



Voedingsadvies bij een Endoscopische Sleeve Gastroplastie (ESG)

Informatiebrochure voor patiënten





Beste patiënt

Je hebt overgewicht en dieet en sport hebben onvoldoende resultaat. Je arts heeft daarom samen met jou beslist dat je een Endoscopische Sleeve Gastroplastie (ESG) moet ondergaan.

Deze brochure geeft je informatie over de ingreep en geeft een antwoord op een aantal veel gestelde vragen. Heb je nog vragen of opmerkingen?

Schrijf ze op en breng ze mee op de dag van je volgende raadpleging. Je arts beantwoordt graag je vragen.

*Je kan ons ook een mail sturen:
Obesitascentrum.Antwerpen@zas.be
of telefonisch bereiken: **03 339 75 00**.*

*Vriendelijke groeten
Het team van het ZAS Obesitascentrum*

Endoscopische Sleeve Gastroplastie (ESG)

01

Algemene adviezen voor fase I, II en III

02

Voedingsaanpassingen na een ESG

03

Advies bij mogelijk klachten

04

Eiwitruilwaardenlijst

05

Keuzelijst gezonde voeding

06

Fruitlijst

07

Eiwitrijke, vetarme en suikerarme tussendoortjes

08

Heb je nog vragen of opmerkingen?

09

Endoscopische Sleeve Gastroplastie (ESG)

Een Endoscopische Sleeve Gastroplastie is een nieuwe techniek om gewicht te verliezen. Deze techniek helpt je om gewicht te verliezen door het volume dat je kan eten te beperken.

De gewichtsafname kan zeer variabel zijn en is eerder afhankelijk van het correct naleven van goede voedingsgewoonten en voldoende beweging, dan van de ingreep op zich.

Het is heel belangrijk dat je weet dat vloeibare calorieën nog steeds onbeperkt kunnen in- en opgenomen worden. De ESG is er vooral op gericht om de ingenomen volumes van vaste voeding te beperken en heeft maar weinig vat op vloeibare substanties.

Een vermageringsoperatie helpt je om een houdbaar gewichtsverlies te bekomen, maar het is geen vermageringsmethode die vanzelf werkt. Daarom is het bijzonder belangrijk dat je na de ingreep je voeding en gedrag aanpast om een succesvol gewichtsverlies te bekomen en te behouden.

Ook na een maagverkleining blijft een gezonde levensstijl gebaseerd op 2 pijlers:

- Gezonde voeding
- Beweging

Algemene adviezen voor fase I, II en III

02

Algemeen

- Eet steeds aan tafel en vermijd afleiding tijdens de maaltijd
- Kauw goed!
- Gebruik kleine maaltijden en eet rustig
- Gebruik naast de 3 kleine hoofdmaaltijden nog 3 eiwitrijke tussendoortjes
- Stop met eten na eerste gevoel van volheid
- Eet maximum 2 stukken fruit per dag (zie keuzelijst gezonde voeding pagina 21)
- Gebruik voor de bereiding van de warme maaltijd maximum. 1 el vloeibare margarine of olie
- Vermijd kauwgom en muntjes

Neem een kijkje op de app "Zeker gezond" voor inspiratie. Je vindt er o.a. recepten, weekmenu's, boodschappenlijstjes... www.zekergezond.be



**ZEKER
GEZOND**

Meer dan 1000 recepten.
Lekker, eenvoudig en altijd gezond.

Drinkadviezen

Drink bij voorkeur water 1,5 l per dag. Koffie en thee zonder suiker, caloriearme (zero of light) dranken kunnen ook ter afwisseling. Drink niet tijdens de maaltijden en wacht met drinken 20 minuten voor en na een maaltijd. Vermijd bruisdranken in fase I en II na de ingreep.

Rookstop

Door te stoppen met roken is er 40% minder risico op het ontwikkelen van complicaties na de ingreep.

Voedingsaanpassingen na een ESG

03

Fase 1 : Vloeibare voeding (eerste 3 weken na de ingreep)

De eerste 2 tot 3 weken na de ingreep mag je uitsluitend vloeibare voeding zonder stukjes of brokjes nemen. Dit is noodzakelijk om te voorkomen dat het nieuw gevormde maagreservoir wordt uitgerekt.

Het is belangrijk dat je voldoende eiwitten eet.



