


**Algemene en abdominale heekunde**

**Infosessie dieet**



1

---

---

---

---


---

---


---

---

**Voedingsrichtlijnen Ligna Pharma**



- Product 14 dagen voor de ingreep en 10 dagen na de ingreep: Ligna Pharma®
- Voordeelbox: porties voor 24 dagen
- Schema's en voedingsrichtlijnen in box
- Voor en na de ingreep andere schema's!



algemene en abdominale heekunde.

2

---

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Voedingsrichtlijnen VOOR de ingreep

- 14 dagen voor de ingreep
- 6 maaltijdmomenten:
  - 4 producten Ligna Pharma®/dag
  - 1x vlees/vis/gevogelte/vegetarisch vervang product (100g vlees en 150g vis) + groenten
  - 1x groenten/soep
- Toegelaten soorten vlees / vis / gevogelte / vegetarisch vervang product en groenten + portiegrootte in voedingsrichtlijnen

**algemene en abdominale heerkunde.**

4

[illegible]


5


[illegible]

6

De opname

- Operatie Virga Jesse
- 1 nacht – 2 dagen ziekenhuis
- Ontbijt aan tafel
- Slikfoto




 algemene en abdominale heelkunde.

7

---

---

---


---


---

---

---

Voeding na bariatrische heelkunde




 algemene en abdominale heelkunde.

8

---

---

---

---

---

---

---

Voedingsrichtlijnen  
NA de ingreep






 algemene en abdominale heelkunde.

9

---

---

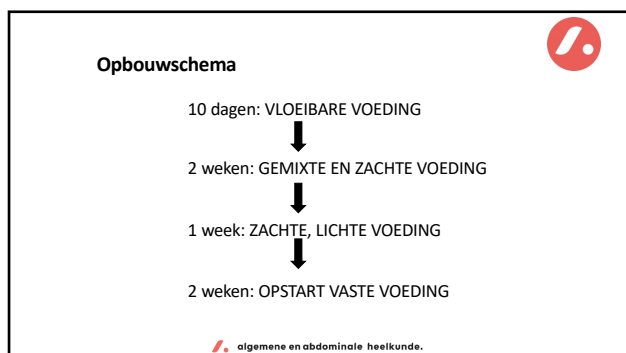
---

---

---

---

---



10

---

---

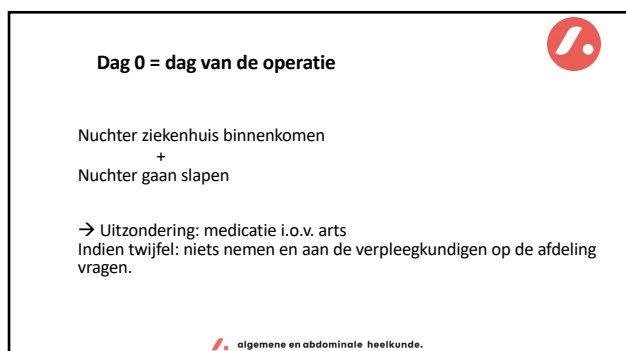
---

---

---

---

---



11

---

---

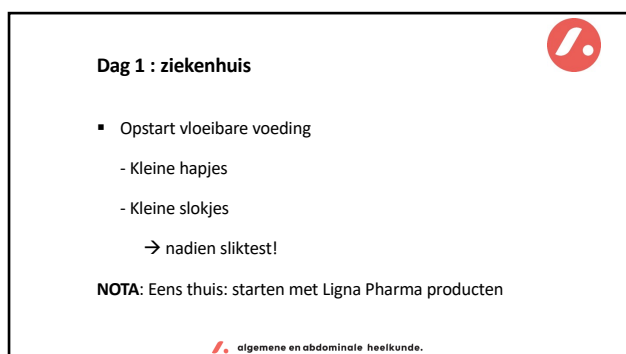
---

---

---

---

---



12

---

---


---

---

---


---

---



## Fase 1: Vloeibare voeding

= 10 dagen

 algemene en abdominale heekunde.

13

---

---

---


---

---

---

---

---




## DAG 1 t.e.m. 10

- Om de 2u eten = 8 eetmomenten:
  - Ligna Pharma® product (6x/dag)
  - Eiwitrijk melkproduct (2x/dag)

➔ **VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!**

Plat water (met smaakje), koffie/thee met eventueel melk en zoetstof, magere of halfvolle melk, ongezoete sojamelk

 algemene en abdominale heekunde.

