

Voedingsadvies

***Blaasoperatie***

*Infobrochure*

# Inhoud

|          |                                                      |           |
|----------|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Algemeen</b>                                      | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>Voedingsadvies</b>                                | <b>4</b>  |
| 2.1      | Dranken                                              | 4         |
| 2.2      | Groenten                                             | 5         |
| 2.3      | Fruit                                                | 5         |
| 2.4      | Brood, volkoren graanproducten en aardappelen        | 5         |
| 2.4.1    | Brood, beschuiten en ontbijtgranen                   | 6         |
| 2.4.2    | Graanproducten en aardappelen                        | 6         |
| 2.5      | Vlees, vis, eieren en vleesvervangers                | 7         |
| 2.6      | Zuivelproducten                                      | 8         |
| 2.7      | Oliën en vetten                                      | 9         |
| 2.8      | Noten en zaden                                       | 9         |
| 2.9      | Alcoholische dranken                                 | 10        |
| 2.10     | Overige                                              | 10        |
| 2.11     | Smaakmakers                                          | 11        |
| <b>3</b> | <b>Bijvoeding</b>                                    | <b>12</b> |
| <b>4</b> | <b>Na de ingreep</b>                                 | <b>12</b> |
| <b>5</b> | <b>Voorbeeld van een dagschema vezelarme voeding</b> | <b>13</b> |

# 1 Algemeen

Binnenkort word je in ons ziekenhuis verwachten voor een blaasoperatie.



Je ingreep is gepland op ...../...../..... om  
..... uur

Als voorbereiding voor de operatie moet je vanaf 2 dagen voor de ingreep vezelarme voeding nemen. In deze brochure wordt uitgelegd wat dit inhoudt.

Heb je vragen of nood aan ondersteuning? Neem dan contact op met onze diëtisten. Zij helpen je graag verder.

## 2 Voedingsadvies

Start vezelarme voeding vanaf 2 dagen voor de ingreep.

➡ Dit is voor jou vanaf ...../...../.....

**Vezels vinden we terug in groenten, fruit en volkoren graanproducten, peulvruchten en noten.** Vezels hebben algemeen een positieve werking op ons lichaam (stabilisatie bloedsuiker, optimaliseren darmwerking, preventie overgewicht,...)

Voor de geplande operatie is het nodig enkele dagen vezelarm te eten om de darmen proper te krijgen.

Een restenarme voeding is geen gezonde voeding! Voedingsmiddelen zoals groenten, fruit en volkorenproducten worden binnen dit dieet geschrapt. Daarom is het belangrijk het dieet niet langer dan noodzakelijk te volgen.

### 2.1 Dranken

Vocht is een essentieel bestanddeel van de voeding. Men dient minstens 1,5-2 liter vocht per dag te gebruiken.

|  TOEGELATEN                                                                                         |  TE VERMIJDEN |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Water, kraantjeswater<br>Lichte thee of koffie<br>Bouillon, zonder groenten<br>Heldere en ongesuikerde vruchtensappen (zoals bosbessensap of appelsap)<br>Frisdranken<br>Sportdranken | Alcoholische dranken<br>Bouillon met groenten                                                   |

## 2.2 Groenten

Groenten zijn een bron van vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Hierdoor moeten ze bij vezelarme voeding onder elke vorm gemeden worden, enkel een gezeefde groentesaus is toegestaan.

|  TOEGELATEN |  TE VERMIJDEN |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gezeefde groentesaus zoals tomatensaus<br>Gezeefde groentesappen                             | Groenten onder elke andere vorm                                                                |

## 2.3 Fruit

Net zoals groenten is fruit een bron van vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Ook fruit mijden we onder elke vorm in een vezelarme voeding.

|  TOEGELATEN |  TE VERMIJDEN |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Heldere appelsap of bosbessensap                                                             | Fruit onder elke andere vorm                                                                   |

## 2.4 Brood, volkoren graanproducten en aardappelen

De voorkeur gaat uit naar volkorenproducten in een algemene gezonde voeding, omdat deze extra vezels, vitaminen en mineralen leveren. Vezels willen we in een restenarme voeding juist mijden, neem daarom “witte” of geraffineerde graanproducten.

