



Voedingsadvies bij maagverkleining

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 maagverkleining moet ondergaan.

Deze brochure geeft je voedingsadvies bij de ingreep.

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

Dieet voor de ingreep

01

Dieet na de ingreep

02

Voedingsaanpassingen na een maagverkleining

03

Eiwitruilwaardenlijst

04

Keuzelijst gezonde voeding

05

Eiwitrijke, vetarme en suikerarme tussendoortjes

06

Heb je nog vragen of opmerking?

07

Dieet voor de ingreep

Dit dieet heeft als doel de lever te verkleinen. Bij obese patiënten komt het frequent voor dat de lever vergroot is, wat een ongemak levert bij de ingreep.

Hiervoor start je 14 dagen voor de ingreep met een eiwitrijk, vet- en koolhydraatarm dieet waardoor de lever aanzienlijk zal slinken.

Start dieet:

Koolhydraatarm

- Geen broodsoorten, toast, crackers, beschuiten, rijst- of maiswafels, wraps of durum, pannenkoeken...
- Geen aardappelen, rijst, pasta of andere granen zoals couscous, eibly (tarwekorrels), bulgur, quinoa...
- Geen ontbijtgranen zoals cornflakes, muesli, granola, havermout...
- Geen zoet broodbeleg (confituur, choco, speculaaspasta, perensiroop)
- Geen koekjes, dieetkoekjes, gebak en snoep
- Geen gesuikerde frisdranken
- Geen alcohol
- Geen gedroogd fruit

Vetarm

- Magere of halfvolle ongesuikerde melkproducten (< 5 g suiker/100 g)
- Mager beleg, mager vlees en vis (zie bijgevoegde lijst achteraan deze brochure) geen gepaneerd vlees, vis, kip
- Maak gebruik van aangepaste kooktechnieken zoals: stomen, koken, microgolf, grillen, roosteren of in een anti-kleefpan bakken
- Gebruik voor de bereiding van de warme maaltijd max. 1 el vloeibare margarine of olie per persoon
- Geen sauzen
- Geen gefrituurde gerechten
- Geen noten, olijven, avocado, hummus, pindakaas

Eiwitrijk

Bij het **eiwitverrijkt** dieet is de eiwitbehoefte verhoogd met een **max. van 120 g** eiwitten of 24 eiwitruilwaarden per dag.

1 eiwitruilwaarde = 5 g eiwitten

(zie bijgevoegde eiwitruilwaardenlijst achteraan deze brochure)

Eiwitten komen hoofdzakelijk voor in dierlijke producten zoals melk, kaas, vlees, vis, gevogelte en eieren. Plantaardige eiwitten zijn er ook, deze zijn niet altijd volwaardig van samenstelling en hiervan heb je grotere hoeveelheden nodig dan van dierlijke eiwitten.

Omdat dierlijke voedingsmiddelen van nature veel vetten bevatten is het aangeraden de vetarme soorten te gebruiken (zie keuzelijst achteraan deze brochure).

Voor diabetespatiënten:

Als je **diabetesmedicatie en/of insuline** gebruikt, neem dan contact op met je behandelend **endocrinoloog om het dieet voor de ingreep af te stemmen.**



Voorbeeldschema

Dagschema dieet voor de ingreep (120 g eiwit – 24 ruilwaarden)

		Eiwitruilwaarden
ontbijt	<ul style="list-style-type: none">• 150 ml melkproduct• mager beleg	1 - 3 1
tussendoor	<ul style="list-style-type: none">• 150 ml melkproduct	1 - 3
lunch	<ul style="list-style-type: none">• 150 g mager vlees/vis• onbeperkt gebruik van groenten	6
	<ul style="list-style-type: none">• 150 ml melkproduct	1 - 3
tussendoor	<ul style="list-style-type: none">• 150 ml melkproduct	1
avondmaal	<ul style="list-style-type: none">• 250 ml soep• 200 g mager vlees/vis• onbeperkt gebruik van groenten	8
	<ul style="list-style-type: none">• 150 ml melkproduct	1 - 3
		= 20 - 24

1 stuk fruit (of 150 g) per dag is toegestaan.

Dieet na de ingreep

Algemene adviezen voor fase I, II en III

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 max. 2 stukken fruit per dag (zie keuzelijst gezonde voeding achteraan deze brochure)
- Gebruik voor de bereiding van de warme maaltijd max. 1 el vloeibare margarine of olie per persoon
- 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

Drinkadviezen

Drink bij voorkeur water 1,5 l per dag. Als water drinken moeilijk is of het gevoel geeft dat het zwaar valt, kan je een smaakje toevoegen aan het water. Dit vergemakkelijkt het drinken. Koffie en thee zonder suiker of caloriearme (zero of light) dranken kunnen ook ter afwisseling. Drink niet tijdens de maaltijden. **Wacht zeker 20 min voor en na een maaltijd alvorens te drinken.**

Vermijd bruisdranken in de eerste 3 maanden na de ingreep.

