

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Voedingsadvies

Na een (sub) totale gastrectomie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies. Het advies is gebaseerd op wetenschappelijke informatie en de deskundigheid van onze diëtisten.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten
089 80 68 10

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding	3
2. Voedingsdriehoek	4
3. De bewegingsdriehoek	5
4. Voedingsadvies	6
4.1 De eerste 8 weken	
4.2 Na de eerste 8 weken	
5. Richtlijnen	11
5.1 Lichtverteerbare voeding	
5.2 Gezonde voeding	
6. Extra informatie	25
6.1 Bijvoeding	

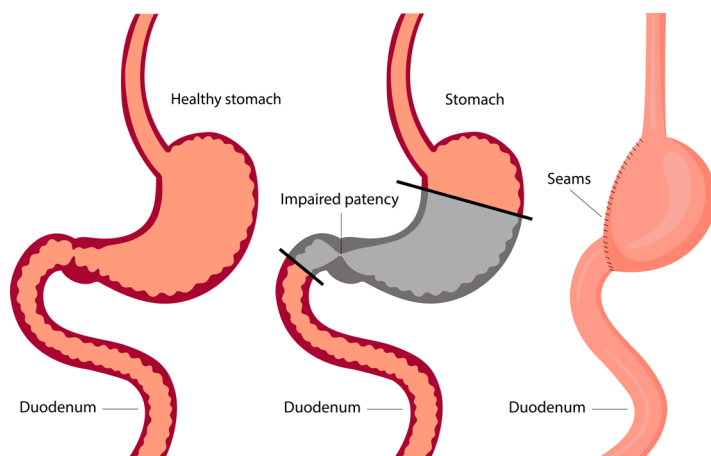
01 INLEIDING

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting bij het voedingsadvies na een (sub)totale gastrectomie.

De maag is belangrijk tijdens het verteringsproces. Het vormt een tijdelijke opslagplaats en kneedt het voedsel. Vanuit de maag wordt het voedsel verder naar de dunne darm getransporteerd.

De opslagfunctie van de maag is verminderd of helemaal weggefallen, waardoor een snellere verzadiging optreedt.

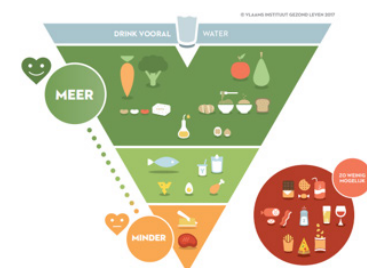
Gastrectomy



Dit is een voorbeeld van een partiële gastrectomie.

02 VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 DE BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Zit minder lang stil én beweeg meer.**
Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 2 Pak het stap voor stap aan.** Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.
- 3 Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.**
- 4 Varieer.** Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.
- 5 Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.** Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.
- 6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.** Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houdt je vol.
- 7 Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie.** Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
- 8 Pas je omgeving aan** zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

4.1 De eerste 8 weken

Algemene voedingsadviezen:

- neem kleine, talrijke (6-8) maaltijden;
- kauw goed, neem rustig de tijd om te eten;
- vermijd tijdelijk melk en melkproducten, kies voor sojaproducten, lactosevrije of verzuurde melkproducten;
- gebruik lichtverteerbare voeding (in paragraaf 5.1 vindt u extra informatie);
- beperk suiker;
- drink niet tijdens de maaltijden.

Voedingsadviezen bij specifieke klachten:

Gewichtsverlies:

Doordat de maag verkleind is, kan er snel een vol en misselijk gevoel ontstaan. Hierdoor gaat u minder eten en kan gewichtsverlies ontstaan.

- gebruik 6 tot 8 kleine maaltijden per dag;
- de eerste weken na de operatie neemt u best ook bijvoeding (in paragraaf 6.1 vindt u meer uitleg hierover).

Klachten bij gebruik van melkproducten:

Lactose wordt in de dunne darm omgezet in kleinere suikers (glucose en galactose) door het enzym lactase. Dit enzym wordt in de darmwand gemaakt. Na een operatie van het maag- darmstelsel kan het voorkomen dat de darmwand onvoldoende lactase produceert. Wanneer er te weinig lactase geproduceerd wordt, kan lactose niet (volledig) omgezet worden. De lactose komt dan onverteerd in de dikke darm terecht en gaat 'vergisten'. De van nature aanwezige bacteriën in de dikke darm breken de lactose dan af, waarbij gassen en darm prikkelende stoffen vrijkomen. Dit kan leiden tot de volgende klachten: buikpijn, krampen, misselijkheid, opgezette buik, winderigheid en diarree.

- gebruik lactosevrije melk of sojamelk;
- gebruik meer verzuurde melkproducten zoals yoghurt of karnemelk.

