

Dieetadvies na anti-refluxoperatie

Onlangs heeft u een antireflux-operatie ondergaan vanwege een middenrifbreuk. Na deze operatie moet u tijdelijk vloeibaar of gemalen voedsel eten. Soms is het nodig om de voeding aan te passen. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden. Als dat bij u het geval is, bespreekt de diëtist dit met u. In deze folder leest u wat u dagelijks minimaal moet eten.

Voedingsmiddelen

Dagelijkse hoeveelheid voor vloeibare of gemalen voeding

voedingsmiddel	hoeveelheid
graanproducten ter vervanging van brood zoals haver-mout, griesmeel of Brinta	verwerkt in 3 porties pap
melk- en melkproducten	3 - 5 bekere
vruchtenmoes of –sap	2 schaal-tjes of bekere
vlees, vis, kip, ei of vleesvervanger gemalen	100 – 125 gram (rauw gewogen)
aardappelen, peulvruchten, macaroni of rijst gemalen/geprakt	minstens 3 opscheplepels
groenten gemalen	minstens 200 gram
boter of margarine	minstens 30 gram
vocht	minstens 1.5 – 2 liter

Apparatuur

De maaltijden kunt u zelf klaarmaken, maar u kunt ook kant-en-klaar producten gebruiken. Als u een langere periode gemalen voeding moet gebruiken, is de aanschaf van keukenapparatuur het overwegen waard. Bij de bereiding van gemalen gerechten kunnen verschillende apparaten van dienst zijn:

1. Blender
2. Keukenmachine
3. Staafmixer (eventueel met hakmolentje)
4. Draaizeef



Om de voeding smeugig te maken voegt u bouillon, jus, water, melk of ongeklopte (slag)room toe. Voor smoothies, een mix van verschillende soorten fruit of groente, kunt u vruchtensappen als basis gebruiken. Fruit kunt u gepureerd of als sap drinken.

Broodmaaltijden

Brood kunt u vervangen door pap, vla, yoghurt, kwark, drinkontbijt of soep. Voor de variatie kunt u gebruik maken van de volgende (kant-en-klare) papsoorten:

- Granenpap zoals havermout, rijst, gort, griesmeel of boekweit. Deze papsoorten leveren meer vitamines, mineralen en vezels dan vla, yoghurt en papsoorten van fijne meelsoorten.
- Pap van fijne meelsoorten: rijstbloempap, vanillepap, custardpap, roompap of maizenapap.
- Pap van beschuit.
- Het gebruik van volle melk en melkproducten is aan te raden omdat deze meer energie (calorieën) bevatten dan halfvolle of magere soorten.
- Ook kunt u de pap energierijker maken door toevoeging van bijvoorbeeld ongeklopte (slag)room, boter, (dieet)margarine, suiker of siroop.

Let op: brood zonder korst, ontbijtkoek of overige vaste voeding is na een antireflux operatie de eerste weken niet toegestaan.

Warme maaltijd

U kunt de warme maaltijd bereiden zoals u gewend bent. Maal, prak, snijd of stamp de maaltijdonderdelen fijn. Voeg eventueel extra melk, room, crème fraîche, (dieet)margarine, jus of saus toe.

Soep

U kunt een heldere of gebonden soep gebruiken. Voorbeelden van een gebonden soep zijn peulvruchtensoep, zoals erwtensoep, maar ook is een roomsoep geschikt. Kook toegevoegde groenten mee totdat deze zacht zijn. Verwijder soepvlees en balletjes of hak ze goed fijn. Ook kunt u na bereiding de soep glad maken met een staafmixer.

Bouillon bevat, ook al is die van vlees getrokken en gevuld met verse groenten, behalve vocht en zout maar weinig voedingswaarde, en is dus minder geschikt. Een beetje bouillon kan wel de eetlust opwekken.

Vlees

Bak vlees, vis en kip niet te hard aan. Door het langzaam te braden, stoven, koken of pocheren blijft het vlees zacht. Vettere vleessoorten zoals worst, gehakt en slavink zijn gemakkelijker fijn te maken dan magere soorten. Gebruik bij het fijnmalen van vlees een royale hoeveelheid jus.