### 2.4.1 Brood, beschuiten en ontbijtgranen

|  TOEGELATEN |  TE VERMIJDEN                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wit brood, witte beschuiten of toast                                                         | Volkoren, bruin of licht grof brood, beschuiten of toast<br><br>Havervlokken, ontbijtgranen, muesli, granola<br><br>Sandwiches, pistolets of fantasiebrood<br><br>Koffiekoeken, croissant en andere soorten koek en gebak |

### 2.4.2 Graanproducten en aardappelen

|  TOEGELATEN                                        |  TE VERMIJDEN                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Witte rijst<br><br>Geraffineerde deegwaren: witte pasta, couscous en (ei)noedels<br><br>Bindmiddelen zoals maïzena of puddingpoeder | Aardappelen of aardappelbereidingen (bv. puree)<br><br>Volkoren deegwaren, noedels, rijst, zilvervliesrijst, bulgur, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, ...<br><br>Kant -en-klare maaltijden: lasagne, nasi, bami, aardappelgratin, ... |

## 2.5 Vlees, vis, eieren en vleesvervangers

|  <b>TOEGELATEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  <b>TE VERMIJDEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Alle soorten mals vlees</p> <p>Magere vleeswaren, bv.<br/>kippenwit,<br/>kalkoenham, gekookte<br/>ham, gerookte ham,<br/>filet de saxe, américain<br/>natuur, rosbief, ...</p> <p>Verse vis</p> <p>Vis in blik</p> <p>Gerookte visproducten</p> <p>Schaal- en schelpdieren</p> <p>Seitan</p> <p>Hard gekookt ei</p> <p>Omelet of roerei (zonder<br/>toevoeging van<br/>groenten of ui)</p> <p>Licht gekookt ei,<br/>gepocheerd</p> | <p>Gepaneerd vlees (zowel<br/>magere als vette soorten)</p> <p>Gefrituurde en gepaneerde<br/>visproducten, bv.<br/>garnaalkroketten, vissticks</p> <p>Visbereidingen, bv. vissla</p> <p>Kikkererwten, linzen,<br/>bruine en witte bonen<br/>gedroogd, zelfbereid<br/>of uit blik.</p> <p>Tempeh, tofu, Quorn (-<br/>bereidingen)</p> <p>Groenteburger</p> |

## 2.6 Zuivelproducten

|  TOEGELATEN |  TE VERMIJDEN                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Melk, karnemelk                                                                              | Chocolademelk                                                                                                                 |
| Yoghurt, kefir en platte kaas                                                                | (plantaardige) yoghurt met toevoeging van fruit, granen of vezels                                                             |
| Sojadrink natuur                                                                             | Yoghurtdranken                                                                                                                |
| Sojayoghurt natuur                                                                           | Zelfbereide of kant- en klare pudding, pap, vla en andere desserts met toevoeging of op basis van fruit of met chocoladesmaak |
| Desserts o.b.v. melk of sojadrink (geen chocoladesmaken)                                     | Notenkaas                                                                                                                     |
| Plantaardige dranken zoals kokosdrink, haverdrink, rijstdrink,...                            | Kaaskroket                                                                                                                    |
| Karnemelk                                                                                    |                                                                                                                               |
| (slag)room                                                                                   |                                                                                                                               |
| Alle soorten kaas (kleine portie bij vetrijke kazen)                                         |                                                                                                                               |



## 2.7 Oliën en vetten

|  TOEGELATEN |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Plantaardige oliën                                                                           |
| Bak- en braadvetten                                                                          |
| Boter, margarine en minarine                                                                 |
| Mayonaise                                                                                    |
| Dressing, vinaigrette                                                                        |

## 2.8 Noten en zaden

|  TE VERMIJDEN |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Noten onder elke vorm                                                                          |

2.9 Alcoholische dranken

|                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>TE VERMIJDEN</b> |
| Alle alcoholische dranken                                                                             |