14

---

---

---


---

---


---

---

---




### NA




**POST-OP: Voedingsschema met Ligna Pharma 10 dagen bij de ingreep**

6 kleine Ligna Pharma porties verspreid over 8 eetmomenten + 2 eiwitrijke melkproducten\* naar keuze



dag	1e eetmoment	2e eetmoment	3e eetmoment	4e eetmoment	5e eetmoment	6e eetmoment	7e eetmoment	8e eetmoment
Dag 1	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)
Dag 2	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)
Dag 3	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)
Dag 4	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)
Dag 5	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel in water)	Eiwitrijk melkproduct naar keuze*	1,5 Ligna Pharma Magere witte sojamelk	Peri Ligna Pharma Magere witte sojamelk (1,5 eetlepel)
*	Eiwitrijk melk melkproduct naar keuze*: Magere melk, halfvolle melk, Magere witte yoghurt 0%, Magere witte platte kaas 0%, Grietke vrij yoghurt 0%, Steri-melk... Opsmer: Ontbijtmelk, Grietke Grietke vrij yoghurt 0%, Alpro Soya vloeibare sojamelk, Alpro Soya vloeibare sojamelk, Magere sojamelk, Magere sojamelk, Grietke 0% met vloeibare sojamelk... Bij de ingreep wordt er per insulinebeoordeling 100ml aan kleine porties van Ligna Pharma toegevoerd. Om deze reden moet er ook aandacht zijn voor de eetmomenten: 100ml aan kleine porties van Ligna Pharma toegevoerd. 1,5 eetlepel Vanillebeest met 150ml melk voor pudding, of 100ml melk voor melkdrank (of in een "melkproduct"). 1,5 eetlepel Soep met 100ml 0,1% of water of bouillon.							

 algemene en abdominale heekunde.

15

---

---

---



---

---

---



---

---



 <b>POST-OP: Voedingsschema met Ligna Pharma 10 dagen na de ingreep</b> 							
6 kleine Ligna Pharma porties verspreid over 6 eetmomenten + 2 elektrische melkproducten* naar keuze							
Day	1e eetmoment	2e eetmoment	3e eetmoment	4e eetmoment	5e eetmoment	6e eetmoment	7e eetmoment
Day 6	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water
Day 7	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water
Day 8	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water
Day 9	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water
Day 10	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water	Electrisch melkproduct naar keuze*	Pat Ligna Pharma Moussé/Whiskadeau 5,5 schepje in water
* Electrisch melkproduct naar keuze*: Magere melk, halfvette melk, Magere volle yoghurt 0%, Magere volle platte kaas 0%, Drinken 0% (aguardiente 0%, maar niet voor opname in drinkwater). Opnieuw drinken 0% (aguardiente 0%, maar niet voor opname in drinkwater). Magere volle kaas 0%, Magere volle boter, Vloeibare 0% met en/of zonder zout.							
<b>!! Na de ingreep:</b> 5,5 schepje Vanillebommel mengen in 200 ml water of melk (pat is een "melkproduct") 5,5 schepje Cacaoboom in 100 à 150 ml melk (pat is een "melkproduct") 5,5 schepje Smaak verspreiden in 100 à 150 ml water of melk.							

 algemene en abdominale heekunde.

16

<b>Fase 2: Gemixte en zachte voeding</b> = 14 dagen	
	
 algemene en abdominale heekunde.	


17

Zacht → Broodmaaltijden Gemixt → Warme maaltijd  <b>Starten met            vitaminen- en calciumsupplement!</b>	
	
 algemene en abdominale heekunde.	

18

### Multivitamines en calcium



 algemene en abdominale heelkunde.

19

---

---

---

---

---

---

---

---

**fitforme**

#### Multivitaminepreparaat

Kauwtablet	1 stuk/dag (1 's morgens)
Slikttablet	1 stuk/dag (1 's morgens)

#### Calcium supplement

Kauwtablet	2 stuks/dag (1 's middags + 1 's avonds)
Slikttablet	2 stuks/dag (1 's middags + 1 's avonds)

20

---

---

---

---

---

---

---

---

### DAG 11

#### Broodmaaltijden:

0,5 – 1 volkoren cracotte of beschuit (zonder zaden/pitten)  
+ beetje minarine  
+ magere kaas/magere vleeswaren

Graag zoet broodbeleg? Combineer light confituur met 0%  
verse kaas / Philadelphia light

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heelkunde.

