

PATIËNTEN INFORMATIE

Variatiemogelijkheden
per productgroep

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Brood

Per dag worden 3 'broodproducten' geadviseerd. Deze zijn onder andere nodig zodat u genoeg vezels maar ook vitamines en mineralen binnenkrijgt.

Uit ervaringen van patiënten weten we dat het eten van een snee brood na een maagverkleining vaak even oefenen is. Geroosterd brood, als het goed is gekauwd, wordt over het algemeen beter verdragen dan 'gewoon' vers brood. Gewoon witbrood, bruinbrood en volkorenbrood kan namelijk een "bal" vormen die kan blijven hangen rond de overgang van de slokdarm naar de maag. Dit kan ervoor zorgen dat u moet braken. Wanneer het eten van geroosterd brood goed gaat, kunt u het brood steeds wat korter roosteren totdat het u lukt om de boterham ongeroosterd op te eten.

Neem het liefst vezelrijke broodsoorten, zoals volkorenbrood. Deze soorten geven eerder een verzadigd gevoel dan witbrood. Er zitten meer vitamines en mineralen in en zijn ze beter voor de darmwerking (een regelmatige stoelgang). Brood is onder andere een belangrijke bron van jodium, omdat de bakkers in Nederland meestal het brood bakken met jodiumhoudend zout.

Gebruik liever geen vloeibare ontbijt- en lunchvervangers. Doordat vloeistoffen de maag snel passeren, geven ze nauwelijks een verzadigingsgevoel.

1 snee brood = 1 broodproduct (+/- 85kcal), dit kan vervangen worden door:

- 2 (volkoren) beschuiten;
- 2 (volkoren) knäckebröd;
- 3 (volkoren) luchtige crackers zoals cracottes;
- 1 grote (volkoren) matse;
- 2 kleine (volkoren) matses;
- 1 sneetje roggebrood;

- 3 rijstwafels;
- 2 dunne sneetjes stokbrood;
- 2 eetlepels muesli of ontbijtgranen;
- Als u nog moeite heeft met vaste voeding: 1 schaaltje pap (150 ml) zonder suiker van haverhout, Brinta, Bambix, maïzena, rijstebloem bereid met melk of karnemelk.

Af en toe kunt u 1 snee brood vervangen door:

- 1 snee krentenbrood of rozijnenbrood zonder spijs;
- 1 plak onge vulde ontbijtkoek;
- 2 creamcrackers;
- 1 Evergreen of 1 mueslireep;
- 4 biscuitjes zoals knappertjes.

Bij uitzondering kunt u 1 snee brood vervangen door:

- 1/2 pannenkoek naturel;
- 1/2 broodje;
- 1/2 krentenbol of 1/2 mueslibol;
- 1/2 croissant.

Boter

Besmeer het broodproduct dun met dieethalvarine. Dieethalvarine levert vetzuren en vet oplosbare vitaminen zoals A, D en E. Deze heeft u nodig. Het woord 'dieet' geeft aan dat het product onverzadigd vet (gunstig vet) bevat. Kies een product met meer dan 40-60% onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld linolzuur). Linolzuur is een belangrijk vetzuur dat niet in het lichaam kan worden gemaakt, maar dat u via de voeding dient binnen te krijgen.

Het woord 'halvarine' geeft aan dat het product maximaal 40% vet bevat (= 40 gram vet per 100 gram product). Voorbeelden van dieethalvarine zijn Becel light of Wajang light, maar er zijn ook nog genoeg goede dieethalvarines van andere (huis)merken.

Beleg

Kies het liefst magere soorten hartig beleg. Hartig beleg wordt aanbevolen omdat dit meer bouwstoffen (eiwit), vitaminen en mineralen bevat dan zoet beleg.

Een portie hartig beleg kan zijn:

- magere smeerkaas zoals Slankie, Linera kaasspread en Eru Zilverkuipje;
- magere (komijnen/kruiden)kaas 20+ of 30+, zoals Leidse kaas, Edammer kaas;
- magere witte kaasblokjes 22+;
- magere kwark eventueel met peper, zout en kruiden;
- Zuivelspread light (bijvoorbeeld Philadelphia light);
- Hüttenkäse;
- Zwitserse strooikaas;
- magere vleeswaren.

