

Voedingsadvies bij maagverkleining

Informatie voor patiënten



Beste patiënt

Je hebt overgewicht en dieet en sport hebben onvoldoende resultaat. Je arts heeft samen met jou beslist dat je daarom een maagverkleining moet ondergaan.

Deze brochure geeft je informatie over deze 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 en/of de verpleegkundige beantwoordt graag je vragen.

Je kan ons ook een mail sturen: obesitascentrum@zna.be of telefonisch bereiken: **03 217 72 60** (obesitascoördinator)

Vriendelijke groeten

Het team van het ZNA Obesitascentrum

Dieet voor de ingreep

Dieet na de ingreep

Eiwitruilwaardenlijst

Keuzelijst gezonde voeding

Eiwitrijke, vetarme en suikerarme tussendoortjes

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 een eiwitrijk, vet- en kooldydraatarm dieet waardoor de lever aanzienlijk zal slinken.

START DIEET:

Eiwitrijk

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

1 eiwitruilwaarde = 5 g eiwitten

(eiwitruilwaardenlijst: zie achteraan brochure)

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

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

Koolhydraatarm

- › Geen broodsoorten, toast, crackers, beschuiten, wraps, pannenkoeken, rijst- of maïswafels, durum
- › Geen aardappelen, rijst en pasta andere granen zoals couscous, ebly, 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 ongesuikerde melkproducten
- › Magere vleeswaren, mager vlees en vis (zie bijgevoegde lijst achteraan p. 22)
- › 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, pindaakaas

Diabetespatiënten: Indien u diabetesmedicatie en/of insuline gebruikt, gelieve dan contact op te nemen met uw behandelende endocrinoloog voor afstemming van het dieet voor de ingreep.

Voorbeeldschema

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

		Eiwitruilwaarden
ontbijt	150 ml magere melkproducten	1 - 3
	Mager beleg	1
tussendoor	150 ml magere melkproducten	1 - 3
lunch	150 g mager vlees/vis Onbeperkt gebruik van groenten	6
	150 ml magere melkproducten	1 - 3
tussendoor	150 ml magere melkproducten	1 - 3
avondmaal	250 ml soep 200 g mager vlees/vis Onbeperkt gebruik van groenten	8
avondsnaak	150 ml magere melkproducten	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 maximum 2 stukken fruit per dag (zie keuzelijst gezonde voeding)
- 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 oa. 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. 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, caloriearme dranken (zero of light) kunnen ook ter afwisseling. Drink niet tijdens de maaltijden. Wacht zeker 20 min. voor en na een maaltijd voordat je iets drinkt.

Vermijd bruisdranken 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 alcohol verslaving.

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 minuten 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 laat je weten wanneer je hiermee kan starten. Meestal begin je de supplementen in te nemen na de ingreep.

We raden je aan om de eerste 3 maanden na de ingreep kauwtabletten te kiezen, nadien kan je eventueel capsules kiezen.

We raden je ook aan om een specifiek supplement voor patiënten met een maagverkleining te kiezen. Deze supplementen bevatten de geschikte dosis. Standaard vitaminesupplementen zijn af te raden omdat deze vaak te laag gedoseerd zijn. Hierdoor zou je toch nog vitaminetekorten kunnen ontwikkelen.

Je mag de vitamines en het calciumsupplement niet gelijktijdig innemen. 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 vitaminesupplement 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 (de eerste 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. Het is ook belangrijk om 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 60g (vrouwen) – 80g (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 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 eiwit-ruilwaarden komt, kan je ook eiwitpoeders gebruiken. Er bestaan ook eiwitshakes. Als je die kiest, dan moeten ze **90 g eiwit/100 g product** bevatten. Het suikergehalte mag maximum **5 g suikers/100g 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 product merk)
- 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