21

---

---

---

---

---

---

---

---

**DAG 11**Warme maaltijd:

1e dag: 1 soeplepel gemixte voeding

= mager vlees/gevogelte, vis of ei  
+ zacht gekookte groenten  
+ aardappel

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!



 algemene en abdominale heelkunde.

---

---

---

---

---

---

---

22

**DAG 11**Tussendoortjes:

→ 3 - 5x/dag

Magere melkproducten zonder suiker (kwark, platte kaas, yoghurt, pudding...)  
Fruitpap of fruitmoes (zonder extra suiker)  
Gemixte groentesoep of bouillon

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heelkunde.

---

---

---

---

---

---

---

23

**DAG 12 t.e.m. 24**Broodmaaltijden:

1-2 volkoren cracotten of beschuiten  
+ beetje minarine  
+ magere kaas/magere vleeswaren

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heelkunde.

---

---

---

---

---

---

---

24



**DAG 12 t.e.m. 24**Warme maaltijd:

Samen mixen:  
 = 50g mager vlees/gevogelte, vis of ei  
 + 1 - 2 eetlepel(s) zacht gekookte groenten  
 + 1 aardappel

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!



 algemene en abdominale heelkunde.

---

---

---

---

---

---

---

25

**DAG 12 t.e.m. 24**Tussendoortjes:

→ 3 - 5x/dag

Magere melkproducten zonder suiker (kwark, platte kaas, yoghurt, pudding...)  
 Fruitpap of fruitmoes (zonder extra suiker)  
 Gemixte groentesoep of bouillon

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heelkunde.

---

---

---

---

---

---

---

26

**Fase 3: Zachte en lichte voeding**

= 7 dagen



 algemene en abdominale heelkunde.

---

---

---

---

---

---

---

27

**DAG 25 t.e.m. 31**Broodmaaltijden:

1 snede geroosterd grijs of volkoren brood  
 + beetje minarine  
 + magere kaas/magere vleeswaren

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heelkunde.

---

---

---

---

---

---

---

28

**DAG 25 t.e.m. 31**Warme maaltijd:

Pletten/zeer fijn snijden:

= 50g mager vlees/gevogelte, vis of ei  
 + 1 - 2 eetlepel(s) zacht gekookte groenten  
 + 1 aardappel

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heelkunde.

---

---

---

---

---

---

---

29

**DAG 25 t.e.m. 31**Tussendoortjes:

→ 3 - 5x/dag

Magere melkproducten zonder suiker (kwark, platte kaas,  
 (fruit)yoghurt, pudding...)

Zacht, geschild fruit

Gemixte groentesoep of bouillon

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heelkunde.

---

---

---

---

---

---

---

30



**Fase 4: Opstart vaste voeding**  
= 14 dagen

 algemene en abdominale heekunde.

31

---

---


---

---

---

---

---




**DAG 32 t.e.m. 45**

Broodmaaltijden:

1 – 2 snede(n) grijs of volkoren brood  
+ beetje minarine  
+ magere kaas/magere vleeswaren

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heekunde.

32

---

---


---

---

---

---

---




**DAG 32 t.e.m. 45**

Warme maaltijd:

= 50 – 60 g mager vlees/gevogelte, vis of ei  
+ 1 – 2 eetlepel(s) groenten  
+ 1 aardappel  
Stilaan proberen: pasta, rijst, rauwkost...

→ VOOR & NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heekunde.

33

---

---

---

---

---

---

---

**DAG 32 t.e.m. 45**Tussendoortjes:

→ 3 - 5x/dag

Magere melkproducten zonder suiker (kwark, platte kaas, yoghurt, pudding...)

Fruit

Groenten, gemixte groentesoep of bouillon

Koek: zie richtlijn + &lt; 100 kcal

→ VOOR &amp; NA 20 min. wachten met drinken!

 algemene en abdominale heelkunde.