Vermijd het gebruik van alcohol, want de opname van alcohol is veranderd waardoor het effect hiervan veel sneller en beduidend sterker is. Daarnaast bestaat er een verhoogd risico op het ontwikkelen van een alcoholverslaving.

Rookstop

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

Voedingsadviezen bij dumping

Wat is dumping ?

Met dumping worden alle klachten bedoeld die ontstaan na een te snelle maaglediging.

Wanneer voeding in grote stukken in de dunne darm terecht komt gaan suikers sneller opgenomen worden en trekt dit veel vocht uit het bloed aan.

Symptomen die hierbij voorkomen:

- Lage bloeddruk (duizeligheid)
- Hartkloppingen
- Vol gevoel
- Darmklachten (diarree)
- Misselijkheid
- Sufheid
- Zweten



Adviezen

- Eet rustig, langzaam en kauw goed.
- Gebruik frequente, kleine maaltijden (6-8), verspreid over de dag.
- Drink niet tijdens de maaltijden of vlak voor en na de maaltijd. Het is aan te raden 20 min na de maaltijd te wachten met drinken om te vermijden dat het voedsel niet te snel de dunne darm passeert.

Vermijd het gebruik van snelle suikers (frisdrank, fruitsap, alle vormen van suiker, snoep, koekjes, gebak, ...) Het suikergehalte mag maximum **5 g suikers / 100 g product** zijn.

Geef aandacht aan vezels (fruit, groenten, bruin brood,...) in de voeding. Vezels vertragen de maaglediging waardoor het voedsel langzamer in de dunne darm terecht komt.

Vitaminen en mineralensupplementen

Om eventuele tekorten op lange termijn te voorkomen is het nodig dat je een vitamine- en calciumsupplement inneemt, **de arts zal je zeggen wanneer je hiermee kan starten**. Doorgaans begin je de supplementen in te nemen 2 weken na de ingreep. Het is raadzaam om gedurende de eerste 3 maanden na de ingreep kauwtabletten te kiezen, nadien kan je eventueel kiezen voor capsules.

We raden aan om te kiezen voor een specifiek supplement voor patiënten met een maagverkleining. Die supplementen bevatten een geschikte dosis. Standaard vitaminesupplementen zijn af te raden omdat deze vaak te laag gedoseerd zijn en je hierdoor alsnog tekorten zou kunnen ontwikkelen.

De inname van de vitaminen en het calciumsupplement mag niet gelijktijdig gebeuren. Het vitaminesupplement neem je bij het **ontbijt of het middagmaal**, het **calciumsupplement** neem je in de **avond**.

Na een gastric bypass moet je naast het vitamine- en mineralensupplement een calciumsupplement nemen om botontkalking tegen te gaan. Na een gastric sleeve operatie heb je geen calciumsupplement nodig.

Voedingsaanpassingen na een maagverkleining

Fase 1 : Vloeibare voeding (1e week na de ingreep).

De eerste week na de ingreep mag je uitsluitend vloeibare voeding zonder stukjes of brokjes nemen. Dit is noodzakelijk om te voorkomen dat er teveel druk komt op de nieuw gevormde maag en de nieuwe verbinding tussen maag en dunne darm goed te laten genezen.

Net zoals bij het dieet voor de ingreep is het belangrijk dat er voldoende eiwitten worden genuttigd.



**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.

Ook zal er door de ingreep 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 omdat je slechts kleine volumes kan drinken.

De voorkeur gaat daarom uit naar eiwitrijke, vetarme voedingsmiddelen zoals melk, platte kaas, yoghurt, ... Indien je met gewone voedingsmiddelen niet aan het minimum aantal eiwitruilwaarden komt, kan je ook gebruik maken van eiwitpoeders.

Er bestaan ook eiwitshakes, deze zouden **90 g eiwit / 100 g product** moeten bevatten. Het suikergehalte mag max. **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% suiker

Bereiding: Mix deze ingrediënten tot een vloeibare massa met een blender of staafmixer

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

	FASE 1	Eiwitruilwaarden
ontbijt	<ul style="list-style-type: none">• 100 -150 g melkproduct OF• 20 g gemalen/ fijne havermout• 150 ml magere melk	1 - 3
tussendoor	<ul style="list-style-type: none">• 100 - 150 ml melkproduct	1 - 3
lunch	<ul style="list-style-type: none">• 100 - 150 ml melkproduct	1 - 3
tussendoor	<ul style="list-style-type: none">• 100 - 150 ml melkproduct	1 - 3
avondmaal	<ul style="list-style-type: none">• 100 - 150 ml melkproduct	1 - 3
avondsnaak	<ul style="list-style-type: none">• 100 - 150 ml melkproduct	1 - 3
		= 12

Ter aanvulling mag je water, koffie en thee zonder suiker, magere bouillon of gemixte soep drinken.

