

Dieetadviezen na een antireflux operatie

U heeft een antireflux operatie gehad. Tot de eerste controle bij de chirurg moet u vloeibare of gemalen voeding zonder stukjes gebruiken.

Voedingsadviezen en bereidingstips:

Broodmaaltijden

Vervang brood door:

- Pap, vla, yoghurt, kwark, drinkontbijt of soep.

Papsoorten voor variatie

- **Voedzaam:** Brinta, havermout, rijst, gort, griesmeel of boekweit (meer vitamines, vezels en mineralen).
- **Licht:** Vanillepap, custard, roompap, rijstbloempap, maizenapap of pap van beschuit of brood met zacht beleg (met mixer gladmaken).

Let op: Brood zonder korst, peperkoek en andere vaste voeding zijn in de eerste weken niet toegestaan.

Gebruik volle melk, dit bevat meer calorieën dan magere of halfvolle melk. Voeg voor extra energie ongeklopte (slag)room, boter, (dieet)margarine, suiker of siroop toe.

Soep

- U kunt heldere soepen en gebonden soepen gebruiken.
- Voorbeelden van gebonden soepen: erwtensoep, peulvruchtensoep of roomsoep.
- Voeg groenten toe en kook ze goed gaar. Pureer de soep met een staafmixer.

Let op: bouillon, zelfs van vlees en verse groenten, bevat weinig voedingswaarde.

Warme maaltijd

- Kook de maaltijd zoals u gewend bent, maar maak alles goed gaar.
- Stamp, prak of maal de onderdelen fijn.
- Voeg bouillon, extra melk, room, crème fraîche, (dieet)margarine, jus of saus toe tot de maaltijd vloeibaar is.

Tips voor vlees, vis en vervangers

- Gebruik zacht bereid vlees: braden, stoven, koken of pocheren.
- Vettere vleessoorten (zoals worst, gehakt, slavink) zijn makkelijker fijn te maken dan magere soorten. Gebruik bij het fijnmalen van vlees een royale hoeveelheid jus.
- Vegetarische alternatieven: peulvruchten, gesmolten kaas, ei (omelet of roerei), tahoe of ragout.
- Snijd het vlees (of variatie) fijn voordat u het maalt en voeg wat jus, margarine of bouillon toe om het geheel smeug te krijgen.

Tips voor groenten

- Kook groenten goed gaar en pureer ze.
- Gebruik eventueel allesbinder, bloem, maïzena, groenten à la crème of kant-en-klare groentesaus.

Aardappelen, pasta en rijst

- Maak aardappelen fijn met een stamper tot puree. Voeg melk, jus, bouillon of saus toe.
- Rijst en pasta worden snel 'lijmig' als ze fijngemalen worden. Gebruik daarom veel saus bij deze producten.

Tips

- U kunt de maaltijd gladder maken door toevoeging van melk, jus, bouillon of kookvocht.
- Het toevoegen van extra boter of room geeft extra energie.
- Eenpansgerechten zoals stampot, nasi en bruine bonen, zijn ook erg geschikt voor gemalen voeding
- Als u niet in de gelegenheid bent een maaltijd te bereiden, kunt u deze vervangen door kant-en-klare producten.

Voorbeelden van maaltijden

- Rijst met goulash, paprika, tomaat en bouillon
- Gemalen rookworst met stampot boerenkool en bouillon
- Visragout, worteltjes, aardappelpuree met melk
- Spaghetti bolognese met extra saus, paprika, ui en courgette
- Kipragout, bietjes, aardappelen met bouillon
- Bruine bonen met gehakt, extra saus, paprika en appelmoes
- Runderlapje, sperziebonen, aardappelen met jus
- Rijst met gehakt in roomsaus en doperwten
- Ham, broccoli, aardappelen met smeltkaas en melk

Nagerechten

Bij een vol gevoel kunt u het nagerecht een half uur tot een uur na de maaltijd nemen.

Voorbeelden:

- Volle -, Turkse -, Griekse -, room – of boerenyoghurt of kwark eventueel met suiker, jam, honing, chocoladesaus of siroop
- Pap
- Pudding of (chocolade)mousse
- (Room)ijs met slagroom en saus

Dranken

Alle dranken mogen, behalve koolzuurhoudende dranken (zoals cola en sinas).

Voorbeelden:

- Melk, chocolademelk, anijsmelk, melk met oploskoffie, karnemelk eventueel met vruchtensap of siroop
- Milkshake (kant en klaar of zelfgemaakt van melk, ijs en fruit of vruchtensap)
- Vruchtensappen
- Groentesappen
- Limonade
- Thee en koffie

Alcoholische dranken worden altijd afgeraden. Zeker na een dergelijke operatie wordt alcohol gebruik ontraden. Wilt u in de toekomst alcoholische dranken nuttigen, doe dit dan in overleg met uw arts.

Fruit en vruchtensap

Gebruik rijp fruit zonder velletjes of pitjes, of fruit uit blik.

- Pureer het fruit en voeg sap, suiker, melk, yoghurt of ongeklopte (slag)room toe
- Kant-en-klare vruchtenmoes en vruchtensap zijn ook geschikt
- Voor hartige variatie kunt u groentesappen gebruiken, zoals wortelsap, tomatensap of bietensap

Eetadviezen

- Praat niet tijdens het eten om luchtslikken te voorkomen
- Eet rustig en kauw goed
- Zit rechtop tijdens het eten

- Drink niet te veel direct na de maaltijd
- Eet kleine porties om braken te voorkomen
- Drink geen koolzuurhoudende dranken; u kunt niet goed opboeren na de operatie.

Gewicht

Het is normaal om 1-2 kilo af te vallen na de operatie. Als u blijft afvallen, neem dan contact op met uw diëtist.

Tips om genoeg energie te krijgen:

- Eet 3 hoofdmaaltijden
- Neem tussendoortjes.
- Eet iets in de avond/voordat u naar bed gaat.
- Varieer in smaak, kleur en temperatuur van uw eten.

Vragen?

Voor vragen over uw dieet kunt u contact opnemen met de diëtisten van Amphia.

De afdeling diëtetiek is op werkdagen bereikbaar tussen 8:00-12:00 uur en 13:00-16:00 uur op telefoonnummer **076-5953075**