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

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

	FASE 1	Eiwitruilwaarden
ontbijt	100g magere platte kaas	2
	20 havermout	1
	150 ml magere melk	
tussendoor	150 ml magere melk	1
	+ eiwitpoeder (dosering volgens product)	1
lunch	50g magere platte kaas	1
	+ 150 ml magere melk	1
	+ 150 g gemixt vers fruit	
tussendoor	100 ml skyr	2
avondmaal	150 ml magere yoghurt	1
	+ eiwitpoeder	1
avondsnaak	100 ml skyr	2
	OF	OF
	150 ml pudding zonder suiker	1
	+ eiwitpoeder	1
		= 12

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

	FASE 1	Eiwitruilwaarden
ontbijt	100 g magere platte kaas Water of koffie of thee OF 20g havermout 150 ml magere melk	2 OF 1
tussendoor	½ eiwitshake	3,5
lunch	150 ml magere melk + 100 g gemixt vers fruit	1
tussendoor	½ eiwitshake	3,5
avondmaal	150 ml magere yoghurt gemixte soep of bouillon	1
avondsnaak	150 ml pudding of vla zonder suiker	1
		= 12

Fase 2: Zachte voeding (tweede en derde week na de ingreep).

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** en 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 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 (vb. 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 die terug te vinden zijn op p. 7 toe.

Tussendoortjes

- Yoghurt, fruityoghurt, drinkyoghurt, vla, platte kaas, skyr, pudding allemaal zonder toegevoegde suikers
- Eiwitshake (zie p. 12)

Dagschema tijdens fase 2

	FASE 2	Eiwitruilwaarden
ontbijt	Melba toast (2 - 3 stuks) 2 porties mager zacht beleg	2
tussendoor	100g magere platte kaas + 150g gemixt fruit	2
lunch	Melba toast (2 - 3 stuks) 2 porties mager zacht beleg	2
tussendoor	1 klein glas magere melk/ sojadrank	1
avondmaal	50 - 75 g vis of gemalen mager vlees/kip of roerei Gekookte en gemixte groenten Aardappelpuree (magere melk en weinig vetstof)	2-3
avondsnoek	100ml skyr	2
		= 12

Indien 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.

FASE 3		Eiwitruilwaarden
ontbijt	2 snede bruin brood dun besmeerd met minarine 2 porties mager beleg	2
tussendoor	1 stuk fruit 100 g magere platte kaas	2
lunch	2 sneden bruin brood dun besmeerd met minarine 2 porties mager beleg	2
tussendoor	150 ml magere melkproducten	1
avondmaal	100 g mager vlees/vis 75 g aardappelen/ 75g groenten 1 eetlepel bereidingsvet	4
avondsnoek	150 ml magere melkproducten	1
		= 12

Eiwitruilwaardenlijst

1 eiwitruilwaarde = 5 g eiwit			VOOR DE INGREEP	NA DE INGREEP		
			RW 20-24	WEEK 1 RW	WEEK 2 - 3 RW	WEEK 4 RW
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	50/100	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	WEEK 2 - 3 RW	WEEK 4 RW
Voedingsmiddel	Gram	RW	Pre-op	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Ei						
Ei	50	1	x		x	x
Peulvruchten						
Kikkererwt (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
Havermout				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	WEEK 2-3 RW	WEEK 4 RW
Voedingsmiddel	Gram	RW	Pre-op	Fase 1	Fase 2	Fase 3
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: maximum 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 gebrad, bacon, gekookte ham, blaasham, filet d'Anvers, gerookte ham, filet d'Alsace, filet de York, filet d'Ardenne, casselrib (gekookt/gerookt).
- **Kalf:** gebrad, kalfsrollade.

- **Paard:** gerookt vlees.
- **Gevogelte:** kipfilet met of zonder kruiden, kalkoenfilet (gekookt en gerookt), kip in citroenaspic, 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:** maximum 18 g vet /100 g (of maximum 30+).

Vis

- Tonijn, makreel, zalm, mosselen in eigen nat.
- Haring op azijn.
- Zelfbereide salades van vis, surimi, garnalen, krab (max. 1x/week) met light mayonaise/dressing.
- Gerookte vis (maximum 1x/week).