34

---

---

---

---

---

---

---

**Levenslang: de 10 gouden regels** algemene en abdominale heelkunde.

35

---

---

---

---

---

---

---

## ▪ Kleine porties bij de hoofdmaaltijden

 algemene en abdominale heelkunde.

36

---

---

---

---

---

---

---

■ Aangevuld met 3 tot 5 kleine tussendoortjes



 algemene en abdominale heelkunde.

37

---

---

---

---

---

---

---

---

■ Langzaam eten en zeer goed kauwen



 algemene en abdominale heelkunde.

38

---

---

---

---

---


---


---

---

■ Niet drinken tijdens de maaltijden

- geen soep met brood/beschuit
- enkel gemixte soep, geen balletjes/pasta/...
- geen ontbijtgranen met melk



 algemene en abdominale heelkunde.

39

---

---

---

---

---

---

---

---

- Geen bruishdranken



 algemene en abdominale heekunde.

40

[illegible]

- Voldoende eiwitten



- Voldoende vezels



 algemene en abdominale heekkunde.

41

---

---

---

---

---

---

- Opletten met vetrijke maaltijden

The words "FAST FOOD" are written in a golden, textured font that resembles french fries. The two 'O's in "FOOD" are replaced by two realistic-looking burgers with golden buns and brown patties.

42

---

---

---

---

---

---

■ Geen vloeibare suikers en beperking van zoetigheden



 algemene en abdominale heekunde.

43

---

---

---

---

---

---

---

---

■ Voldoende lichaamsbeweging



 algemene en abdominale heekunde.

44

---

---

---

---

---

---

---

---

Winkelpaspoort



 algemene en abdominale heekunde.

45

---

---

---

---

---

---

---

---

## Klachten na bariatric





**DUMPING**

Jesssa  
DIERPENT



algemene en abdominale heelkunde.

46

---

---

---

---


---

---

---

---


## Dumpingsyndroom



= te snelle maaglediging  
Symptomen: hartkloppingen, zweten, misselijk ...

Oorzaak?

- Te snel eten
- Te snel drinken na het eten
- Te suikerrijk eten
- Te vetrijk eten



algemene en abdominale heelkunde.

47

---

---

---

---


---

---

---

---


## Dumpingsyndroom



Wat doen?

- Rustig gaan liggen of zitten
- Uitzweten
- Analyseren

! Niet extra drinken of eten !



algemene en abdominale heelkunde.

48

---

---

---

---

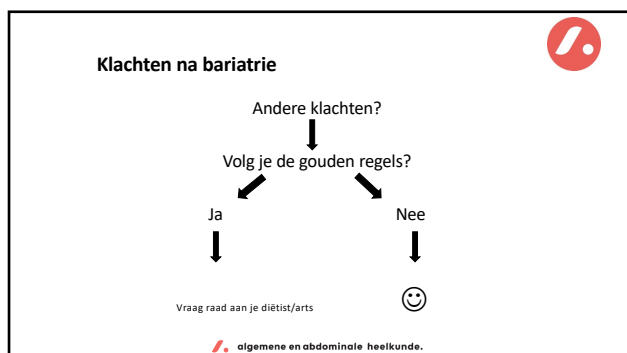
---

---

---

---





49

---

---

---

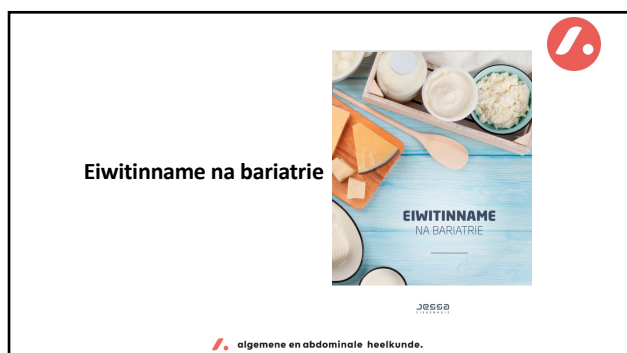
---

---

---

---

---



50

---

---

---

---

---

---

---

---

- Eiwitinname**
- Eiwitten of proteïnen
  - Onmisbare bouwstoffen
  - Te lage eiwitinname:
    - Spiermassa- en krachtverlies
    - Vermoeidheid
    - Tijdelijk haarverlies
  - Voldoende eiwitinname: gewichtsstabilisatie op lange termijn = doel
- algemene en abdominale heelkunde.

