

Opbouw voeding na maagoperatie (wigresectie)

Na een operatie is het belangrijk om eten en drinken langzaam op te bouwen om de operatiewonden niet te belasten. Begin de eerste dagen met kleine hoeveelheden verspreid over de dag en neem kleine slokjes. Vanaf de eerste dag na de operatie kunt u, als alles goed gaat, vloeibaar en dik vloeibaar voedsel eten.

Aantal dagen na de operatie	Drinken
Dag 0 (dag van operatie)	250 ml helder vloeibaar
Dag 1 na de operatie	500 ml dik vloeibaar + 500 ml dun vloeibaar
Dag 2 na de operatie	750 ml dik vloeibaar + 750 ml dun vloeibaar
Dag 3 na de operatie	Onbeperkt dik en dun vloeibaar
Vanaf dag 4 na de operatie	Normaal dieet

Helder vloeibaar:

Dit houdt in: water, thee, gezeefde bouillon, appelsap en ranja.

Dun vloeibaar:

Dit houdt dat u naaste alle genoemde dranken ook melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt, (eiwitverrijkt) sap en drinkvoeding kunt nemen.

Dik vloeibaar:

Dit houdt in dat u naaste alle genoemde dranken ook kwark, vla, yoghurt, pap en een gepureerde warme maaltijd kunt nemen.

Gepureerde warme maaltijd:

U kunt een warme maaltijd maken van vlees, vis of kip met groente en aardappelen. U mag ook kruiden, specerijen, ui, tomaat enzovoort toevoegen. U kunt alles malen in een keukenmachine en zonodig verdunnen met bouillon of jus.

Voorbeelden van gemalen gerechten die gemakkelijk te bereiden zijn:

- gehakt
- gestoofde vis
- aardappelpuree
- diepvriesgroente (bijv. spinazie),
- fijngemaakte stampot
- soep uit blik of pakje
- peulvruchtensoep (bijv. erwtensoep)
- kant en klare babyvoeding (potjes).

Voorbeelden van menucombinaties die u kunt bereiden:

- ham, koolraap, aardappelen, kaas (smeltkaas of korstloze kaas) en melk
- rijst met goulash, paprika, tomaat en bouillon
- gemalen rookworst, stampot boerenkool en bouillon
- visragout, worteltjes, aardappelpuree en melk
- spaghetti bolognese met extra saus, paprika, ui en courgette
- kipragout, bietjes, aardappelen en bouillon
- bruine bonen met gehakt en extra saus, paprika, gezeefd, met appelmoes
- gemalen runderlapje, sperziebonen, aardappelen en jus
- rijst met gehakt in roomsaus, doperwten

Vaste voeding

Vanaf dag vier na de operatie mag u beginnen met vaste voeding. Neem kleine hapjes, eet rustig en kauw goed. Tijdens het herstel verbruikt uw lichaam meer energie (calorieën) en eiwitten (bouwstof voor spieren) dan normaal. Eiwitten zitten in vlees, vis, kip, kaas, ei, (soja)melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten. Wanneer u afvalt wilt u dit dan melden bij uw diëtist.

Tips voor meer eiwit en energie in uw voeding

- Melkproducten bevatten meer calorieën en voedingsstoffen dan (mineraal) water, thee, koffie en bouillon.
- Het is belangrijk om naast de drie hoofdmaaltijden minimaal drie keer iets tussendoor te nemen. Bijvoorbeeld: een extra vleesrolletje, een toastje met vis/ei, een blokje kaas, vlees- of vissalade, handje nootjes, volle zuivelproducten, beschuit/cracker/toast met vleeswaren, kaas of salade zoals eiersalade, krabsalade, tonijnsalade, vleessalade, aardappelsalade of huzarensalade.
- Gebruik ruim vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers.
- Als u geen warm vlees wilt, kunt u dit vervangen door kip, vis, een vleesvervanger, omelet of koud vlees zoals rollade of vleeswaren.
- Kies voor dubbel beleg.

Controle gewicht en hoe lang voortzetten van het dieet

Als u weer helemaal beter bent en uw streefgewicht heeft bereikt, of als u merkt dat u ongewenst aankomt, kunt u overwegen om weer te eten zoals u gewend was. Raadpleeg eventueel het voedingscentrum.nl en blijf uw gewicht met regelmaat controleren door 1-2 x per week te wegen. Mocht u een andere vraag hebben over uw gezondheid of uw gewicht, neem dan contact op met een diëtist

Heeft u vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 12.30 uur

E-mail: dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.