

INFORMATIEKOOPKAARTJE

Om te weten of u het juiste product koopt, kan u het informatiekoopkaartje gebruiken (zie tabel). Hierop kan u aflezen naar wat u moet kijken op de voedselverpakking zodanig dat u het juiste product koopt!

Desondanks het betere productkeuzes zijn, mag u deze producten wel niet onbeperkt gebruiken. Vraag hieromtrent meer uitleg aan uw diëtiste.

Gouden tip: u kan dit kaartje uitknippen en in uw portefeuille steken... zo heeft u het altijd bij als u boodschappen gaat doen!

| | Per 100 gram of ml |
|-----------------------|-----------------------------|
| Confituur | Max. 180 kcal |
| Basisdranken | Max. 5 kcal |
| Kant – en klare soep | Max. 25 kcal |
| Vleeswaren | Max. 10 g vet |
| Bereidingsvet | Max. 1/3 verzadigd vet |
| Yoghurt/pudding | Max. 65 kcal |
| Yoghurtdrink | Max. 60 kcal |
| Vinaigrette/dressing | Max. 30 g vet |
| Room | Max. 20 g vet |
| Geraspte + vaste kaas | Max. 18 g vet (of max. 30+) |
| Smeerkaas | Max. 12 g vet |
| Smeervet | Max. 25-30 g vet |
| Platte kaas/kwark | Max. 70 kcal |



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Meer inlichtingen
T +32 (0)9 224 84 29

Watersportlaan 5 - 9000 Gent
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

versie folder oktober 2014 – vu.: Rudy Coddens, voorzitter

Gastric bypass
voorbereidend voedingsadvies

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

VOORBEREIDING OP DE INGREEP

Een gastric bypass is een operatie waarbij de maag wordt verkleind en het spijsverteringsstelsel wordt omgelegd.

Het verloop van de ingreep en de kans op complicaties hangt af van verschillende factoren waaronder:

- ▶ uw gewicht vóór de ingreep
- ▶ uw algemene gezondheidstoestand,
- ▶ de chirurgische procedure

Om u voor te bereiden op de ingreep is het van zeer belangrijk dat u een preoperatief dieet volgt gedurende minstens 2 weken voor de ingreep.

Bovendien krimpt zo uw lever zodat er makkelijker aan de maag kan worden geopereerd. Dit verkleint de kans op complicaties en werkt een vlotter herstel in de hand.

PREOPERATIEF DIEET

Deze voeding wordt gestart **minstens 2 weken** voor de ingreep. Ze is caloriearm, vetarm en strikt koolhydraatarm.

Toegelaten dranken:

- ▶ water, koffie, thee
- ▶ light frisdranken met max. 5 kcal/100 ml zoals bijv. cola light, fanta light (max: 2 glazen per dag)
- ▶ ongebonden soep met magere bouillonblokjes (zonder aardappelen, deegwaren, rijst, vermicelli of andere bindmiddelen, zonder vleesballetjes)

Toegelaten voeding

(3 hoofdmaaltijden + 3 tussendoortjes)

- max. per dag 4 sneetjes bruin of volkorenbrood (120 g)
- 1 koffielepel confituur met verlaagd suikergehalte bijv. Effi
- max. per dag 60 g magere kaas (max. 30+) of magere smeerkaas (max. 12 g vet/100 g) of 60 g magere vleeswaren (max. 10 g vet/100 g) zoals kippenwit, kalkoenham, paardenfilet, rundsfilet
- rauwe, gestoomde, gekookte groenten (geen peulvruchten) + een weinig vetstof of light vinaigrette
- max. per dag 100 g mager vlees zoals mager rundvlees, mager kalfsvlees, kip, kalkoen, konijn, wild of 125 g magere vis zoals kabeljauw, tong, tarbot, pladijs, dorade of zeewolf
- 1x/week 1 tot 2 eieren
- 2 potjes magere yoghurt zonder suiker of drinkyoghurt of platte kaas of magere melk of karnemelk (norm van max. 65-70 kcal per 100ml)

Niet toegelaten:

- aardappelen, rijst, deegwaren
- vette vleessoorten en -waren, gewone en vette kazen
- meer dan 15 g margarine, boter of olie per dag
- mayonaise, slasaus en vinaigrette, vette saus
- vette en/of gebonden soepen
- gewone frisdranken
- alcoholische dranken
- fruit, fruitsap, ook geen ongezoet fruitsap
- suiker, snoep, koekjes, chocolade, gebak, ook geen diabeteschocolade en -koekjes
- fantasiebrood, koffiekoeken
- chips, nootjes

Voorbeeld dagschema

Ontbijt:

2 sneetjes bruin of volkoren brood (60 gram)
Half besmeerd met minarine
Half belegd met magere smeerkaas, magere platte kaas of light confituur
Koffie of thee

Tussendoortje: Magere ongebonden soep (onbeperkt)

Middagmaal:

Max. 1 eetlepel vetstof
Grote portie groenten (half bord)
100 g mager vlees of 125 g magere vis
Geen aardappelen, rijst, pasta of brood

Tussendoortje:

1 potje yoghurt of platte kaas, of zelfbereide magere suikerarme pudding, of Alpro soja light drinks, of een glas melk, of cécémel light of een ander geschikt zuivelproduct (z.o.z.)

Avondmaal:

2 sneetjes bruin of volkoren brood (60 gram)
Half besmeerd met minarine
Half belegd met magere kaas of vleeswaren/vis
Grote portie rauwkost
Een beetje light vinaigrette
Koffie of thee

Tussendoortje:

1 potje yoghurt of platte kaas, of zelfbereide magere suikerarme pudding, of Alpro soja light drinks, of een glas melk, of cécémel light of een ander geschikt zuivelproduct (z.o.z.)

Drink daarnaast minstens 1,5 liter energiearme dranken per dag, tussen de maaltijden door (minstens 1 liter water, rest koffie en/of thee zonder suiker)