**Eiwitbehoefte tussen 60 g (vrouwen) –
80 g (mannen) = 12 – 16 eiwitruilwaarden**

Het lichaam heeft eiwitten nodig om spieren en andere lichaamsweefsels op te bouwen en om te kunnen genezen van de ingreep. Door de ingreep zal er een snel gewichtsverlies optreden. Om te voorkomen dat ook spierweefsel wordt afgebroken moet je ervoor zorgen dat je het minimum aantal eiwitruilwaarden haalt (= 12 ruilwaarden).

Het is niet altijd even gemakkelijk om deze eiwitbehoefte te halen doordat je slechts kleine volumes kan drinken. De voorkeur gaat daarom uit naar eiwitrijke, vetarme voedingsmiddelen zoals melk, platte kaas, yoghurt...

Als je met gewone voedingsmiddelen niet aan het minimum aantal eiwitruilwaarden komt, kan je gebruik maken van eiwitpoeders.

Er bestaan ook eiwitshakes, deze moeten 90 g eiwit/100 g product bevatten. het suikergehalte mag maximum 5 g suikers/100 g product zijn.

Een eiwitrijke shake kan je ook eenvoudig zelf bereiden op de volgende manier:

Ingrediënten:

- 100 ml magere melk
- 100 ml magere kwark natuur of platte kaas
- 1 portie eiwitpoeder (dosering volgens het merk van het product)
- een beetje fruit of grenadine 0% suiker of andere siroop 0%

Bereiding:

Mix deze ingrediënten tot een vloeibare massa met een blender of staafmixer. Ter aanvulling mag je water, koffie en thee zonder suiker, magere bouillon of gemixte soep drinken.



**Dagschema tijdens fase 1:
zonder eiwitshake (60 g eiwit - 12 ruilwaarden)**

FASE 1		Eiwitruilwaarden
ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g magere platte kaas • 20 g havermout • 150 ml magere melk 	2 1
tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml magere melk + eiwitpoeder (dosering volgens product) • 100 g magere platte kaas 	1 1
lunch	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g magere platte kaas + 150 ml magere melk + 150 g gemixt vers fruit 	1 1
tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> • 100 ml skyr 	2
avondmaal	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml magere yoghurt + eiwitpoeder 	1 1
avondsnaak	<ul style="list-style-type: none"> • 100 ml skyr of 150 ml pudding zonder suiker + eiwitpoeder 	2 of 1
		= 12

**Dagschema tijdens fase 1:
met eiwitshake (60 g eiwit - 12 ruilwaarden)**

	FASE 1	Eiwitruilwaarden
ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g magere platte kaas water of koffie of thee OF • 20 g havermout 	2 of 1
tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> • ½ eiwitshake 	3,5
lunch	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml magere melk + 100 g gemixt vers fruit 	1
tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> • ½ eiwitshake 	3,5
avondmaal	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml magere yoghurt gemixte soep of bouillon 	1
avondsnaak	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml pudding of vla zonder suiker 	1
		= 12

Fase 2: Zachte voeding (week 4 t.e.m. week 7).

Wat is zachte voeding?

Een zachte voeding is een gewone voeding die je gemalen of fijngesneden hebt en die geen harde stukjes meer bevat, met uitzondering van toast.

Voor je bereidingen kun je een staafmixer, blender of aardappelstamper gebruiken.



Wat mag je eten?

Broodmaaltijd

Vanaf nu kan je beginnen met toastjes, crackers of beschuiten. Eet nog geen vers brood (ook geen toastbrood).

Voor het beleg kijk je naar de gezonde keuzelijst achteraan. Drink niet bij je maaltijd.

Warme maaltijd

Je eiwitbronnen zijn de belangrijkste voedingsstoffen van je maaltijd. Probeer steeds je hoeveelheid vlees, vis, kip of ei op te eten. Je portie vlees/vis is ongeveer 75 g. Laat je vlees en kip langzaam garen voor je het mixt of zeer fijn snijdt. Zo blijft het sappiger. Gepocheerde vis of een roerertje hoef je niet te mixen.

Goed gaar gekookte groenten of groenten die van zichzelf een zachte structuur hebben (vb. spinazie of bloemkool) hoef je niet te mixen. Eet nog geen rauwkost in deze fase.

Kook aardappelen goed gaar en maak er puree van. In de 4e week na de ingreep start je best met puree. Als dat goed gaat kan je in de 5e week starten met gekookte aardappelen. Rijst en pasta kunnen ter afwisseling ingeschakeld worden.

Goed kauwen en traag eten is de sleutel tot succes. Pas ook steeds de algemene adviezen die terug te vinden zijn op pagina 5 toe.

