel van een multi-vitamine preparaat aan de voeding worden toegevoegd. De diëtist kan u hierover adviseren.

Verder kan een tekort aan eiwit en essentiële vetzuren ontstaan. Het is daarom belangrijk dat u niet minder gebruikt dan de geadviseerde hoeveelheid melk- en vleesproducten. Gebruik ook producten rijk aan linolzuur, zoals dieetmargarine, en vloeibare bak- en braadproducten of olie.

Het dieet bestaat uit 3 kleine hoofdmaaltijden. Tussendoor kunt u melkproducten, fruit en calorie-vrije dranken gebruiken.

Om klachten zoals een benauwd gevoel, misselijkheid, pijn, braken, e.d. te voorkomen, is het belangrijk dat:

- De porties niet te groot zijn.
- U bij een vol gevoel stopt met eten.
- U rustig eet en goed kauwt. Niet goed gekauwd voedsel kan in sommige gevallen de maagband moeilijk passeren.

### **Begeleiding diëtist**

De diëtist controleert uw gewicht en bespreekt lichamelijke klachten die verband houden met de voeding.

Er wordt gevraagd wat u eet om tijdig tekorten aan voedingsstoffen en eventuele dieetfouten op te sporen en aan te passen.

Samen met u bekijkt de diëtist of het verstandig is om de maagband strakker of wijder om de maag te laten sluiten. Het strakker zetten van de band kan nodig zijn wanneer u niet voldoende gewicht verliest of het gevoel heeft niet voldoende te hebben aan de geadviseerde voeding.

### **Voorbeeld dagmenu**

#### **Ontbijt:**

- 1 snee bruin/volkoren brood dun besmeerd met (dieet)halvarine
- beleg: magere vleeswaren, 30+ (smeer)kaas, bij voorkeur geen zoet beleg

#### **In de loop van de ochtend:**

1 glas halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt.

#### **2e Broodmaaltijd:**

- 1 snee bruin/volkoren brood dun besmeerd met (dieet)halvarine
- beleg: magere vleeswaren, 30+ (smeer)kaas.

#### **In de loop van de middag:**

- 1 glas halfvolle melk, magere yoghurt of karnemelk
- 1 portie zacht fruit zonder velletjes of pitten of 1 glas ongezoet vruchtensap

#### **Warme maaltijd:**

- 1 portie mager vlees, vis of ei (75 gr. rauw) bereid in dieetmargarine, een vloeibaar bak- en braadproduct of olie
- 1 kleine portie groente
- 1 kleine aardappel

#### **In de loop van de avond:**

- 1 glas halfvolle melk, magere yoghurt of karnemelk
- 1 portie zacht fruit zonder velletjes of pitten of 1 glas ongezoet vruchtensap