Magere vleeswaren zijn: rookvlees, rosbief, fricandeau, achterham, schouderham, rauwe ham, casselerrib, filet américain, ossenworst, mager pekelvlees, gekookte tong, tonijn naturel (in water), magere cornedbeef, magere kip of kalkoenfilet of –rollade, ongelardeerde lever.

Let op: de eerste 2 weken na de operatie is het verstandig om geen rauwe vlees(-waren) te gebruiken.

Eieren kunt u maximaal 3 à 4 stuks in de week gebruiken. Deze kunt u koken of bakken in weinig margarine. Wanneer het ei gebakken is, het brood niet besmeren met dieethalvarine.

Gebruik geen kaassoorten met een hoger vetgehalte dan 40+ zoals volvette Hollandse kaas, brie, roomkaas, cheddar en volvette feta. Ook vette vleeswaren zoals allerlei soorten worst (boterhamworst, cervelaatworst, salami, palingworst, gekookte worst, droge suçuk), gebraden gehakt, (ontbijt)spek, bacon enzovoorts worden afgeraden.

Zuivel

Zuivel is belangrijk omdat er onder andere eiwit, calcium, vitamine B2 en B12 in zit. Per dag wordt 3x150ml zuivel geadviseerd met daarnaast 1 plak (20gram) magere kaas.

Het liefst eet of drinkt u een zuivelproduct van maximaal 50kcal per 100ml. Voorbeelden: magere of halfvolle melk, karnemelk, yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers (bijvoorbeeld van Optimel, Topvit, Linesse, Breaker light en vergelijkbare producten), magere (Bulgaarse) yoghurt, magere vruchtenyoghurt, magere kwark, magere vla en soja yoghurt. Alles het liefst zonder (toegevoegde) suikers.

Het beste kunt u dagelijks minimaal één keer een zuivelproduct eten of drinken dat meer dan 5 gram eiwit per 100ml bevat. Wanneer een zuivelproduct meer dan 5 gram eiwit per 100ml bevat, kunt u gebruik maken van zuivelproducten tot 80kcal per 100ml. Voorbeelden: yoghurt ijslandse stijl (Skyr), Breaker high protein en producten uit de proteinlijn van Melkunie. Meer voorbeelden vindt u in de 'eiwitrichtlijn' op de website van ons ziekenhuis.

U kunt de zuivel ook verwerken in bijvoorbeeld koffie (cappuccino, latte macchiato) of in fruitsmoothies. Poeders die met water aangemaakt moeten worden voor het maken van koffiespecialiteiten (zoals zakjes poeder voor wiener melange, cappuccino, latte macchiato) tellen niet mee als zuivel. Deze bevatten daarnaast ook veel calorieën. Koffiecreamer is ook geen volwaardige zuivelvervanging omdat dit laag is in calcium en daarnaast hoog is in verzadigd vet.

Fruit

Gebruik 1-2 porties fruit per dag. In fruit zitten onder andere vezels, vitaminen en mineralen.

Een portie fruit kan zijn: 1 appel, 1 banaan, 2 kiwi's, een handje druiven of een schaalje aardbeien. Als u het prettig vindt om het fruit af te wegen, is ons advies +/- 125gram per portie.

Fruit uit de diepvries is net zo geschikt als vers fruit. Fruit uit een blikje of potje (ongeacht op water of op eigen sap) bevat minder vitaminen.

Wanneer fruit eten u moeite kost, kunt u het beste kiezen voor zachte soorten fruit of kunt u moes van vers fruit maken. U kunt het fruit het beste goed fijn snijden. Fruitsoorten zoals mandarijnen, druiven en ananas zijn soms wat lastiger door de velletjes, pitjes en/of vezelige structuur.

Warme maaltijd

Als u zout gebruikt bij het klaarmaken van de warme maaltijd, neem dan het liefst jodiumhoudend keukenzout (Jozo).

Voorgerecht

Gebruik geen voorgerecht. De maaltijd wordt dan te groot.