51

---

---

---

---

---

---

---

---

### Eiwitiname



- Dierlijke eiwitbronnen: vlees, vis, gevogelte, eieren en melkproducten (melk, kaas, yoghurt, ...)
- Plantaardige eiwitbronnen: vegetarische vervangproducten, peulvruchten, noten en graanproducten (brood, rijst, deegwaren, ...)

 algemene en abdominale heelkunde.

52

---

---

---

---

---

---

---

### Eiwitbehoefte



Mannen: min. 70g/dag



Vrouwen: min. 60g/dag

 algemene en abdominale heelkunde.

53

---

---

---

---

---

---

---

### Stappenplan voldoende eiwitiname



Normale voeding



Via toevoeging van eiwitpoeder



Via aanvulling met shakes (eiwitpoeder met smaak)

 algemene en abdominale heelkunde.

54

---

---

---

---

---

---

---

## Eiwitten leren tellen

Broodmaaltijden	Hoeveelheid eiwitten
1 snede brood	2 g
1 cracotte	1 g
½ snede Hollandse kaas	5 g
1 riepje smeerkaas	3 g
1 ei	6 g
1 schel kippenwit	5 g
100g hummus	6 g (1 koffielepel bevat slechts 1 g eiwit)
Warme maaltijden	Hoeveelheid eiwitten
100g vis of vlees (handpalm)	25 g (schommelt tussen 20 g - 30 g)
1 aardappel (ei-grootte)	1.5 g
100g gekookte pasta	5 g (let op: ook kcal-rijker dan aardappelen)
100g groenten	2 g
100g tofu	12 g
100g peulvruchten	8 g
100g quorn	14 g
100g tempeh	12 g

 algemene en abdominale heelkunde.

55

---

---

---

---

---

---

---

---

## Eiwitten leren tellen

Tussendoortjes	Hoeveelheid eiwitten
1 klein glas magere melk	5 g
1 klein glas sojamelk	5 g
1 potje 0% yoghurt	5 g
100g fruit	1 g
30g gemengde noten (1 handje)	5 g (let op: ook kcal-rijk → 30 g = 200 kcal)

Voedingswaarde op de verpakking lezen

 algemene en abdominale heelkunde.

56

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tips voor voldoende eiwitinname

- Eiwitrijk voedingsmiddel bij elk eetmoment
- Mager hartig broodbeleg: vleesbeleg, kaasbeleg en beleg op basis van vis of ei (dubbel beleggen is toegestaan)
- Eerst vlees/vis opeten en nadien groenten en aardappelen

 algemene en abdominale heelkunde.

57

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tips voor voldoende eiwitname



- Eiwitrijke tussendoortjes:
  - Melkproducten
  - Fruit met 0% yoghurt of platte kaas
  - Rijstwafel met mager beleg
  - Magere kaasblokjes of mager vleesbeleg uit het vuistje
  - Tas warme magere/halfvolle melk (eventueel met wat zoetstof of Can'kao van Canderel)
- Eiwitrijke productlijst in de brochure

 algemene en abdominale heelkunde.

58

---

---

---

---

---

---

---

### Eiwitpoeders



- Op basis van wei-eiwitten
- Neutrale smaak: Barinutrics Whey en FitForMe Pure Whey eiwit
- Met smaak: FitForMe Pure Whey eiwit (vanille en aardbei) en WLS Vital Whey Eiwitshake (vanille)

Bespreek het gebruik met de diëtist!

 algemene en abdominale heelkunde.

59

---

---

---

---

---

---

---

### Eiwitname en beweging gaan hand in hand!



- Beweging stimuleert de eiwitopname en spieropbouw
- Hoe meer spiermassa, hoe beter de energieverbranding
- Dagdagelijkse activiteiten + 30 min. matig intensief bewegen/dag

 algemene en abdominale heelkunde.

60

---

---

---

---

---

---

---

/.

**“Eiwit is niet hetzelfde als het wit van een ei”**



/ . algemene en abdominale heelkunde.

61

---

---

---

---

---

---

---

/.



/ . algemene en abdominale heelkunde.

62

---

---

---

---

---

---

---