

Opbouw voeding na een (sub)totale maagresectie

Na een maagoperatie wordt de voeding rustig en geleidelijk opgebouwd. Dit om het operatiegebied zo snel mogelijk te laten herstellen en complicaties te voorkomen. Om het lichaam in goede conditie te houden, zo min mogelijk gewicht te verliezen en toch gevarieerd en smakelijk te kunnen eten, zijn in deze brochure een aantal richtlijnen beschreven.

Na de operatie mag u helder vloeibare dranken. Dit houdt in: water, thee, gezeefde bouillon, appelsap en ranja.

Vanaf de 1e dag na de operatiedag mag u starten met vrij drinken (dun vloeibare voeding). Dit houdt in: alle heldere dranken, gladde soep, zuivelproducten zoals melk, karnemelk, chocolademelk, vruchtensap, milkshake, eiwitverrijkte vruchtensap, proteïneshake, alle soorten drinkvoeding.

Na 1-3 dagen kunt u verder uitbreiden naar dik vloeibaar/fijn gepureerd dieet. Zie tabel als bijlage voor een overzicht van de toegestane producten.

Vanaf dag 15 na de operatie mag er worden gestart met vaste voeding.

Belangrijk is dat de voeding verspreid en gedoseerd (slok voor slok) wordt genomen. Neem 2 uur voor het slapen gaan niets meer. Neem per eetmoment maximaal 250-300 ml.

Algemeen dik vloeibaar dieet

- Zorg ervoor dat er in de voeding geen grove, harde stukjes zitten.
- Probeer voor voldoende afwisseling in de voeding te zorgen, zoals warm-koud, zoet-zuur, hartig-fris.
- Probeer de voeding over de gehele dag te verdelen. In plaats van drie grote maaltijden kunt u beter zes tot negen keer per dag iets eten of drinken.

- Wanneer u last heeft van slijmvorming kan het soms helpen de eerste dagen geen zoete melkproducten te nemen zoals melk of pap. Zure melkproducten zoals karnemelk of yoghurt geven vaak geen klachten.
- Zorg bij verstopping voor genoeg vocht en vezels uit fijn gemalen fruit, peulvruchten, grove bindmiddelen.

Warme maaltijd

Naar eigen inzicht kan een warme maaltijd gemaakt worden van vlees, vis of kip met groente en aardappelen. Voor het op smaak maken van de voeding kunt u gebruik maken van bijvoorbeeld kruiden en specerijen, ui of tomaat.

U kunt alles malen in een keukenmachine en zo nodig verdunnen met bouillon of jus. Voeding die makkelijk kan worden gemalen: gehakt, gestoofde vis, aardappelpuree, diepvriesgroente (bijvoorbeeld spinazie), fijngemaakte stamppot, soep uit blik of pakje, peulvruchtensoep (bijvoorbeeld erwtensoep), kant en klare babyvoeding (potjes).

Voorbeelden van menucombinaties die u kunt bereiden:

- Ham, koolraap, aardappelen, kaas (smeltkaas of korstloze kaas) en melk
- Rijst met goulash, paprika, tomaat en bouillon
- Gemalen rookworst, stamppot boerenkool en bouillon
- Visragout, worteltjes, aardappelpuree en melk

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Spaghetti bolognese met extra saus, paprika, ui en courgette
- Kipragout, bietjes, aardappelen en bouillon
- Bruine bonen met gehakt en extra saus, gezeefde paprika en appelmoes
- Gemalen runderlapje, sperziebonen, aardappelen en jus
- Rijst met gehakt in roomsaus en doperwten

Drinkvoeding

Drinkvoeding is vloeibare voeding in flesjes. Het bestaat op basis van melk, yoghurt en sap en het is er in veel verschillende smaken en volumes. Het bestaat ook in vla- en soepvarianten.

Drinkvoeding kan goed worden ingezet ter ondersteuning om voldoende voedingsstoffen binnen te kunnen krijgen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 – 12.30 uur.
E-mail: dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

Tabel: Producten die u wel en niet kunt gebruiken indien dieet mag worden uitgebreid naar dik vloeibaar in de eerste 2 weken na de operatie.

Productgroep	Wel toegestaan	Niet toegestaan (wel in gepureerde vorm indien mogelijk)
Brood- en graanproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Brinta-, havermout-, en gortepap 	<ul style="list-style-type: none"> - Brood - Harde of zachte broodjes - Brood of cracker met noten, pitten of zaden - Tosti - Croissants - Cornflakes - Krentenbrood - Brood met spijs - Suikerbrood - Muesli, cruesli, granola
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> - Smeerkaas - Hüttenkäse - Zachte verse geitenkaas - Cottage cheese - Roomkaas 	<ul style="list-style-type: none"> - Harde kazen
Vleeswaren	<ul style="list-style-type: none"> - Zachte fijngesneden vleeswaren, zoals kipfilet, kalkoenfilet, gekookte ham, grillworst, Gelderse worst 	<ul style="list-style-type: none"> - Leverproducten - Filet American - Rood vlees, zoals rosbief, rookvlees, rauwe ham, ossenworst, carpaccio, fricandeau
Ei	<ul style="list-style-type: none"> - Fijngeprakt gekookt ei - Fijngesneden gebakken ei - Fijngesneden omelet 	
Melk(producten)	<ul style="list-style-type: none"> - Gladde zuivelproducten - Vruchtenyoghurt of 	

	kwark met kleine zachte stukjes fruit - Stracciatella yoghurt, vla of kwark met kleine stukjes chocolade	
Fruit	- Fijngesneden of gepureerd fruit zoals appel, banaan, peer, mango, kiwi, aardbeien, frambozen, perziken, nectarines - Fijngesneden of gepureerd fruit uit pot of blik - Vruchtenmoes of vruchtensap	- Citrusfruit - Gedroogd fruit
Vlees	- Fijngemaakte tartaar - Fijngemalen gehakt (runder-, varkens-, kip) - Gekookte fijngemalen kip	- Voorzichtig met rood vlees, zoals biefstukken, ribblappen, rosbeef, varkenshaas en bijvoorkeur vermijden
Vis	- Alle soorten vis fijngemalen zonder vel en zonder graat	- Vis met vel en graat - Gepaneerde vissoorten zoals bijvoorbeeld gebakken vis, vissticks, kibbeling en lekkerbek
Vleesvervangers	- Fijngemalen ongepaneerde vleesvervangers zoals omelet, falafel, vega balletjes en burgers (zonder noten, mais of andere grove stukken)	- Tofu of tempé - Gepaneerde vleesvervangers zoals schnitzel, cordon blue, rondo en carré

Noten		- Alle noten
Aardappel, rijst en pasta	<ul style="list-style-type: none"> - Geprakte gekookte aardappel - Aardappelpuree 	<ul style="list-style-type: none"> - Gebakken aardappel - Bami of mihoen - Pasta - Risotto - Rijst of Shusi - Quinoa
Groenten	<ul style="list-style-type: none"> - Gekookte zacht gepureerde groenten zoals aubergine, bloemkool, broccoli, wortel, courgette, spinazie (a la crème), andijvie, paksoi, raapstelen, koolraap, witlof, schorsenen, bietjes en pompoen - Gepureerde ontvelde tomaten 	<ul style="list-style-type: none"> - Groenten die vezelig of hard blijven en/of taai velletjes hebben zoals erwtjes, boontjes, paprika, peultjes, mais, bleekselderij, asperges en zuurkool - Tomaten met vel