Eieren (max 6 per week)

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

Zoet beleg

- Minder dan 180 kcal/100 g en maximum 40 g koolhydraten/100 g.

Smeervetten

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

Warme maaltijd

Vlees

MAGER minder dan 10 g vet/100 g	VET
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rund: onbereide filet 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <p>Maximum 1x per week</p>

Vis

MAGER	VET
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gekookte, gegrilde of gebakken ongepaneerde vis ➤ Alaska pollak, forel, garnaal (grijs, gekookt), garnaal (roze, 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, zee-kreeft, zeelt, zeewolf, zoetwater-rivierkreeft 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Botervis, haring (maatje), makreel, rivierpaling, sardienen, zalm, kibbeling, bokking, sprout, gerookte paling, fish sticks <p>Vette vis (met uitzondering van fish sticks) past in een gezond voedingspatroon, maximum 1x per week</p>

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. Bij voorkeur geen groenten in blik of glas.

Bereidingsvetten

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

Vinaigrette/dressing

Minder dan 25 g vet/100 g.

Melkproducten en plantaardige alternatieven op basis van soja

- Magere melkproducten met 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 met vitamine B2 en B12.

Noten, pitten en zaden

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

Vleesvervangers

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

Fruitlijst

Fruit	aantal
› aardbei	› 250 gr
› abrikoos	› 1 stuk
› ananas	› 110 gr
› appel	› 1 stuk
› appelsien	› 1 stuk
› banaan	› 1/2 banaan
› 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 gr

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

Protein yoghurt natuur



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

Mini babybel



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



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

Tonijn

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

Eitje (max. 6 eieren per week)

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

Carpaccio

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

**Vegetarische
kippenbolletjes**

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

Parmaham

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

La vache qui rit kaas

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

Kippenboutjes

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

Magere kaasblokjes 20+

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

Mini mozzarella bolletjes

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

Cottage cheese



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

Pastirma (Turks)



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

Magere platte kaas



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

Breaker HP bosbes banaan*



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

Salade kaasblokjes AH



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

Kipfilet



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

Proteïne crackers AH



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

Skyr Light and free Danone



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

ZNA Obesitascentrum

Chirurgen

dr. Bart Gypen, diensthoofd

dr. Magali Blockhuys

dr. Stijn Heyman

dr. Jody Valk

dr. Frank van Sprundel

dr. Dirk Vervloessem

Endocrinologen

ZNA Stuivenberg

dr. Tania Daems

dr. Ludo De Keyser

dr. Ilke Marien

ZNA Middelheim

dr. Kim Bernaerts

dr. Yentl De Roeck

dr. Johan Verhelst

ZNA Jan Palfijn

dr. Ann Verhaegen

dr. Astrid Morrens

dr. Greet Peeters

Verpleegafdelingen ZNA Stuivenberg

03 217 79 25 D2 - Paulette Jacobs

03 217 72 02 E2 - Bart Horemans

03 217 72 10 K2 - Margriet
Matheussen

Psychologen

ZNA Stuivenberg

03 217 72 91 Ann Soetewey

ZNA Sint Erasmus

03 217 79 26 Kim Willemsen

Obesitascoördinator

03 217 72 60 Geertrui Agache

Diëtisten

ZNA Stuivenberg

03 217 74 69 Sam van Geysel

03 217 74 60 Goldi Mandl

03 217 74 50 Véronique

Van Overloop

03 217 79 69 An Helskens

(opname)

ZNA Sint-Erasmus

03 217 74 69 Sam Van Geysel

03 217 74 60 Goldi Mandl

03 217 74 50 Véronique

Van Overloop

ZNA Middelheim

03 280 38 92 Shari Van Der Elst

ZNA Jan Palfijn

03 640 28 41 Diëtisten

Kinesisten

ZNA Stuivenberg

Bewust Bewegen

03 217 71 36 Natasja Schevernels

03 217 71 36 Joeri Thoen

ZNA Middelheim

Gewicht in Evenwicht

03 280 31 34 Britt Daems

03 280 31 34 Hannah Tegenbos