Vlees, kip, vis of vegetarische vleesvervanger (eiwitbron)

Per dag wordt er 50 gram (gaar gewicht) geadviseerd aan vlees, vis, kip, ei of vegetarische vleesvervanger bij de warme maaltijd. Dit zijn belangrijke leveranciers van eiwit. Eiwitten zijn de bouwstoffen van spieren en organen. Vlees is daarbij ook een goede bron van ijzer. Gebruik het liefst mager vlees, vis, kip of vleesvervanging. We adviseren twee keer per week vis te eten. Daar zitten namelijk visvetzuren in en deze heeft u nodig.

U kunt het vlees na de bereiding het beste op het bord al in kleine stukjes snijden. Dit verkleint het risico op een te groot stuk door slikken en vergemakkelijkt het kauwen.

Uit ervaring blijkt dat rode vleessoorten (zoals een biefstuk) in de praktijk ondanks goed kauwen toch te groot worden doorgeslikt. Dit geldt niet voor de rode vleessoorten die door bewerking niet meer taai zijn. Denk bijvoorbeeld aan tartaar en rul gebakken rundergehakt.

Magere vleessoorten zijn: mager rund-, kalfs-, paarden- of lamsvlees. Mager varkensvlees bijv. varkenshaasje, varkensoester, ongepaneerde schnitzel, magere varkenslapjes, varkensfricandeau, varkenslever. Rosbief, ossenhaas, tartaar, mager rundergehakt, runderlever. Niertjes, zwezerik, tong. Kip zonder vel, kalkoen zonder vel, fazant, patrijs zonder vel, kippenlever. Wild konijn, haas, ree, wilde eend.

Let op: alle soorten lever, niertjes en zwezerik bevatten veel cholesterol. Gebruik maximaal 100 gram per 2 weken.

Gebruik geen vet varkensvlees, doorregen varkenslappen, bloedworst, bacon, (magere) speklappen, worstsoorten, rolpens, doorregen runder- of kalfslappen, schapenvlees, half-om-half gehakt, gepaneerd mager vlees, cordon bleu, tamme eend, tam konijn.

Magere vissoorten zijn: kabeljauw, tilapia, tong, koolvis, tonijn, schelvis, schol, wijting, poon, pieterman, zeelt, baars, snoek(baars), rog, bot, tarbot, karper, schar, spiering, stokvis, zeewolf, zeeduivel. Schaal- en schelpdieren zoals garnalen, mosselen, krab, kreeft en oesters zijn ook mager.

Gebruik maximaal één keer per week vette vis zoals paling, haring, sardines, makreel, tonijn in olie, bokking, forel, (gerookte) zalm en sprot. Gebruik geen gepaneerde- en gefrituurde vissoorten zoals kibbeling, lekkerbek en gefrituurde inktvisringen.

Tips voor de bereiding van vlees/vis/wild/gevogelte/schaal- en schelpdieren

Paneer het vlees niet en haal het niet door de bloem omdat het vlees dan tijdens de bereiding veel vet op neemt. Hetzelfde geldt voor de bereiding van vis, kip en schaal- en schelpdieren.

Behalve bovengenoemde zijn alle bereidingswijzen geschikt.

Bereidingswijzen die erg weinig vet vragen zijn:

- bakken in een pan met anti-aanbaklaag;
- grillen;
- verpakken in aluminiumfolie;
- Nostick (braadfolie voor in pannen);
- stoven, bijvoorbeeld in de römertopf (een stoofpot van aardewerk);
- bereiden in een braadzak in de oven;
- bereiden in de magnetron;
- pochieren;
- Actify.

Vlees wordt soms slecht verdragen. Probeer in dat geval eens een omelet (van 1 ei), gekookte vis, gekookte kipfilet, rul gebakken mager rundergehakt of tartaar. Vegetarische vleesvervangers zoals tahoe, tofu, tempé of gebakken Quorn. U kunt ook eens 3 plakjes koude magere vleeswaren proberen.

Jus

Gebruik voor bereiding van de warme maaltijd per persoon 1 eetlepel (15 gram) vloeibaar bak- en braadproduct met minder dan 20 gram verzadigd vet per 100 gram zoals bijvoorbeeld van Becel, Wajang (mediterrane), Remia (vloeibaar), Blue Band (vloeibaar), Croma (vloeibaar). Hiervan kunt u ook jus maken. Ook bestaan er andere goede soorten vloeibare bak- en braadproducten van (huis)merken. Vetarme jus kunt u maken door veel water aan het bakvet toe te voegen (1/3 deel vet; 2/3 deel water). U kunt de jus binden met wat aangelengde bloem, maïzena of juspoeder.

