

## Voedingsadviezen na hernia diafragmatica operatie

U heeft een hernia diafragmatica operatie ondergaan (maagoperatie via kijktechniek tegen refluxziekte/anitreflux (kijk)operatie). Om goed te herstellen is het advies om gedurende twee weken na de operatie vloeibare en glad gemalen voeding te gebruiken. Dit is nodig om het herstel van het operatiegebied goed te bevorderen.

Om het lichaam in goede conditie te houden, zo min mogelijk gewicht te verliezen en toch gevarieerd en smakelijk te kunnen eten, zijn in deze folder een aantal richtlijnen beschreven.

### Algemeen

- De voeding moet vloeibaar zijn of heel zacht, zonder harde stukjes. Dit kunt u doen door gerechten goed te mixen of te malen (een keukenmachine of staafmixer kan hierbij een handig hulpmiddel zijn).
- Probeer voor voldoende afwisseling in de voeding te zorgen. Warm-koud, zoet-zuur, hartig-fris, enzovoort.
- Probeer de voeding over de gehele dag te verdelen. In plaats van drie grote maaltijden kunt u beter vaker per dag iets eten/drinken.
- Wanneer u last heeft van slijmvorming kan het soms helpen de eerste dagen na gebruik van zoete melkproducten de mond te spoelen. Ook kan het helpen onder het eten geregeld een slokje te drinken, bij voorkeur iets 'zuurs' zoals sinaasappelsap of citroenthee. Zure melkproducten zoals karnemelk of yoghurt geven vaak geen klachten.
- Zorg bij verstopping voor genoeg vocht en vezels uit gemalen fruit (pruimenmoes), peulvruchten, grove bindmiddelen.

### Geschikte voedingsmiddelen

- melk, karnemelk, drinkyoghurt, chocolademelk, yoghurt, milkshake, kwark, vla, pap, pudding en andere melkproducten;
- beschuitpap: beschuit met hete melk, suiker en kaneel ;
- bouillon, soep, tomatensap;
- appel- en vruchtenmoes, geprakte banaan, geperst fruit;

- thee, koffie, limonade, vruchtensap, rozenbottelsiroop;
- room- en waterijs.

### Warme maaltijd

Naar eigen inzicht kan een warme maaltijd gemaakt worden van vlees, vis of kip met groente en aardappelen. Voor het op smaak maken van de voeding kunt u gebruik maken van kruiden en specerijen, ui, tomaat, et cetera. U kunt alles malen in een keukenmachine en zo nodig verdunnen met bouillon of jus. Voorbeelden van gemalen gerechten die gemakkelijk te bereiden zijn: gehakt, gestoofde vis, aardappelpuree, diepvriesgroente (bijvoorbeeld spinazie), fijngemaakte stampot, soep uit blik of pakje, peulvruchtensoep (bijvoorbeeld erwtensoen), kant en klare babyvoeding (potjes).

Voorbeelden van menucombinaties die u kunt bereiden:

- ham, koolraap, aardappelen, kaas (smeltkaas of korstloze kaas) en melk;
- rijst met goulash, paprika, tomaat en bouillon;
- gemalen rookworst, stampot boerenkool en bouillon;
- visragout, worteltjes, aardappelpuree en melk;
- spaghetti bolognese met extra saus, paprika, ui en courgette;
- kipragout, bietjes, aardappelen en bouillon;
- bruine bonen met gehakt en extra saus, paprika, gezeefd, met appelmoes;

- gemalen runderlapje, sperziebonen, aardappelen en jus;
- rijst met gehakt in roomsaus, doperwten.

### **Gebruik per dag minstens:**

- ½ liter (volle) melkproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt;
- 3x daags pap of vla;
- 1 gemalen warme maaltijd;
- 3 glazen vruchtensap of limonade van rozenbottelsiroop.

### **Lichaamsgewicht**

Uw gewicht kan na de operatie afnemen. Dit gebeurt vooral in de eerste dagen na de operatie. Om ongewenst gewichtsverlies tegen te gaan, kunt u:

- vaker iets eten;
- extra vet gebruiken door toevoeging van (slag)room, boter of margarine aan vla, pap, mixmaaltijd, of soep;
- extra suiker gebruiken in thee, koffie, yoghurt, vla en dergelijke.

Ook kan een tekort aan ijzer ontstaan doordat u bepaalde producten niet kunt eten. Het gebruik van Ferro-rozenbottelsiroop (extra ijzer) kan hiervoor een oplossing zijn (deze moet u niet gebruiken in combinatie met melkproducten omdat de ijzer daardoor slechter wordt opgenomen).

Wanneer u last heeft van verstopping, kunt u gebruik maken van Laxo-rozenbottelsiroop (laxerende werking).

Wanneer u veel gewicht verliest, neem dan contact op met uw diëtist.

### **Voorbeeld van een dagmenu**

#### **Ontbijt:**

- pap eventueel met suiker en/of room;
- melk of karnemelk;
- koffie of thee eventueel met suiker en/of koffiemelk/room;

#### **In de loop van de morgen:**

- glas vruchtensap bijvoorbeeld;

- sinaasappelsap eventueel met suiker en/of room;
- vla, yoghurt of chocolademelk;
- koffie eventueel met suiker en/of koffiemelk/room.

#### **Lunch:**

- pap eventueel met suiker en/of room;
- melk of chocolademelk;
- eventueel soep of maaltijdsoep.

#### **In de loop van de middag:**

- yoghurt met rozenbottelsiroop en/of suiker;
- thee eventueel met suiker;
- vla, pap, beschuitpap of milkshake.

#### **Warme maaltijd:**

- eventueel soep;
- gemalen warme maaltijd;
- vruchtenmoes, appelmoes, vla, pap of pudding.

#### **In de loop van de avond:**

- koffie of thee eventueel met suiker en/of koffiemelk/room;
- vruchtensap of vruchtenlimonade;
- pap, vla of soep.

#### **Voorbeelden voor milkshake**

1. yoghurt met rozenbottelsiroop en roomijs, mixen;
2. karnemelk met sinaasappelsap, mixen en zeven;
3. kwark met slagroom en vanillevla, mixen en verdunnen;
4. vanillevla met limonadesiroop en yoghurt, mixen.

#### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, of blijft u afvallen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 – 12.30  
uur.

E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

### **Check uw dossier op "MijnZGT"**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet.

Kijk voor meer info op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)