Dumping:

Er bestaan 2 soorten dumping:

Vroege dumping: de klachten treden vrij snel na de maaltijd op. Dit kan binnen enkele minuten tot een uur na de maaltijd. De klachten bij vroege dumping hebben te maken met grote stukken en/of suikerrijk voedsel die de maag niet voldoende heeft kunnen fijnmalen en verteren. Wanneer deze geconcentreerde voedselbrij in de dunne darm terecht komt, wordt er vocht onttrokken vanuit de omliggende weefsels en bloedvaten. Ook drinken bij het eten veroorzaakt een snellere lediging van de maag en geeft dumpingklachten. De klachten die dan ontstaan, zijn: een opgeblazen gevoel, diarree, slaperigheid, hartkloppingen, duizeligheid, neiging tot flauwvallen en mogelijk misselijkheid.

Late dumping: de klachten treden meestal op na 1,5u. Normaal gesproken duurt het 2 à 3 uur voordat voedsel de maag verlaat. Wanneer (een deel van) de maag verwijderd is, komt het voedsel veel sneller in de dunne darm. Hierdoor zijn de productie van insuline en de stijging van de bloedsuikerspiegel niet meer op elkaar afgestemd. Suikers worden zeer snel opgenomen in het bloed waardoor de productie van insuline te laat op gang komt. Insuline wordt hierdoor nog steeds geproduceerd wanneer de bloedsuikers al uit de bloedbaan zijn verdwenen.

Er ontstaat dan een te lage bloedsuiker (*hypoglycemie*). De klachten die dan ontstaan, zijn: trillen, zweten, hoofdpijn, slapt, verwardheid, vermoeidheid,...

- kauw goed en eet traag;
- neem kleine, frequente maaltijden;
- drink niet net voor, tijdens of na de maaltijd, wacht 30 minuten;
- vermijd het gebruik van 'snel opneembare' suikers, zoals in frisdrank, vruchtensap, snoep, cake, gebak, koekjes, zoet beleg,... en voeg geen suiker toe. Vezels in voedingsmiddelen moeten niet worden verminderd. Ze zorgen voor een tragere maaglediging en een tragere opname van de snel verteerbare koolhydraten.

Reflux:

De sluitspier tussen de slokdarm en de maag zorgt ervoor dat er geen voedsel en maagsap vanuit de maag omhoog stroomt. De werking van de sluitspier wordt beïnvloed door het hormoon gastrine dat in het onderste deel van de maag wordt aangemaakt. Als dit deel van de maag is verwijderd, neemt de productie van gastrine sterk af. De sluitspier werkt hierdoor minder goed en voedsel en maagzuur kan zo gemakkelijk de slokdarm instromen. Daarbij komt nog dat de maag een veel kleinere opslagruimte is geworden en er dus sneller maaginhoud omhoog in de slokdarm geduwd wordt. Als het bovenste deel van de slokdarm is verwijderd, is de sluitspier niet meer aanwezig. Er is een open verbinding. Hierdoor komt de maaginhoud gemakkelijk in de slokdarm. Reflux geeft klachten van brandend maagzuur, pijn achter het borstbeen, oprispingen, een vol gevoel na de maaltijd, misselijkheid en braken.

- vermijd pepermunt, koffie, thee, chocolade, alcohol en vetrijke voeding;
- stop met roken;
- neem kleine porties verspreid over de dag;
- vermijd bruisende dranken;
- vermijd gasvormende voedingsmiddelen (ei, kolen, peulvruchten,...)
- ga niet liggen net na de maaltijd;
- vermijd strak zittende kledij.

Vetdiarree:

Na een gastrectomie kan vetdiarree ontstaan. Verschillende factoren kunnen hier een rol bij spelen, zoals bacteriële overgroei en een versnelde darmpassage. Vooral na een totale maagresectie kan een exocriene pancreasinsufficiëntie (= onvoldoende aanmaak van pancreasenzymen) ontstaan.

- volg eventueel (tijdelijk) een vetbeperkt dieet en neem zo nodig een suppletie van pancreasenzymen.

4.2 Na de eerste 8 weken

Acht weken na de operatie dient u geen specifiek voedingsadvies meer te volgen en kan u geleidelijk aan overschakelen naar gezonde voeding.

In principe kan u alles eten en drinken. Wat bij de ene persoon de klachten verergert, wordt door de ander juist goed verdragen. Zoek daarom eerst goed uit welke voedingsmiddelen bij u problemen veroorzaken. Probeer met kleine beetjes terug op te bouwen, het kan zijn dat u deze voedingsmiddelen binnen een bepaalde tijd wel kan verdragen. Als u merkt dat u zelfs bij een kleine hoeveelheid nog klachten krijgt, kunt u de voedingsmiddelen tijdelijk vermijden. Probeer deze na een poos wel weer uit.