U kunt bij het bereiden van de warme maaltijd ook gebruik maken van 1 eetlepel plantaardige olie, bijvoorbeeld zonnebloemolie of olijfolie. Let wel op: vergeleken met bak- en braadproducten bevat olie geen vitamine A en D. Wissel daarom het gebruik van olie en bak- en braadproducten af.

Wanneer u bij het bereiden van vlees of vis geen vet heeft gebruikt, zoals bij grillen of bereiden in een braadzak, kunt u 1 eetlepel vet gebruiken om groenten te roerbakken of een aardappel te bakken.

Groenten

Gebruik twee groentelepels groenten (100 gram) per dag. U kunt alle soorten groenten gebruiken. Gekookte groenten zijn altijd zachter dan rauwe groenten. Zorg voor voldoende afwisseling.

Let op: bruine bonen, witte bonen, linzen, kapucijners en groene erwten zijn geen groente- maar aardappelvervangers.

Let op: appelmoes, rabarbermoes, stoofperen en tutti-frutti zijn geen groente- maar fruitvervanging. Let op: avocado past als afwisseling in een gezond voedingspatroon, echter wees u bewust dat avocado's een hoog vetgehalte hebben en dat zij dus veel energie leveren.

Aardappelen of vervanging

Per dag is het advies om 50 gram gaar zetmeelproduct te gebruiken. Aardappelen zijn onder andere een goede bron van vezels en vitamine B6.

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook (zilvervlies)rijst, (volkoren) pasta of iets dergelijks gebruiken (zie variatiemogelijkheden hieronder). Aardappelpuree kunt u, in plaats van met boter of margarine, smeugig maken met kookvocht, ontvette bouillon of ontvette jus. Gebruik bij de bereiding van stampot in verhouding twee keer zo veel groenten als aardappelen.

1 kleine aardappel (= 50 gram gaar) kan vervangen worden door:

- 1 aardappellepel aardappelpuree;
- 1 aardappellepel gekookte (zilvervlies)rijst (50 gram gaar);
- 1 aardappellepel gekookte (volkoren) pasta (50 gram gaar);
- 1 aardappellepel gekookte bulgur (50 gram gaar);

- 1 aardappellepel quinoa (40 gram gaar);
- 1 aardappellepel gare peulvruchten (bv. bruine of witte bonen, kapucijners, linzen, groene erwten);
- 1 dun sneetje stokbrood.

Gebruik bij uitzondering gebakken aardappelen, patat en andere met vet bereide aardappelgerechten.

Samengesteld gerecht

Wanneer u een samengesteld gerecht wilt eten, zoals pasta, is het advies totaal 150gram samengesteld gerecht en 50gram groenten extra te gebruiken. De extra groenten kunt u bijvoorbeeld in de vorm van tomaat, komkommer, paprika, wortel, radijs, bleekselderij, atjar of slamix nemen.

Nagerecht

Eet geen nagerecht direct na de maaltijd, de maaltijd wordt dan te groot. U kunt het nagerecht wel later op de avond eten. Gebruik dan bijvoorbeeld een schaaltje (150ml) met een mager zuivelproduct, een portie fruit of vruchtenmoes van vers fruit.

Dranken

Het is belangrijk om minimaal 1,5 liter vocht per dag binnen te krijgen. De geadviseerde 450ml zuivel zit hier bij in. Drinken kunt u het best tussen de maaltijden door doen, waarbij het advies is om minimaal 30 minuten voor of na de maaltijd niet te drinken.

