

Voedingsadviezen na een maagoperatie

Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: _____

Datum: _____

Diëtist: _____

Telefoonnummer: _____

Specialist: _____

Als gevolg van de maagoperatie is de maag kleiner geworden. Het is aan te raden daarmee met de voeding rekening te houden. In deze folder staan algemene richtlijnen voor de voeding na een maagoperatie.

Algemene richtlijnen

De reservoirfunctie van de maag is (grotendeels) verdwenen. Dit betekent dat u geen grote maaltijden meer kunt gebruiken. Om aan voldoende voeding te komen is het aan te raden minimaal 6 kleine maaltijden per dag te gebruiken.

Als u veel drinkt tijdens de maaltijden loopt u de kans dat de voeding te snel de darmen in komt. Daarom kunt u het beste tijdens de maaltijden weinig drinken, maximaal 1 glas. Een half uur (of langer) voor of na de maaltijd kunt u wel royaal drinken. Zo zorgt u ervoor dat u toch voldoende vocht binnenkrijgt.

Omdat citrusvruchten klachten kunnen veroorzaken is het beter deze niet te gebruiken. Het geperste en gezeefde sap van citrusvruchten kunt u wel drinken. Citrusvruchten zijn: sinaasappels, mandarijnen, grapefruits.

Alle andere voedingsmiddelen kunt u weer gaan gebruiken. Daarbij is het aan te bevelen rustig te eten en goed te kauwen. In sommige gevallen geven één of enkele producten (nog) klachten. Gebruik deze producten dan voorlopig niet.

Het voorkomen van voedingstekorten is belangrijk. Zorg ervoor dat u elke dag volwaardige voeding gebruikt. Gebruik daarom per dag in ieder geval:

- 3 sneden brood
- margarine of roomboter
- 1 plak kaas
- 100 gram vlees, vis, kip of ei (bij de warme maaltijd en/of op brood)
- 3 groentelepels groenten
- 2 aardappelen
- ½ liter melk of melkproducten
- 1 portie fruit

Gebruik voldoende voeding (calorieën) om zoveel mogelijk op gewicht te blijven.

* Weeg u wekelijks om te zien of u op gewicht blijft. Neem contact op met de diëtist als u blijft afvallen.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

