

Diëtetiek

## Dieetadvies na een laparoscopische toupet fundoplicatie

### Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Deze folder geeft informatie over een zacht/ licht verteerbaar dieet. In deze folder leggen we uit wat dit precies inhoudt en welke invloed voeding heeft. Na de laparoscopische toupet fundoplicatie is het zeer belangrijk de voeding weer rustig aan op te bouwen. Hieronder staat voor u beschreven wat belangrijk is bij de voeding. Als u nog vragen heeft of als er onduidelijkheden zijn over de voeding kunt u dit met de diëtiste bespreken.**

## **Na de operatie**

Direct na de operatie kunt u starten met het drinken van heldere/vloeibare dranken. De eerste dag na de operatie mag u alleen heldere/vloeibare dranken nemen. De tweede dag na de operatie mag u over op een zacht/licht verteerbaar dieet. U kunt dit dieet rustig uitbreiden. Hierbij voelt u zelf het beste aan wat wel/niet gaat.

### **Algemene richtlijnen**

- De eerste periode 6 keer per dag kleine, zachte maaltijden;
- Neem de tijd voor de maaltijden;
- Probeer geen maaltijden over te slaan;
- Drink veel, minimaal 1,5 – 2 liter per dag;
- Gebruik vloeibare tussenmaaltijden;
- Wees voorzichtig met koolzuurhoudende dranken (in verband met moeilijk kunnen boeren). U kunt meer last krijgen van winderigheid;
- Bij gewichtsverlies van meer dan 6 kg moet u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek.

## **Wat is een zacht/licht verteerbaar dieet**

### **Zacht/licht verteerbaar dieet**

Een zacht/licht verteerbaar dieet is in eerste instantie gericht op het starten van de voeding na de ingreep. De eerste dagen is het door de operatie moeilijk om hard en vast voedsel te eten. Om deze reden adviseren wij zachte voeding.

Onder zachte voeding wordt verstaan een voeding zonder stukjes, pitjes, zaden, broodkorsten en alles wat hard aanvoelt in de mond of niet smelt in de mond. Vaak zijn deze adviezen voor de eerste dagen na de operatie. Na enkele dagen wordt het dieet uitgebreid naar een licht verteerbaar dieet. Bij de uitbreiding naar licht verteerbaar dieet is het lichaam vaak in staat om het eten beter te verdragen en voelt het aan alsof het weer goed passeert.

### **Licht verteerbaar dieet**

Iedereen reageert anders op voedsel. Wat voor de een licht verteerbaar is, geldt niet per se voor een ander. Het is daarom lastig om een eenduidig advies op te stellen. Er is geen richtlijn met producten die vermeden moeten worden, maar er zijn wel producten die u minder goed kunt verdragen. Vetrijke of vezelverrijkte producten kunnen bijvoorbeeld het spijsverteringskanaal extra belasten en dat kan zorgen voor maag- en darmklachten. In overleg met uw diëtist, kan er een advies op maat gemaakt worden, zodat u weet welke producten u kunt eten en drinken of tijdelijk beter kunt vermijden.

# Lijst met producten voor licht verteerbare voeding

## Brood en graanproducten

| <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                                                     | <i>Producten vermijden</i>                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Licht bruinbrood (eventueel geroosterd), witbrood, beschuit, knäckebröd, toast, matses, ontbijtkoek, witte of bruine bolletjes, creamcrackers | Roggebrood, volkorenbrood, krenten- en rozijnenbrood, mueslibrood, luxe broodjes en croissants                                                                                        |
| Gekookte aardappelen, aardappelpuree zonder kruiden of boter, aardappelkruid, gekookte mie, rijst, macaroni en spaghetti                      | Gebakken of gefrituurde aardappelen, zilvervriesrijst, volkorenmacaroni, stampot, peulvruchten, Indische of Chinese gerechten, pizza en kant-en-klare producten uit blik of diepvries |

## Broodbeleg

| <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                                                                                                                           | <i>Producten vermijden</i>                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Magere vleeswaren zoals rookvlees, rosbief, fricandeau, magere achterham, gekookte lever, tong, kalkoen- en kiprollade, kip- en kalkoenfilet<br>Mager rundergehakt en corned beef                                   | Gekruide, gerookte, gepekeld vete vleeswaren, alle worstsoorten, leverpastei, paté, spek, bacon, schouderham, filet americain, kant en klare vleessalades, kroketten en frikadellen |
| Ongekruide kaas of smeerkaas, Hüttenkäse, Cottage cheese, Zwitserse strooikaas                                                                                                                                      | Roomkaas, komijnkaas, gekruide kaas en schimmelkaas                                                                                                                                 |
| Zacht gebakken omelet, roerei en eiwit Rauwkost, met uitzondering van koolsoorten, ui, prei en paprika<br><br>Zoet beleg: Jam, honing, stroop, gelei, vruchtenhagel, anijshagel en (basterd)suiker, chocolade hagel | Hard gebakken ei en hard gekookt ei Rauwkost van kool, ui, prei en paprika<br><br>Zoet beleg: chocolade pasta, notenpasta en pindakaas                                              |

## Jus en Sauzen

| <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                                                                             | <i>Producten vermijden</i>                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Magere jus (van afgekoelde jus het gestolde vet verwijderen), sauzen van magere jus eventueel verdunnen met bouillon of groentenat en bijbinden met bloem of maizena. | Vette en scherp gekruide jus of saus, bijvoorbeeld goulashsaus, kerriesaus, smeltjus, kant-en-klare sauzen, mayonaise, slasaus en fritessaus |
| Aan de jus of saus kan worden toegevoegd: juspoeder, justabletten, juskorrels of tomatenpuree, champignons                                                            |                                                                                                                                              |