Er zijn wel een aantal blijvende aandachtspunten:

- neem kleine, talrijke maaltijden;
- kauw goed, neem rustig de tijd om te eten;
- drink voldoende maar niet bij de maaltijden;
- Bij blijvend gewichtsverlies: kies voor calorie- en eiwitrijke voeding.

De richtlijnen rond gezonde voeding vindt u terug in paragraaf 5.2.

05 RICHTLIJNEN

5.1 Lichtverteerbare voeding

In onderstaande tabel vindt u een overzicht van lichtverteerbare voeding.

	Toegelaten	Te mijden
Graanproducten	Wit (oud of geroosterd) brood, witte deegwaren, witte rijst, puree, ...	Bruin of volkoren brood, volkoren pasta, bruine of zilvervriesrijst, gekookte, gebakken of gefrituurde aardappel(gerechten), ...
Groenten (steeds zacht gekookte of gestoomde groenten)	Gemixte spinazie, gemixte andijvie, geschildte en ontpitte courgette, pompoen, gepureerde knolselder, wortelen, prei, prinsessenbonen witloof, bloemkool, broccoli, romanesco, wit gedeelte van prei, tomatenpuree	Rauwe groenten, rabarber, artisjok, augurk, avocado, bieten, kappertjes, schorseneren, selder, spruiten, koolsoorten, ajuin, paddenstoelen, paprika en peulvruchten
Fruit	Gekookt of gestoomd fruit, vruchtenmoes, fruit in blik, rijp geschild fruit zoals appel, peer, banaan, meloen, druiven (zonder pitten en schil)	Onrijp en ongeschild fruit Steenfruit Citrusfruit Gedroogd of gekonfijt fruit Alle noten, zaden en pitten
Vlees, vis en gevogelte (licht gebakken, gestoofd of gekookt)	Mager vlees/gevogelte en mager/halfvette vis	Vette vlees- en vissoorten
Specerijen en smaakstoffen	Zout en zachte kruiden zoals laurier, dragon, basilicum,...	Sterke kruiden zoals paprikapoeder, peper, nootmuskaat, pikante kruiden,...
Dranken	Water, koffie, thee, gezeefde groentesappen	Bruisende dranken, fruitsap, alcohol, sterke koffie of thee

5.2 Gezonde voeding

Geleidelijk aan wordt er opnieuw een klein maagje gevormd. De voeding zal trager in de dunne darm terecht komen waardoor er minder verteeringsklachten zullen voorkomen. Merkt u dat bepaalde voedingsmiddelen toch klachten blijven geven, mijdt deze dan zoveel mogelijk en houd rekening met de eerder vernoemde klachten.

De kolommen 'aanbevolen', 'geen voorkeur' en 'te mijden' geven de richtlijnen met betrekking tot gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom 'aanbevolen' zijn de gezondste keuze. De kolom 'te mijden' bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden.

Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Water	Groentesap	(Light) frisdranken en energydranken
Gearomatiseerde waters, zonder suiker of zoetstof		Sportdranken
Koffie, thee, cichorei zonder suiker of zoetstof		Gesuikerde dranken o.b.v. thee en koffie met suiker of room
		Fruitsappen en smoothies
		Tafelbier, alcohol, alcoholvrije bieren

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse groenten Diepvriesgroenten (onbereid) Groentesoep met 1 bouillonblokje of 5g zout/L, zonder room of vlees	Diepvriesgroenten (bereid) Conserven of gepekeld groenten, olijven Groentesoep met room, vlees of meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout/L	Groentechips Groentefrietjes Soep o.b.v. pakjes

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vers fruit Diepvriesfruit zonder toevoegingen Fruit uit blik of glas op eigen sap	Gedroogd of gevriesdroogd fruit Fruit uit blik of glas op siroop	Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, stroop,...

Brood, beschuiten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Volkoren-, rogge- of meergranenbrood	Bruin brood	Croissant, koffieboterkoeken
Volkoren pistolet, piccolo, stok- of pita-brood	Wit-, toast-, suiker-, rozijnen- of melkbrood	Alle soorten koek en gebak
Volkoren beschuit, cracker, knäckebröd	Witte pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pitabrood	Fantasie ontbijtgranen
Volkorenmeel en broodmix	Witte beschuit, crackers	
Volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...	Witte bloem, broodmix	
	Witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...	
Havervlokken, havermout, muesli, granola zonder chocolade en/of suiker	Muesli en/of granola met chocolade of suiker	
Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen	Volkoren ontbijtgranen met chocolade of suiker	