2.10 Overige

|  <b>TOEGELATEN</b>                                                          |  <b>TE VERMIJDEN</b>                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stroop, confituur (zonder pitjes), honing<br>Suiker<br>Kauwgom (zonder suiker)<br>Droge koekjes, bv. petit beurre, boudoir, Mariakoekjes<br>Sorbet, waterijs | Volkoren koekjes, granenkoeken, mueslirepen<br>Rozijnen of andere gedroogd fruit<br>Chocolade en chocoladebereidingen<br>Chocoladepasta, speculaaspasta<br>Pindakaas, andere notenpasta's<br>Alle snoep |

## 2.11 Smaakmakers

|  TOEGELATEN                                                                     |  TE VERMIJDEN                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zachte kruiden zoals: tijm,<br>laurier, dragon, kaneel,<br>kruidnagel, marjolein,<br>basilicum, bieslook,<br>rozemarijn, peterselie<br>Vanille, saffraan<br>Zout | Pickles, kappertjes, zure uitjes<br>en augurken, natuurazijn,<br>zure tomatenpuree<br><br>Spaanse peper, chilivlokken,<br>sterke kerrie, pikant<br>paprikapoeder<br><br>Sambal, tabasco, sojasaus,<br>mosterd, tomaten- en<br>curryketchup |

### 3 Bijvoeding

Door de beperkte mogelijkheden binnen een vezelarm dieet krijgt je lichaam sommige voedingsstoffen onvoldoende aangereikt. Daarom kan de diëtiste je aanraden om tijdens de twee dagen (of eerder in geval van een risico op ondervoeding) voor je ingreep bijvoeding te nemen.

Bijvoeding is zonder voorschrift verkrijgbaar bij de apotheek.

Volgende bijvoeding is geschikt:

- Energie- en eiwitrijke drinkvoeding op melkbasis
- Energie- en eiwitrijke drinkvoeding op fruitbasis

**Ons advies:** .....

### 4 Na de ingreep

Om de darmen terug op gang te brengen na de ingreep krijg je waterijs (dit wordt voorzien op de afdeling).

De dag na de ingreep start je geleidelijk aan met drinken en lichte maaltijden. Neem in het begin steeds kleine hapjes/slokjes en bouw rustig op volgens je eigen tempo.

## 5 Voorbeeld van een dagschema vezelarme voeding

### **Ontbijt**

---

Wit brood/beschoit/cracker

Minarine/margarine

Magere vleeswaren/kaas (bv. sneetjes kaas, smeerkaas, gerookt vlees, hesp, kippenwit)

Confituur (zonder stukken fruit), honing of Luikse siroop

### **10 uurtje**

---

Potje natuuryoghurt/platte kaas met suiker/zoetstof/honing

### **Middagmaal**

---

Heldere groentebouillon

Wit brood/beschoit/cracker

Minarine/margarine

Magere vleeswaren/kaas (bv. sneetjes kaas, smeerkaas, gerookt vlees, hesp, kippenwit)

Confituur (zonder stukken fruit)

### **16 uurtje**

---

Droge koek, bv. petit beurre

### **Avondmaal**

---

Voorbeelden:

Witte pasta met zalm en roomsaus

Witte rijst/couscous met kippenblokjes en gezeefde tomatensaus

Witte pasta met hamblokjes en kaassaus

### **20 uurtje**

---

Pudding (geen chocolade of rozijnen)

## Nota's

## Nota's

## Hebt u vragen of opmerkingen?

Spreek de verpleegkundige van de dienst aan. Zij of hij kan de diëtiste op de hoogte brengen zodat zij opnieuw kan langskomen. U kan ons ook telefonisch bereiken.

### Contactinfo

#### Diëtisten algemeen

03 650 50 37

#### Diëtisten diabetologie/nefrologie

03 650 51 48

#### Diëtisten oncologie

03 298 10 18

### AZ Klina

Augustijnslei 100  
2930 Brasschaat  
T +32 3 650 50 50  
[info@klina.be](mailto:info@klina.be)  
[www.azklina.be](http://www.azklina.be)