Tussendoortjes

- Yoghurt, fruityoghurt, drinkyoghurt, vla, platte kaas, skyr, pudding zonder suiker
- Eiwitshake (zie pagina 8)

Dagschema tijdens fase 2

	FASE 2	Eiwitruilwaarden
ontbijt	<ul style="list-style-type: none">• Melba toast (2 - 3 stuks)• 2 porties mager zacht beleg	2
tussendoor	<ul style="list-style-type: none">• 100 g magere platte kaas + 150 g gemixt fruit	2
lunch	<ul style="list-style-type: none">• Melba toast (2 - 3 stuks)• 2 porties mager zacht beleg	2
tussendoor	<ul style="list-style-type: none">• 1 klein glas magere melk/sojadrank	1
avondmaal	<ul style="list-style-type: none">• 50 - 75 g vis of gemalen mager vlees/kip of roerei• Gekookte en gemixte groenten• Aardappelpuree (magere melk en weinig vetstof)	2-3
avondsnaak	<ul style="list-style-type: none">• 100 ml skyr	2
		= 12

Als je niet aan je aantal eiwitten komt, kan je een eiwitpoeder toevoegen of een eiwitrijke shake inlassen.

Fase 3 : Gezonde voeding (vanaf de 8^e week)

Na 8 weken kan je geleidelijk overschakelen op een gezonde eiwitrijke, energiebeperkte en vastere voeding. De voeding dient niet meer gemixt of gepureerd te worden. Let erop dat er dagelijks voldoende eiwitten in je maaltijden zijn.

	FASE 3	Eiwitruilwaarden
ontbijt	<ul style="list-style-type: none">• 2 sneden bruin brood dun besmeerd met minarine• 2 porties mager beleg	2
tussendoor	<ul style="list-style-type: none">• 1 stuk fruit• 100 g magere platte kaas	2
lunch	<ul style="list-style-type: none">• 2 sneden bruin brood dun besmeerd met minarine• 2 porties mager beleg	2
tussendoor	<ul style="list-style-type: none">• 150 ml magere melkproducten	1
avondmaal	<ul style="list-style-type: none">• 100 g mager vlees/vis• 75 g aardappelen• Ruime hoeveelheid gekookte groenten• 1 eetlepel bereidingsvet	4
avondsnaak	<ul style="list-style-type: none">• 150 ml magere melkproducten	1
		= 12

Advies bij mogelijke klachten

Moeilijke stoelgang

- Drink 1,5 l water.
- Gebruik voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels zijn onverteerbare delen in de voeding die ervoor zorgen dat de ontlasting zachter wordt. Voedingsvezels zitten onder andere in bruin en volkoren brood, zemelen, volkoren beschuiten en cracottes, volkoren rijst en pasta, fruit, vruchtensap met vruchtvlees, groenten.
- Lichaamsbeweging is ook van belang bij een goede stoelgang.

TIPS: glaasje lauw water half uur voor het ontbijt, kiwi of pruim bij ontbijt, sneetje brood eens vervangen door peperkoek, 1 soeplepel vetstof per dag.

Oprispingen

- Vermijd volgende producten: koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, ui, komkommer, paprika, knoflook.
- Vermijd sterk gekruide of pikante gerechten.
- Je kan extra opletten door rustig te eten, niet te praten tijdens het eten.
- Gebruik geen kauwgom.

Braken

- Bij braken veroorzaakt het maagzuur irritatie van de slokdarm en beschadiging van het gebit.
- Symptomen van 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. Eet kleine porties.

Hongergevoel

- Wanneer je niet voldoende hebt aan de hoeveelheden die staan vermeld in je dagmenu, neem dan meer soep, groenten en/of fruit om te voorkomen dat je gaat snoepen. Het is wel belangrijk je te realiseren dat meer eten meestal gepaard gaan met minder gewichtsverlies.

Eiwitruilwaardenlijst

1 eiwitruilwaarde = 5 g eiwit			NA DE INGREEP		
			week 1, 2 en 3 RW	week 4, 5, 6 en 7 RW	vanaf week 8 RW
Voedingsmiddel	gram	RW	fase 1	fase 2	fase 3
Melkproducten					
Melk	150	1	x	x	x
Karnemelk	150	1	x	x	x
Yoghurt	150	1	x	x	x
Sojamelk	150	1	x	x	x
Kefir	150	1	x	x	x
Kaas					
Philadelphia	50	1		x	x
Platte kaas/kwark/skyr	50	1	x	x	x
Cottage cheese	50	1	x	x	x
Ricotta	50	1	x	x	x
Feta kaas	35	1		x	x
Mozarella	20	1		x	x
Gouda	20	1		x	x
Smeerkaas	20	1		x	x
Vlees					
Magere vleeswaren	25	1			x
Americain natuur	25	1		x	x
Gerookte vleeswaren	15	1			x
Rauw vlees, gevogelte	25	1		gemalen	x