Welke melkproducten mag je eten?

Een melkproduct met minder dan 5 g suiker / 100 g melkproduct.

- 0% of 2% Griekse yoghurt
- Ayran
- Kwark/platte kaas
- Kefir, Skyr
- Halfvolle of magere melk
- (Fruit)yoghurt
- Karnemelk
- Pudding of vla zonder suiker
- Chocomelk met verlaagd suikergehalte
- Eiwitrijke pudding / yoghurt / mousse / drankjes
- Shake op basis van proteïnepoeder

Fase 2: Zachte voeding (2de en 3e week na de ingreep).

Wat is een 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 deze brochure. 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 bedraagt ongeveer 75 gram. Laat je vlees en kip langzaam garen, zo blijft het sappiger vooraleer je het mixt of zeer fijn snijdt.

Gepocheerde vis of een roereitje hoef je niet te mixen.

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

Kook aardappelen goed gaar en maak er vervolgens puree van. In de 2e week na de ingreep start je best met puree.

Als dat goed gaat kan je in de 3e 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 toe, die terug te vinden zijn op p. 10.

Tussendoortjes

- Yoghurt, fruityoghurt, drinkyoghurt, vla, platte kaas, skyr, pudding allemaal zonder toegevoegde suikers
- Eiwitshake (zie p. 14)

Dagschema tijdens fase 2: (60 g eiwit - 12 ruilwaarden)

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

Als je niet aan de voorgeschreven eiwitruilwaarden geraakt, kan je gebruik maken van een eiwitpoeder of eiwitrijke shake.

Fase 3 : Gezonde voeding (vanaf de 4e week)

Vanaf de 4e week 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.

Gezonde voeding: (60 g eiwit - 12 ruilwaarden)

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

Eiwitruilwaardenlijst

1 eiwitruilwaarde = 5 g eiwit			VOOR DE INGREEP	NA DE INGREEP		
			RW 20-24	WEEK 1 RW 12	WEEK 2 - 3 RW 12	WEEK 4 RW 12
Voedingsmiddel	Gram	RW	Pre-op	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Melkproducten						
Melk	150	1	x	x	x	x
Karnemelk	150	1	x	x	x	x
Yoghurt	125	1	x	x	x	x
Sojamelk	150	1	x	x	x	x
Kefir	150	1	x	x	x	x
Kaas						
Philadelphia	50	1	x		x	x
Platte kaas/kwark/skyr	50	1	x	x	x	x
Cottage cheese	50	1	x	x	x	x
Ricotta	50	1	x	x	x	x
Fetakaas	35	1	x		x	x
Mozarella	20	1	x		x	x
Gouda	20	1	x		x	x
Smeerkaas	20	1	x		x	x
Vlees						
Magere vleeswaren	25	1	x			x
Americain natuur	25	1	x		x	x
Gerookte vleeswaren	15	1	x			x
Rauw vlees, gevogelte	25	1	x		Gemalen	x
Vis						
Mosselen (zonder schelp)	50	1	x			x
Andere schelp-en Schaaldieren	25	1	x			x
Vis	25	1	x		x	x
Gerookte viswaren	25	1	x		x	x

1 eiwitruilwaarde = 5 g eiwit			VOOR DE INGREEP	NA DE INGREEP		
			RW 20-24	WEEK 1 RW 12	WEEK 2 - 3 RW 12	WEEK 4 RW 12
Voedingsmiddel	Gram	RW	Pre-op	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Ei						
Ei	50	1	x		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
Pinda	20	1				x
Brood en granen						
Brood (2 sneden)						x
Toast					x	x
Ontbijtgranen					x	x
Haverhout				Gemalen	Gemalen	x
Aardappelen/rijst/pasta's						
Gekookte aardappelen					Puree	x
Gekookte rijst					x	x
Gekookte deegwaren					x	x
Couscous					x	x
Tarwekorrels					x	x
Groenten						
Groenten			x		Puree	x
Groentesoep			x	Gemixt	Gemixt	x

