

Gezond eten na een maagverkleining

U zult snel afvallen. Dat wilt u natuurlijk graag! Het is belangrijk dat u uw spieren niet te veel kwijtraakt. Daarom is dagelijks bewegen van belang. Op een juiste manier eten is uiteraard ook belangrijk.

U kunt ook wat doen aan de voeding: voldoende eiwitten eten en daarnaast heeft u extra vitamines nodig. Neem van allemaal minimaal 100% en nog extra van vitamine D, Calcium, ijzer.

Uw arts schrijft vitaminepreparaten voor. Houd u daaraan.

U kunt bij mij ook eens uw voeding laten berekenen. Verder wordt, als het goed is, uw bloed regelmatig gecheckt op tekorten.

Belangrijke aandachtspunten:

- eet kleine porties, vooral het eerste half jaar: ongeveer ter grootte van ½ boterham
- kauw goed
- stop op tijd met eten.. 1 hap kan al ineens teveel zijn
- drink niet bij het eten
 - Anders krijgt u sneller een dumping
 - En gaat het eten sneller weg waardoor u sneller honger krijgt
- eet mindfull: eet aan tafel en neemt de tijd en laat u niet afleiden
- eet minimaal 80 gram eiwit (let op: dit kan individueel verschillend zijn)
- de relatie met eten is niet altijd 'normaal', zoek daarom hulp bij bijvoorbeeld emotioneel eetgedrag of aparte eetgewoonten; dit voorkomt terugval op lange termijn. Individuele gesprekken zijn daarbij meestal effectiever dan groepsconsulten omdat u dan de knelpunten goed kunt bespreken.

Eiwitrijk:

Eiwitten zijn belangrijk voor de spieren en de weerstand.

Eiwitten die goed gebruikt worden door het lichaam zijn dierlijke eiwitten. Denk aan melkproducten (yoghurt, kwark, kaas, melk), vlees, vleeswaren, ei.

Plantaardige eiwitten zijn prima, maar u moet daar wat meer van eten wil dit voldoende zijn.

Energie/calorieën:

U zult vooral in het begin erg weinig eten, denk aan 500-800 kcal, soms meer.

Dit is erg weinig, vaak krijgen mensen wel wat klachten zoals vermoeidheid, haaruitval. Daarom is de samenstelling van de voeding natuurlijk zeer belangrijk.

Extraatjes zoals koek, chips en dergelijke zijn voedingsstofarm en niet heel nuttig.

Uiteraard mag u dat wel eens hebben, maar probeer (lekkere en) een gezonde basisvoeding te nemen.

Koolhydraten:

Een maagverkleining geeft soms een dumping. Dit is een erg vervelend gevoel waardoor u even moet liggen op de bank. Het is anders dan wanneer u teveel heeft gegeten, dit resulteert vaak in pijn.

Dumping heeft meestal te maken met een insuline-teveel op een verkeerd moment. Gebruik koolhydraten met vezels die langzaam worden opgenomen. Denk aan volkorenbrood, fruit, vezelrijke rijst en wat aardappelen.

Combineer het met groente, vlees, iets vet zodat een maaltijd langzamer wordt opgenomen.

Minimum:

Probeer ongeveer te eten:

2-3 snee volkorenbrood, margarine, 3x beleg, 3x yoghurt/kwark, 1 portie fruit, 1-2 aardappelen, groenten (ook overdag een keer wat rauwkost) en wat vlees, vis, vegetarisch of ei. Drink thee, water, koffie zonder prik en geen sapjes. Vergeet uw vezels niet voor een goede samenstelling van de darmbacterieën.

Belangrijk: varieer!