## Vlees, Wild en gevogelte

| <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Producten vermijden</i>                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Magere vleessoorten zoals runderlapje, sukadelapje, doorbakken biefstuk, doorbakken rosbeef en doorbakken tartaar, mager poulet, runder- of kalfsgehakt, mager kalfsvlees, paardenvlees, varkenshaasje, varkensoester, magere fricandeau, lever, nier, tong, zwezerik en mager lamsvlees<br><br>Bereidingstip: Het vlees iets aanbakken, stoven, grillen of koken | Vet, gekruid, gepaneerd en hard gebakken vlees, spek, worstsoorten, vet varkensvlees, vet lamsvlees, schapenvlees en rauw vlees zoals rosbeef |
| Haantje, kip zonder vel, haas, fazant, patrijs, konijn en kalkoen                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Eend, gans, kip met vel en tam konijn                                                                                                         |

## Vis

| <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Producten vermijden</i>                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Magere vissoorten zoals schol, kabeljauw, tong, schelvis, rog, wijting, tonijn, koolvis, tarbot, schar, poon, forel, garnalen, mosselen, kreeft en krab<br><br>Bereidingstip: De vis koken of stoven met bijvoorbeeld wat zout, citroensap, wortel, peterselie en tomatenpuree. De visbouillon eventueel bijbinden met bloem of maïzena | Vette vis zoals ansjovis, paling, sprout, makreel, zalm, zure en zoute haring, gebakken, gerookte, gezouten, gemarineerde of gepaneerde vis, vissticks en visconserven |

## Fruit en Groenten

| <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                                                                                      | <i>Producten vermijden</i>                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rijp fruit en fruit uit blik of pot zonder velletjes en pitjes                                                                                                                 | Onrijp en/of hard fruit, citrusvruchten zoals sinaasappelen en grapefruit, druiven                                                              |
| Groenten zoals andijvie, rode bieten, bloemkool, doperwt, koolrabi, witlof, peultjes, postelein, raapstelen, koolraap, snijbonen, sperziebonen, spinazie, wortelen en zuurkool | Groenten zoals koolsoorten (wel bloemkool en zuurkool), ui, prei, paprika en spruitjes<br>Diepvriesgroenten à la crème en groenten uit het zuur |

## Dranken

| <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                                                                                                                                           | <i>Producten vermijden</i>                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Halfvolle of magere melk, karnemelk, drinkyoghurt met vruchtensmaak, thee, magere chocolademelk, vruchtensappen, limonade zonder prik, ongekruid tomatensap, groentesap, magere kruiden bouillon, slappe koffie met veel koffiemelk | Sterke thee, sterke koffie, zwarte koffie, sterke chocolademelk, volle melkproducten, koolzuurhoudende dranken zoals frisdranken en mineraal water met koolzuur Alcohol in overleg met uw arts |
| Magere, niet te kruidige bouillon, bijvoorbeeld van een bouillontablet of zelf getrokken van mager vlees.                                                                                                                           | Soepen gebonden met een roux (=boter en bloem) Scherp gekruide en vette soep zoals uien-, kerrie-, goulash- en peulvruchtensoep Gebonden soepen uit blik                                       |

## Nagerechten

| <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                    | <i>Producten vermijden</i>                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vla of pudding, yoghurt, magere kwark, hangop, vruchtenmoes, compote, beschuit met bessensap of vruchtenmoes | Chocoladevla, vla met hard vulsel bijvoorbeeld nootjes, ijs, gebakken nagerechten zoals pannenkoeken, oliebollen en poffertjes |

## Hartige en zoete tussendoortjes

| <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                                        | <i>Producten vermijden</i>                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Droge biscuits, lange vingers, eierkoeken, ontbijtkoek, vruchtenkoekjes, zuurtjes, schuimpjes, pepermunt, Japanse mix en pepsels | Alle gebak, pinda's chips, noten, zoutjes, chocolade, gefrituurde producten zoals kroketten, loempia's, frikadellen, nasiballen en ijs |

## Overige

|                      | <i>Voorkeursproducten</i>                                                                                                                                                              | <i>Producten vermijden</i>                                                                              |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kruiden / specerijen | Kaneel, peterselie, selderij, vanille en tomatenpuree, azijn, citroensap, nootmuskaat en verse kruiden                                                                                 | Peper, kerrie, sambal, ketjap, tabasco, mosterd, tomatenketchup, tafelzuren, piccalilly en kruidenazijn |
| Bindmiddelen         | Bloem, aardappelmeel, maïzena, custard, griesmeel, cornflakes, Brinta®, havermout, rijst, vermicelli, macaroni, gelatine, Bambix®, puddingpoeders, zelfrijzend bakmeel en volkorenmeel | Gort, muesli, roggemeel, volkoren pannenkoekenmeel en cakemeel                                          |
| Vetten               | Halvarine, (dieet) margarine                                                                                                                                                           | Bak- en braadvet, frituurvet, rundvet en reuzel en roomboter                                            |

## Wegen

Regelmatig wegen is een eenvoudige manier om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Met regelmatig wordt bedoeld 1 keer per week, bij voorkeur op een vaste dag en tijdstip in de week (bijvoorbeeld maandagochtend na het opstaan en toiletbezoek). Bij gewichtsverlies van meer dan 6kg moet u contact opnemen met de afdeling diëtetiek.

## Vragen, gewichtsverlies of andere problemen met het eten?

Wanneer het met bovenstaande adviezen toch moeilijk is om op gewicht te blijven of voldoende te eten kan een verwijzing naar de diëtist verstandig zijn. Hiervoor kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of diëtist.

## Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De diëtisten zijn op werkdagen bereikbaar van 08.00 – 12.00 uur, via telefoonnummer 071 582 8047.