1 eiwitruilwaarde = 5 g eiwit			VOOR DE INGREEP	NA DE INGREEP		
			RW 20-24	WEEK 1 RW 12	WEEK 2 - 3 RW 12	WEEK 4 RW 12
Voedingsmiddel	Gram	RW	Pre-op	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Fruit			1 stuk	Gemixt	Gemixt	
				Max. 2 stukken	Max. 2 stukken	Max. 2 stukken
Vleesvervangers						
Tempeh - tofu - quorn	40	1	x			x
Seitan	20	1	x		x	x
Eiwitpoeders						
BARINUTRICS						
Whey 2 schepjes = 1 portie	20	4	NVT	x	x	NVT
Nutritotal 3 schepjes = 1 portie	30	6	NVT	x	x	NVT
FIT FOR ME						
Pure whey 3 schepje = 1 portie	30	6	NVT	x	x	NVT
ELAN						
Whey proteïne (1 zakje)	30	6	NVT	x	x	NVT
PROTIFAR						
2 schepjes = 1 portie	5	1	NVT	x	x	NVT
RESOURCE INSTANT PROTEIN						
1 eetlepel = 1 portie	5	1	NVT	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: rosbief, gerookt vlees, pastrami, filet americain (natuur/zelfbereid), gekookte ossentong, gestoomd vlees (filet de Suisse), ossenvlees.

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

Kalf: gebraad, 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

Max. 6 per week: Alle bereidingswijzen: hardgekookt,
zachtgekookt, omelet, gepocheerd

Zoet beleg

Minder dan 180 kcal / 100 g en maximaal

40 g koolhydraten / 100 g

Niet dagelijks, anders kom je aan te weinig eiwitten.

Smeervetten

Minder dan 40 g vet / 100 g, max. 1/3 verzadigd vet.

Bij voorkeur bevat het smeervet omega-3 vetzuren

Warme maaltijd

Magere vleeswaren

Rund: onbereide americain, 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, zeekreeft, 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 niet bij voorkeur.

Bereidingsvetten

Vloeibaar en maximaal $\frac{1}{4}$ verzadigd vet

Vinaigrette/dressing

Minder dan 25 g vet / 100 g

Melkproducten en plantaardige alternatieven op basis van soja

Magere melkproducten met max. 5 g suiker / 100 g.

Plantaardige alternatieven op basis van soja:

max. 50 kcal / 100 ml, minder dan 5 g suiker / 100 g.

Calcium verrijkt en vit B2 en vit B12 verrijkt

Noten, pitten en zaden

Max. 25 g / dag , ongezouten, niet omhuld en niet gekarameliseerd. Notenpasta's zonder toegevoegd suiker en zout

Vleesvervangers

Meer dan 10 g eiwitten / 100 g, max. 10 g vet / 100 g,

minder dan 1,6g zout / 100 g

Fruitlijst

Na de operatie mogen er 2 stukken fruit per dag gegeten worden.

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

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

Max 5 g suikers per 100g

Skyr yoghurt natuur



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

Skyr Light and free Danone



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

Melkunie Protein kwark bosbes



Per 100 gram
62 kcal
Eiwitten: 10 g
Suikers: 5,0 g

Lindahls Kvarg peer-vanille



Per 100 gram
60 kcal
Eiwitten: 10 g
Suikers: 3,1 g

Optimel yoghurt natuur 0% vet*



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

Optimel drinkyoghurt 0% vet*



Per 100 gram
31 kcal
Light: 250 kcal
Eiwitten: 3,2 g
Suikers: 3,3 g

Optimel magere vla 0% vet*



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

Breaker HP bosbes banaan*



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

Melkunie Protein Drink



Per 100 gram
73 kcal
Eiwitten: 10 g
Suikers: 5,1 g

Danone HIPRO



Per 100 gram (ei)
51 kcal
Eiwitten: 7,6 g
Suikers: 4,9 g

Carpaccio



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

Vegetarische kippenbolletjes



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

Parmaham



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

Kipfilet



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

Kippenboutjes



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

Pastirma (Turks)



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

Surimisticks



Per 100 gram
125 kcal
Eiwitten: 6,5 g
Suikers: 3 g

Tonijn



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

Haring, gerookt 1 portie = 40 g



Per 100 gram
235 kcal
Eiwitten: 22 g
Suikers: 0 g

Zalm, gerookt 1 portie = 40 g



Per 100 gram
185 kcal
Eiwitten: 22 g
Suikers: 0 g

Mini mozzarella bolletjes



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

La vache qui rit kaas



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

Magere kaasblokjes 20+



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

Cottage cheese



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

Salade kaasblokjes AH



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

Magere platte kaas



Per 100 gram
35-45 kcal
Eiwitten: 7-10 g
Suikers: 2-3 g

Mini babybel



Per 100 gram
(20 g per babybel)
Gewone 300 kcal
Light: 250 kcal
Eiwitten: 21,5 g
Suikers: 0 g

Magere fetakaas 22+



Per 100 gram
35-45 kcal
Eiwitten: 7-10 g
Suikers: 2-3 g

Eitje
(max. 6 eieren per week)



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