1 eiwitruilwaarde = 5 g eiwit			NA DE INGREEP		
			week 1, 2 en 3 RW	week 4, 5, 6 en 7 RW	vanaf week 8 RW
Voedingsmiddel	gram	RW	fase 1	fase 2	fase 3
Vis					
Mosselen (zonder schelp)	50	1			x
Andere schelp- en schaaldieren	25	1			x
Vis	25	1		x	x
Gerookte viswaren	25	1		x	x
Ei					
Ei	50	1		x	x
Peulvruchten					
Kikkererwten (ongekookt)	65	1		gemixt	x
Boonsoorten (ongekookt)	25	1		gemixt	x
Linzen	25	1		gemixt	x
Sojabonen	15	1		gemixt	x
Noten					
Noten (behalve pinda)	25	1			x
Brood en granen					
Brood (2 sneden)					x
Toast				x	x
Ontbijtgranen				x	x
Haverhout			x	x	x
Bloem			x	x	x

1 eiwitruilwaarde = 5 g eiwit			NA DE INGREEP		
			week 1, 2 en 3 RW	week 4, 5, 6 en 7 RW	vanaf week 8 RW
Voedingsmiddel	gram	RW	fase 1	fase 2	fase 3
Groenten					
Groenten				gemixt	x
Groentesoep			gemixt	gemixt	x
Aardappelen/rijst/pasta's					
Gekookte aardappelen				puree	x
Gekookte rijst				x	x
Gekookte deegwaren				x	x
Couscous				x	x
Tarwekorrels				x	x
Vleesvervangers					
Tempeh - tofu - quorn	40	1		x	x
Seitan	20	1		x	x
Eiwitpoeders					
BARINUTRICS					
Whey 2 schepjes = 1 portie	20	4	x	x	NVT
Nutritotal 3 schepjes = 1 portie	30	6	x	x	NVT
FIT FOR ME					
Pure whey 1 schepje = 1 portie	30	6	x	x	NVT
PROTIFAR					
2 schepjes = 1 portie	5	1	x	x	NVT
RESOURCE INSTANT PROTEIN					
2 schepjes = 1 portie	5	1	x	x	NVT

Keuzelijst gezonde voeding

Dranken

Water zonder toevoegingen, gearomatiseerd water zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof

Andere dranken **minder dan 5 kcal / 100 ml**:

max. 1 blikje 330 ml en niet dagelijks

Broodmaaltijd

Brood: bij voorkeur volkoren, meer dan

4 g vezels / 100 g en minder dan 275 kcal / 100 g

Beschuiten: bij voorkeur volkoren, meer dan

6 g vezels / 100 g en minder dan 400 kcal / 100 g

Ontbijtgranen: bij voorkeur volkoren, meer dan

8 g vezels / 100 g, minder dan 400 kcal / 100 g

Magere vleeswaren

Minder dan 10 g vet / 100 g

Rund: rosbeef, gerookt vlees, pastrami, filet americain (natuur/zelfbereid), gekookte ossentong, gestoomd vlees (filet de Suisse), ossenvlees.

Varken: filet de saxe, mager gebrad, bacon, gekookte ham, blaasham, filet d' Anvers, gerookte ham, filet d'Alsace, filet de York, filet d' Ardenne, casselerrib (gekookt/gerookt).

Kalf: gebrad, kalfsrollade

Paard: gerookt vlees

Gevogelte: kipfilet met of zonder kruiden, kalkoenfilet, zelfbereide kipsalades.

Magere kaasproducten

Platte kaas: minder dan 4 g vet/100 g

Smeer-, smelt- en verse kazen: minder dan
12 g vet / 100 g

Kaas met korst gemalen kaas: max 18 g vet /100 g
(of max. 30+)

Vis

Tonijn, makreel, zalm, mosselen in eigen nat

Haring op azijn

Zelfbereide salades van vis, surimi, garnalen, krab met
light mayonaise/ dressing

Gerookte vis (max. 1x/week)

Eieren

maximum 3 per week: alle bereidingswijzen; hardgekookt,
zachtgekookt, omelet, gepocheerd.