U kunt het best gebruik maken van dranken met maximaal 5kcal/100ml, zoals:

- thee en koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en halfvolle koffiemelk;
- water, mineraalwater;

- suikervrije limonadesiroop (zoals Slimpie, Teissiere limonadesiroop 0% suiker, Bolero, Cool Bear 0% suiker, Raak zero sugar, Céréal zonder suiker en huismerken suikervrij);
- water 'met een smaakje' (zoals Crystal Clear zonder koolzuur, Jumbo helder zonder koolzuur, Spa fruit light zonder koolzuur, Sourcy met smaak);
- Dubbel Friss bronwater met fruitsap;
- Robinson Fruit Shoot 0% suiker;
- Ice tea zero (bijvoorbeeld van Lipton);
- Wicky zero, Wicky water met fruit;
- Rivella zonder koolzuur;
- sportdrink zonder kcal (bijvoorbeeld Aquarius zero, sport water);
- drinkbouillon of ontvette bouillon.

Probeer eens theesoorten met een 'smaakje' zoals vruchtenthee, kruidenthee of Chinese thee. (Bron)water kunt u ook op smaak brengen met wat citroensap.

Af en toe kunt u gebruik maken van dranken met 10-20kcal/100ml zoals:

- tomatensap, groentesap (m.u.v. wortelsap);
- Karvan Cevitam 0%;
- Taxi geen suiker toegevoegd;
- Dubbel Friss light;
- Spa&Fruit light;
- Vruchtenfris/Tintelfruit light;
- IJsthee light of IJsthee met suiker en zoetstof;
- Pickwick Earl grey tea citroen;
- Lipton ice tea green;
- Kokoswater;
- Vitaminewater (bijvoorbeeld Sourcy vitaminwater).

Pas extra op met energierijke dranken gezoet met suiker, sorbitol of fructose zoals energydrink, sportdranken, alcoholhoudende dranken, milkshakes, dubbeldrank en chocolademelk. Deze dranken bevatten een flinke hoeveelheid calorieën.

Beperk het drinken van alcoholische dranken tot een minimum, hoogstens 1 à 2 consumpties per dag, maar niet dagelijks. Houd er rekening mee dat alcohol veel calorieën bevat. Het gebruik van koolzuurhoudende dranken wordt afgeraden.

Voorbeelddagmenu

Op een dag is het belangrijk dat u alle benodigde voedingsmiddelen binnen krijgt om een compleet voedingspatroon te hebben. Het advies is dit te verdelen over 6 eetmomenten per dag. Wat u op welk eetmoment wilt nemen, maakt in principe niet uit, hierin kunt u dus variëren. Hieronder staat beschreven wat u per dag nodig heeft:

- 3 broodproducten met halvarine en mager hartig beleg;
- 3 zuivelproducten van 150ml, waarvan een portie magere kwark;
- 1-2 porties fruit;
- 50 gram aardappelen/zilvervliesrijst/volkorenpasta;
- 100 gram groenten;
- 50 gram mager vlees/vis/kip/vegetarische vleesvervanger;
- Totaal 1500 ml vocht (dit is inclusief zuivelproducten).

<i>Voorbeelddagmenu energiebeperkt dieet:</i>		Kcal
Ontbijt	150ml magere yoghurt	50
	2 eetlepels (20 gram) muesli	75
In de loop van de morgen	1 beschuit	40
	besmeerd met dieethalvarine	20
	Beleg: 20+smeerkaas	25
2e Broodmaaltijd	1 snee bruin brood	85
	besmeerd met dieethalvarine	20
	beleg: 1 x mager hartig beleg (bijv. 30+kaas)	55
	1 beker (150 ml) yoghurtdrink	95
In de loop van de middag	1 kleine volkoren matse	35
	besmeerd met dieethalvarine	20
	Beleg: 1x mager hartig beleg (bijv. kipfilet)	20
Warme maaltijd	een portie mager vlees, vis, kip, ei of vegetarische vleesvervanger van 50 gram gaar	80
	ontvette jus	45
	1 portie groente (100 gram)	20
	1 aardappellepel gekookte pasta (50 gram)	45
In de loop van de avond	1 schaaltje (150 ml) magere vruchtenkwark	150
	1 portie fruit	65

Meerdere voorbeelddagmenu's en de eiwitrichtlijn kunt u vinden op de website van het maasstadziekenhuis: www.maasstadziekenhuis.nl > specialisme en afdelingen > *Bariatric Expertisecentrum voor obesitas* > voedingsadviezen voor na de operatie.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