Naast vlees, vis en kip zijn ook vegetarische vleesvervangers als peulvruchten, ei, tahoe, Valless®, Quorn® en Tivall® geschikt om te gebruiken. Omelet, roerei of ragout zijn ook geschikt.

Groente

Als de groente goed gaar gekookt is, is deze gemakkelijk fijn te malen. Na het fijnmalen kunt u de groente eventueel binden met allesbinder, bloem of maïzena. U kunt ook gebruikmaken van groente a la crème of een kant-en-klare groentesaus.

Aardappelen - pasta - rijst

Kook de aardappelen goed gaar en maak puree met behulp van een aardappelstamper. Voeg melk, jus, bouillon of een saus toe. Rijst en pasta kunnen bij fijnmalen wat 'lijmerig' worden. U heeft hier minder last van als u de rijst of pasta samen met de saus te malen met de staafmixer. Gebruik rijst of pasta met een royale hoeveelheid saus.

Nagerecht

Bij vol gevoel wacht u met het nagerecht een half uur tot een uur na de warme maaltijd. Kies voor producten zoals:

- (Volle) Turkse -, Griekse -, room – of boerenyoghurt eventueel met suiker, jam, honing, chocoladesaus of siroop.
- Volle vla
- Pap
- Volle kwark met suiker en eventueel fruit of vruchtenkwark
- Pudding of (chocolade)mousse
- (Room)ijs met slagroom en saus
- Appelmoes, vruchtenmoes eventueel met een toefje slagroom of zure room

Dranken

Alle dranken zonder koolzuur, bijvoorbeeld

- 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)
- Vruchtensap
- Groentesap
- Limonade
- Thee en koffie

Fruit en vruchtensap

Gebruik rijp of zacht fruit zonder velletjes en pitjes, of gebruik vruchten uit blik. Pureer of snijd het fruit fijn, voeg eventueel nog vruchtensap, suiker, melk, yoghurt of ongeklopte (slag)room toe.

U kunt ook kant-en-klare vruchtenmoes of vruchtensap gebruiken. U kunt ook fruithapjes voor kinderen vanaf 8 maanden proberen. Een hartige variant is groentesap, wortelsap, tomatensap of bietensap.

Bijzonderheden

Tijdens het eten is het volgende van belang:

- Als u eet of drinkt, praat dan niet tegelijkertijd vanwege de kans op luchtslikken.
- Eet rustig en niet gejaagd of snel.
- Kauw goed.
- Zit rechtop tijdens het eten.
- Drink niet te veel direct na de maaltijd.
- Drink geen koolzuurhoudende dranken. Door de operatie kunt u niet goed meer boeren.
- Eet niet te veel, de kans bestaat dat u hierdoor gaat braken.

Dieetpreparaten

Uw diëtist probeert uw voeding met behulp van 'gewone' vloeibare of gemalen voedsel volwaardig te maken. Soms is het teveel, of valt het eten te zwaar. Als dit bij u het geval is, kunt u zogenaamde dieetpreparaten gebruiken. Dit zijn producten die veel energie en eiwit leveren. Sommige preparaten bevatten ook vitamines en mineralen.

Uw diëtist bespreekt met u welke dieetpreparaten voor u het meest geschikt zijn en in welke hoeveelheden u deze moet gebruiken.

Lichaamsgewicht

Het is niet verontrustend als u bij het overgaan op een gemalen voeding 1-2 kilo afvalt. Neem contact op met uw diëtist als u onbedoeld gewicht blijft verliezen. De volgende adviezen kunnen u helpen om voldoende te blijven eten:

- Gebruik 3 hoofdmaaltijden.
- Gebruik tussendoortjes.
- Eet wat in de loop van de avond of voor het naar bed gaan.
- Varieer in keuze, smaak, temperatuur en kleur.
- Neem de tijd om te eten of te drinken.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek
- www.voedingscentrum.nl

Contact

Let op: de aangekruiste informatie is op u van toepassing!

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E diietetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 8 december 2021, foldernr.3715