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Gekookte aardappelen	Gebakken aardappelen	Frieten, kroketten
Puree bereid zonder boter	Puree bereid met boter	Aardappelpuree in poedervorm
Volkoren deegwaren en rijstnoedels	Witte deegwaren	(Light) chips
Bruine rijst, bulgur, zilvervliesrijst, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh	Witte rijst of couscous	

Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bruine en witte bonen,...) Vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé, seitan Eieren	Vleesvervangers zoals (gepaneerde) groenteburgers, gepaneerde quorn	

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Ongezouten noten en zaden Notenpasta zonder toevoeging	Gezouten noten Dranken op basis van noten Notenpasta met suiker, vet of zout	Kokosnoot Nootjes met korstje (paprikanootjes) Nootjes met chocolade (M&M's) Chocopasta met noten

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Smeervetten: • minarine • zachte margarine (smeerbaar bij koelkasttemperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten (vlootje of vloeibaar) Alle oliën Frituurolie (mix van plantaardige oliën)		Boter Halfvolle boter Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt) Frituurvet (vast bij koelkasttemperatuur)

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Verse en diepgevroren vis</i> Onbereide en niet gepaneerde visproducten Vis in blik (eigen nat) Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen	<i>Toevoeging van olie</i> Gerookte of gepaneerde vis Surimi Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomaten-saus) Vissalade (zelfbereid)	<i>Toevoeging van zout of mayonaise</i> Gefrituurde visproducten zoals calamares en garnaal-kroketten Vissalade (kant-en-klaar)

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Vers vlees</i>	<i>Vers vlees, bewerkt</i>	<i>Bewerkt vlees / charcuterie</i>
Vers rundvlees (bv. biefstuk)	Orgaanvlees	Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers, filet de Saxe
Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad)	Gepaneerd vers vlees (bv. schnitzel)	Spek
Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas)	Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)	Filet américain, beuling, vleessalades, salami, paté
Kalkoenborst, kip	Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham	
Vers paardenvlees of schapenvlees		
Haas, ree		
Wild gevogelte		

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Mager of halfvol</i>	<i>Mager of halfvol met toevoegingen</i>	<i>Vol</i>
Melk, Kefir, Ayrar, karnemelk	Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...)	Dessert op basis van room (bv. chocomousse, roomijs, tiramisu,...)
Yoghurt natuur	Yoghurt met suiker of zoetstof	Slagroom, gesuikerd
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur	Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan,...)	
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker of zoetstof, desserts o.b.v. soja	
	Room, koffieroom	
	Plantaardig alternatief voor room, light room	

Indien klachten: kies voor lactosevrije melk en melkproducten

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>≤ 20g vet per 100g kaas</i> Magere plattekaas, verse kaas met fruit, halfvolle plattekaas, Cottage Cheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta Magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, mozzarella	<i>> 20g vet per 100g kaas</i> Brusselse kaas (hoog zoutgehalte) Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, Leerdammer, Emmentaler, Parmezaan, abdijskazen Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse roomkaas, kruidenkaas, mascarpone	Snacks met kaas (smaak) Kaaskroket Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes) Dipsaus met kaas

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse en gedroogde kruiden (bv. oregano, tijm) Specerijen (bv. kaneel, peper) Zelfbereide magere yoghurt- of plattekaassauzen	Dressing, vinaigrette Ketchup, mosterd, pickles	(Light) mayonaise Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...) Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus Sterke of pikante kruiden

Restgroep

In de restgroep vindt u:

- alcoholische dranken en alcoholvrije alternatieven;
- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

06 EXTRA INFORMATIE

6.1 Bijvoeding

Gewichtsverlies na de operatie is vrijwel onvermijdelijk. Indien u extreem vermagerd en/of om het herstelproces te bevorderen is het aangeraden om bijvoeding te gebruiken.

Zoals de naam het zelf al zegt, betekent *bijvoeding* dat indien u onvoldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt met de gewone voeding, u tijdelijk gebruik kan maken van flesjes bijvoeding. Ze bevatten in een kleine portie toch een grote hoeveelheid energie en vele gunstige voedingsstoffen, zoals eiwitten.

TIP: neem de tijd om zo'n flesje leeg te drinken. Doordat ze een grote hoeveelheid energie en voedingsstoffen bevatten, kunnen ze 'zwaar' aanvoelen.

Deze drinkvoeding is verkrijgbaar bij de apotheek en online.

Hieronder vindt u een overzicht van verschillende merken met de suikerarme soorten (o.w.v. dumping):

MERK	BIJVOEDING
Nutricia	Fortimel DiaCare
Nestlé	Resource Diabet
Fresenius	Fresubin DB, Fresubin crème DB
BS Nutrition	Delical HP-HC met zoetstoffen, Delical fruité zonder suiker, Delical crème zonder suiker

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be