Zoet beleg

Minder dan 180 kcal/100 g en maximaal 40 g
koolhydraten/100 g.

Smeervetten

Minder dan 40 g vet/100 g, maximaal 1/3 verzadigd vet.
Bij voorkeur bevat het smeervet omega-3 vetzuren.

Warme maaltijd

Magere vleeswaren (minder dan 10 g vet/100 g)

Rund: onbereide american, biefstuk, chateaubriand, lever, rosbief, tartaar, tournedos, mager stoofvlees, ribstuk

Varken: varkenshaas, ham, mignonette, oester, varkensgebraad, varkenslapje, varkenslever, bacon

Kalf: kalfsgebraad, kalfslever, kalfslapje, kalfsgehakt

Paard: alle soorten

Gevogelte: kalkoenborst, kippenbout, kippenborstfilet, lever, gehakt, kip zonder vel

Lams: lamsfilet, lamskroontje

Wild: alle soorten

Samengestelde producten: blinde vink van rund, kalf of kip

Vette vleeswaren

Rund: hamburger, braadworst, ribstuk, entrecôte

Varken: gehakt, karbonade, braadworst, ribbetjes, spek, kotelet, hamburger

Lams: gehakt, lamskotelet, schaap

Gevogelte: soepkip, kippenvleugeltjes

Samengestelde gerechten: rund-varkensgehakt, schnitzel, cordon-bleu, boomstammetjes

Max. 1x per week

Magere vis

Gekookte, gegrilde of gebakken ongepaneerde vis

Alaska pollak, forel, garnaal (grijs, gekookt), garnaal (roos, gekookt), heilbot (wit), kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab (in blik in eigen nat), kreeft, langoustine, leng, oester, pangasius (rauw), rog, roggeveugels, roodbaars, schar, schelvis, schol, sint-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, tong, tonijn, venusschelp, victoriabaars, wijngaardslak, wijting, witte heilbot, zeeduivel, zeekeeft, zeelt, zeewolf, zoetwaterrivierkreeft

Vette vis

Botervis, haring (maatje), makreel, rivierpaling, sardienen, zalm, kibbeling, bokking, sprout, gerookte paling, fish sticks

Vette vis (met uitzondering van fish sticks) past in een gezond voedingspatroon, max. 1x per week

Granen (pasta en rijst)

Meer dan 4 g vezels/100 g.

Voor rijst en gierst meer dan 3 g vezels/100 g.

Aardappelen (bewerkte producten)

Minder dan 5 g vet/100 g.

Groenten

Vers, diepvries of koelvak, bij voorkeur zonder toevoeging van zout of vet. Groenten in blik of glas als het niet anders kan.

Bereidingsvetten

Vloeibaar en maximum $\frac{1}{4}$ verzadigd vet.

Melkproducten en plantaardige alternatieve op basis van soja

Magere melkproducten met maximum 5 g suiker/100 g.

Plantaardige alternatieven op basis van soja: maximum 50 kcal/100 ml, minder dan 5 g suiker/100 g. Verrijkt met calcium en vitamine B2 en B12.

Noten, pitten en zaden

Maximaal 20-25 g/dag , ongezouten, niet omhuld en niet gekarameliseerd. Notenpasta's zonder toevoeging van suiker en zout.

Vleesvervangers

Meer dan 10 g eiwitten/100 g, maximaal 10 g vet/100 g, minder dan 1,6 g zout /100 g.

Fruitleijst

aardbei: 250 g



abrikoos: 1 stuk



ananas: 110 g



appel: 1 stuk



appelsien: 1 stuk



banaan: 1/2



dadel: 1 stuk



druiven: 13 stuks



granaatappel: 1 stuk



kiwi: 1 stuk



lychee: 8 stuks



mandarijn: 2 stuks



meloen: 1/8 meloen



peer: 1 stuk



pompelmoes: 1 stuk



pruim: 1 stuk



rozijn: 2 stuks



watermeloen: 220 g



Eiwitrijke, vetarme en suikerarme tussendoortjes

Maximum 55 kcal per 100 g
(bij een eiwitgehalte <10 g per 100 g)

