Behandeling

Galstenen en een galblaasoperatie, voedingsadviezen

Als u last heeft van galstenen is het belangrijk om toch normaal en gezond te eten.

Bij galstenen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/galstenen-enof-ontsteking-van-de-galblaas) is het belangrijk om normaal en gezond te eten met voldoende energie. Sla geen maaltijden over en gebruik tijdelijk geen voedingsmiddelen die last geven. Als u klachten blijft houden of de pijnaanvallen blijven telkens terug komen, dan kan dit een reden zijn om uw galblaas te verwijderen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/verwijderen-van-de-galblaas-cholecystectomie). Na de operatie moet u de eerste weken na de operatie voorzichtig zijn met vette voedingsmiddelen. Het kan zijn dat u tijdelijk bepaalde voedingsmiddelen niet kunt verdragen.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voeding bij galstenen en galblaasoperatie

Alle belangrijke informatie op een rij

Voedingsadviezen bij galstenen

Het is niet nodig om uw eten te beperken. Het is nooit wetenschappelijk aangetoond dat een dieet effect had.

- Als u klachten heeft van bepaalde voedingsmiddelen, dan kunt u deze minder of tijdelijk niet gebruiken.
- Probeer na een tijdje wel uit of u deze voedingsmiddelen weer kunt verdragen.
- Als u teveel voedingsmiddelen weglaat, loopt u het risico dat u niet alle voedingsstoffen binnen krijgt die u nodig heeft.

Algemene adviezen

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Neem meerdere kleine maaltijden per dag: 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes Vergeet vooral het tussendoortje in de avond niet.
- Eet rustig en kauw goed.
- Zorg voor voldoende afwisseling in uw voeding
- Gebruik gezonde vetten.
- Gebruik een voeding met voldoende voedingsvezels.
- Drink voldoende. Minstens 1½ tot 2 liter vocht per dag, dat is 10 tot 15 kopjes of bekers.
- Zorg voor een goed lichaamsgewicht.

Voedingsadviezen

- U kunt het beste volkorenbrood kiezen.
- Eet voldoende groente en fruit.
- Besmeer boterhammen met (dieet) halvarine.
- Gebruik voor de warme maaltijd vloeibaar bak- en braadvet of olie.
- Gebruik mager vlees, magere melk(producten) en 30+ of 40+ kaas.
- Eet 1 keer per week vis.
- Vervang vlees en vis eens wat vaker met plantaardige eiwitten zoals peulvruchten tempeh en tofu.
- Neem voor het slapen gaan nog een (klein) tussendoortje met vet, bijvoorbeeld een cracker met 30+ kaas. Hierdoor wordt uw galblaas voor de nacht geleegd en is er minder kans op indikking van galvloeistof en dus op galstenen.

Voeding waar u mogelijk klachten van kunt krijgen

- koffie;
- alcohol;
- eieren;
- rabarber;
- spinazie;
- uien;
- koolsoorten;
- chocolade en cacao;
- vetrijk eten of voedingsmiddelen;
- gebak (slagroom en mokka gebak);
- vet vlees;
- vette jus;
- hartige snacks;
- friet;
- gefrituurd eten.

Voedingsadviezen bij een galblaasoperatie

Voeding voor de operatie

Het is belangrijk dat u voor de operatie een zo goed mogelijke conditie heeft. Dit zorgt ervoor dat u na de operatie weer goed herstelt. Ook een goede voeding met voldoende voedingsstoffen is belangrijk. Daardoor houdt u een goede voedingsconditie en valt u niet af.

Mogelijk dat u door uw angst voor een nieuwe galaanval minder eet en drinkt. Daardoor neemt u minder voedingsstoffen op en kan het zijn dat u voor een operatie gewicht verliest. Hierdoor krijgt u een slechtere voedingstoestand en heeft u meer kan op infecties en/of complicaties. Dit kan uw herstel na de operatie vertragen.

Voeding na de operatie

Als uw galblaas weg is, maakt de lever nog steeds gal. De gal wordt nu alleen niet meer opgeslagen maar gaat direct naar de darm toe. Na de operatie kunt u daarom soms wat last hebben van diarree of dunne ontlasting. Dit komt doordat het lichaam moet wennen aan de nieuwe situatie. Meestal verminderen en verdwijnen de klachten vanzelf.

Na de operatie kunt u mogelijk bepaalde voeding tijdelijk niet verdragen. U merkt zelf snel genoeg welke voeding dit is. Gebruik

deze voeding niet zolang u er last van heeft. Laat niet te veel voedingsmiddelen weg, want dan krijgt u een tekort aan belangrijke voedingsstoffen. Wij raden u wel aan om de eerste weken na de operatie voorzichtig te zijn met vette voedingsmiddelen.

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19.

Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist. Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

GE-chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ge-chirurgie)

Code DIE-069

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis