

Voedingsadvies bij een Endoscopische Sleeve Gastroplastie (ESG)



Beste patiënt

Je hebt overgewicht en dieet en sport hebben onvoldoende resultaat. Je arts heeft daarom samen met jou beslist dat je daarom een Endoscopische Sleeve Gastroplastie 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**

Vriendelijke groeten

Het team van het ZNA Obesitascentrum

Endoscopische Sleeve Gastroplastie (ESG)

Algemene adviezen voor fase I, II en III

Voedingsaanpassingen na een ESG

Advies bij mogelijk klachten

Eiwitruilwaardenlijst

Keuzelijst gezonde voeding

Fruitlijst

Eiwitrijke, vetarme en suikerarme tussendoortjes

Heb je nog vragen of opmerkingen?

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 afhankelijk van het correct naleven van goede voedingsgewoonten en voldoende beweging, eerder dan van de ingreep op zich.

Heel belangrijk is om te beseffen 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. Het is 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

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 24)
- Gebruik voor de bereiding van de warme maaltijd max. 1 el vloeibare margarine of olie
- 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 1.5L 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 min 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

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 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, ...

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

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

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
	20g 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
avondsnoek	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 (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 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 hoeft je niet te mixen.

Goed gaar gekookte groenten of groenten die van zichzelf een zachte structuur hebben (vb. spinazie of bloemkool), hoeft 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 blz. 3 toe.

Tussendoortjes

- Yoghurt, fruityoghurt, drinkyoghurt, vla, platte kaas, skyr pudding zonder suiker
- Eiwit shake (zie blz. 4)

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 je aantal eiwitten geraakt kan je een eiwitpoeder toevoegen of een eiwitrijke shake inlassen.

Fase 3 : Gezonde voeding (vanaf de 8e 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	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 Ruime hoeveelheid ge- kookte groenten 1 eetlepel bereidingsvet	4
avondsnaak	150 ml magere melkproducten	1
		= 12

Advies bij mogelijke klachten

Moeilijke stoelgang

- › Drink 1,5L water.
- › Gebruik voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels zijn onverteerbare delen in de voeding die er voor 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 gaat 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	fase1	fase2	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
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

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	fase1	fase2	fase 3
Ei					
Ei	50	1		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			x	x	x
Bloem			x	x	x
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

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	fase1	fase2	fase 3
Vleesvervangers					
Tempeh - tofu - quorn	40	1		x	x
Seitan	20	1		x	x
Eiwitpoeders					
BARINUTRICS					
Whey 2 schepjes= 1portie	20	4	x	x	NVT
Nutritotal 3 schepjes=1portie	30	6	x	x	NVT
FIT FOR ME					
Pure whey 1 schepje=1portie	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 5kcal/100ml: max 1 blikje 330ml en niet dagelijks.

Broodmaaltijd

- › **Brood:** bij voorkeur volkoren, meer dan 4g vezels/100g en minder dan 275 kcal/100g.
- › **Beschuiten:** bij voorkeur volkoren, meer dan 6g vezels/100g en minder dan 400 kcal/100g.
- › **Ontbijtgranen:** bij voorkeur volkoren, meer dan 8g vezels/100g, minder dan 400 kcal/100g.

Magere vleeswaren

Minder dan 10g vet /100g

- › **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, casselrib (gekookt/gerookt).
- › **Kalf:** gebraad, kalfsrollade.

- › **Paard:** gerookt vlees.
- › **Gevogelte:** kipfilet met of zonder kruiden, kalkoenfilet, zelfbereide kipsalades.

Magere kaasproducten

- › **Platte kaas:** minder dan 4g vet/100g.
- › **Smeer- smelt- en verse kazen:** minder dan 12g vet /100g.
- › **Kaas met korst gemalen kaas:** max 18g vet /100g (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/100g en maximaal 40g koolhydraten/100g.

Smeervetten

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

Warme maaltijd

Vlees

MAGER minder dan 10g vet/100g	VET
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<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>Max 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 (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, venusshell, 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, max 1x per week</p>

Granen (Pasta en rijst)

Meer dan 4g vezels/100g. Voor rijst en gierst meer dan 3g vezels/100g.

Aardappelen (bewerkte producten)

Minder dan 5g vet/100g.

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.

Melkproducten en plantaardige alternatieve op basis van soja

- › Magere melkproducten met maximaal 5g suiker/100g.
- › Plantaardige alternatieven op basis van soja: maximaal 50 kcal/100 ml, minder dan 5g suiker/100g. Calcium verrijkt en vit B2 en vit B12 verrijkt.

Noten, pitten en zaden

Maximaal 20-25g/dag, ongezoeten, niet omhuld en niet gekarameliseerd. Notenpasta's zonder toegevoegd suiker en zout.

Vleesvervangers

Meer dan 10g eiwitten/100g, maximaal 10g vet/100g, minder dan 1,6g 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 5g 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 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

ZNA Middelheim

03 280 38 92 Gwen Pieters

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