

Whipple en diabetes zonder insuline: voedingsadvies bij ontslag

informatie voor patiënten

Een evenwichtige en gevarieerde voeding volstaat meestal na een Whipple-operatie. Gezien de diagnose van diabetes blijft het belangrijk snelle suikers in de voeding te beperken. Omdat een deel van het spijsverteringskanaal werd weggenomen, kunt u moeilijkheden onderkennen bij het eten van sterkgesuikerde en vette voedingsmiddelen.

We raden aan om frequent een kleine maaltijd te nemen om een opgeblazen gevoel te vermijden en om uw lichaam de tijd te geven om de voeding te verteren. Zorg daarnaast voor voldoende energie en eiwitten in uw voeding om gewichtsverlies te voorkomen.

AANDACHTSPUNTEN

- Evenwichtige en gevarieerde voeding
- Frequente maaltijden: 6 tot 8 kleine maaltijden, om de 2-3 uur
- Kleine porties
- Voldoende energie en eiwitten
- Traag eten en goed kauwen
- In het kader van diabetes is het belangrijk juiste keuzes te maken voor melkproducten, fruit en koeken. Uw diëtist kan u hierbij helpen.

VOORBEELD VOEDINGSSHEMA BIJ ONTSLAG

- X **Ontbijt:** 2-3 sneden brood met margarine en ongesuikerd of hartig beleg
- X **Voormiddag:** kom soep (eventueel met beschuit)
- X **Middag:** kleine portie warme maaltijd
- X **Namiddag:** tussendoortje zoals een ongesuikerd melkproduct, stuk fruit, droge koek ...
- X **Avond:** 2-3 sneden brood met margarine en ongesuikerd of hartig beleg
- X **Laatavond:** tussendoortje zoals een ongesuikerd melkproduct, stuk fruit, droge koek ...

Bij vragen of problemen kunt u ons altijd contacteren:
tel. 016 34 10 90
e-mail gastrodieet@uzleuven.be