Maximum 5 g suikers per 100 g

Skyr yoghurt natuur



Per 100 g
65 kcal
Eiwitten: 11 g
Suikers: 4 g

Protein yoghurt natuur



Per 100 g
66 kcal
Eiwitten: 12 g
Suikers: 4 g

Optimel yoghurt natuur 0% vet*



Per 100 g
50 kcal
Eiwitten: 7 g
Suikers: 2,8 g

Optimel drinkyoghurt 0% vet*



Per 100 g
31 kcal
Eiwitten: 3,2 g
Suikers: 3,3 g

Optimel magere vla 0% vet*



Per 100 g
52 kcal
Eiwitten: 3,4 g
Suikers: 3,5 g

Mini babybel



Per 100 g
(20 g per
babybel)
Gewone:
300 kcal



Light: 250 kcal
Eiwitten: 21,5 g
Suikers: 0 g

Tonijn



Per 100 g
99 kcal
Eiwitten: 23,5 g
Suikers: 0 g

Eitje (max. 6 eieren per week)



Per 60 g (ei)
66 kcal
Eiwitten: 7 g
Suikers: 0,1 g

Carpaccio



Per 100 g
127 kcal
Eiwitten: 18,5 g
Suikers: 1 g

Vegetarische kippenbolletjes



Per 100 g
170 kcal
Eiwitten: 18 g
Suikers: 1,5 g

Parmaham



Per 100 g
250 kcal
Eiwitten: 28 g
Suikers: 0,5 g

La vache qui rit kaas



Per 100 g
239 kcal
Eiwitten: 11,5 g
Suikers: 6,5 g

Kippenboutjes



Per 100 g
235 kcal
Eiwitten: 16 g
Suikers: 0 g

Magere kaasblokjes 20+



Per 100 g
235 kcal
Eiwitten: 32 g
Suikers: 0 g

Mini mozzarella bolletjes



Per 100 g
245 kcal
Eiwitten: 18 g
Suikers: 1,5 g

Cottage cheese



Per 100 g
92 kcal
Eiwitten: 13 g
Suikers: 1 g

Pastirma (Turks)



Per 100 g
271 kcal
Eiwitten: 14,8 g
Suikers: 1 g

Magere platte kaas



Per 100 g
34-35 kcal
Eiwitten: 7-10 g
Suikers: 2-3 g

Breaker HP bosbes banaan*



Per 100 g
54 kcal
Eiwitten: 5,7 g
Suikers: 4,5 g

Salade kaasblokjes AH



Per 100 g
245 kcal
Eiwitten: 17 g
Suikers: 0,1 g

Kipfilet



Per 100 g
135 kcal
Eiwitten: 18 g
Suikers: 1 g

Proteïne crackers AH



Per 100 g
475 kcal
Eiwitten: 32 g
Suikers: 1 g

Skyr Light and free Danone



Per 100 g
54 kcal
Eiwitten: 9,2 g
Suikers: 3,4 g

ZAS Obesitascentrum

Chirurgen

dr. Bart Gypen, diensthoofd
dr. Magali Blockhuys
dr. Stijn Heyman
dr. Jody Valk
dr. Frank van Sprundel
dr. Dirk Vervloessem

Endocrinologen

ZAS Cadix

dr. Tania Daems
dr. Ludo De Keyser
dr. Ilke Marien

ZAS Middelheim

dr. Kim Bernaerts
dr. Yentl De Roeck
dr. Johan Verhelst

ZAS Palfijn

dr. Ann Verhaegen
dr. Astrid Morrens
dr. Greet Peeters

Verpleegafdelingen ZAS Cadix

03 339 78 00 Onthaal
03 339 70 81 Heelkunde 1^e, 2^e, 8^e
verdieping
Bart Horemans
03 339 70 82 Heelkunde 1^e, 2^e, 8^e
verdieping
Alida Van der steeg
03 339 70 44 Chirurgisch DZH 4^e
verdieping
Margriet Matheussen

Secretariaat/coördinator

03 339 75 00 Geertrui Agache
Obesitascentrum.Antwerpen@zas.be
Geertrui.Agache@zas.be
03 339 75 00 Beatrice Govers
Obesitascentrum.Antwerpen@zas.be
Beatrice.Govers@zas.be

Psycholoog

ZAS Cadix

03 339 71 51 Ann Soetewey
Ann.Soetewey@zas.be

Diëtisten

ZAS Cadix

03 339 76 35 Goldi Mandl
Goldi.Mandl@zas.be
03 339 75 12 Sam Van Geysel
Sam.Vangeysel@zas.be
03 339 78 80 Nancy Pyck (opname)

ZAS Middelheim

03 280 38 92 Shari Van Der Elst
S.Vanderelst@zas.be

ZAS Palfijn

03 640 28 41 Diëtisten

Kinesisten

ZAS Cadix Bewust Bewegen
03 339 72 00 Natasja Schevernels
03 339 72 00 Joeri Thoen