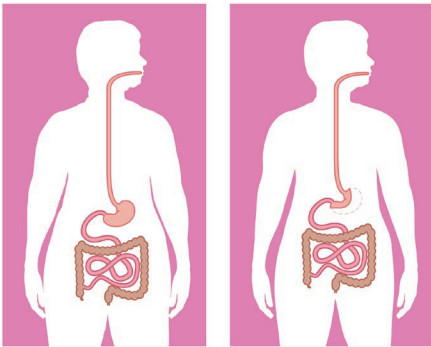
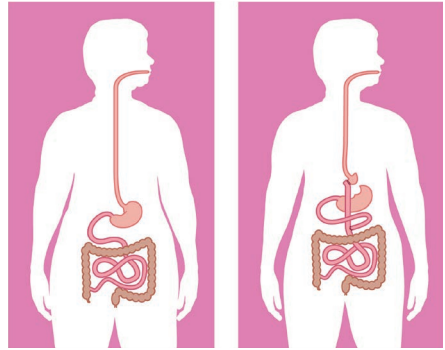


Voorlichting over een maag-omleiding of maag-verkleining.

Wat kan ik verwachten?

Wat moet ik zelf doen?



Bariatric

Inhoud

Deel 1

Maag-omleiding of maag-verkleining	4
Wat kan er voor u veranderen door een operatie?	5
Maag-omleiding (gastric bypass)	6
Nadelen van een maag-omleiding	7
Maag-verkleining (gastric sleeve)	8
Nadelen van een maag-verkleining	9
Praten over problemen met eten	10

Deel 2

Klachten kort na de operatie	12
1. Lek in de maag	13
2. Bloeden	14
3. Ontsteking	15
4. Trombose-been	16
Benen bewegen – dit moet u doen	17
5. Verstopping	18

Deel 3

De eerste 14 dagen na de operatie.	20
Eten en drinken	20
Bewegen	25
Medicijnen	26
Middelen om niet zwanger te worden	28
Welke klachten zijn normaal?	29
Wanneer moet u naar het ziekenhuis bellen?	30

Deel 4

Eten, drinken en bewegen	32
Zes adviezen voor altijd	32

Deel 5

Klachten waar u later last van kunt krijgen	40
Buik-klachten	40
Te weinig vitamines en mineralen	41
Teveel huid over	32
Stress	43
Problemen door eten	45
Bij welke klachten moet u naar het ziekenhuis bellen?	47
Keuzelijst met eten	48

Deel 1. Maag-omleiding of maag-verkleining



Waarom een operatie?

Te zwaar zijn is slecht voor uw gezondheid.
Een operatie aan uw maag kan helpen om af te vallen.
Dat helpt ook voor uw gezondheid.

Er zijn verschillende operaties mogelijk.
Samen met uw arts beslist u of u een operatie wilt. En welke dan.

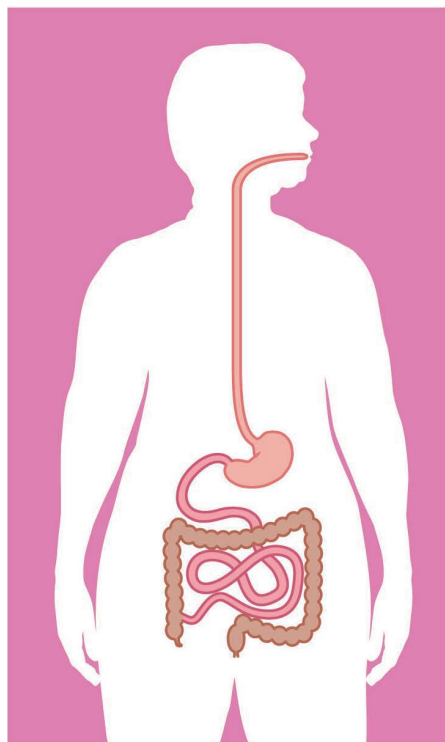
De operaties die het meest gedaan worden zijn:

- Een maag-omleiding. Dat noemen we een gastric bypass.
- Een maag-verkleining. Dat noemen we een sleeve.

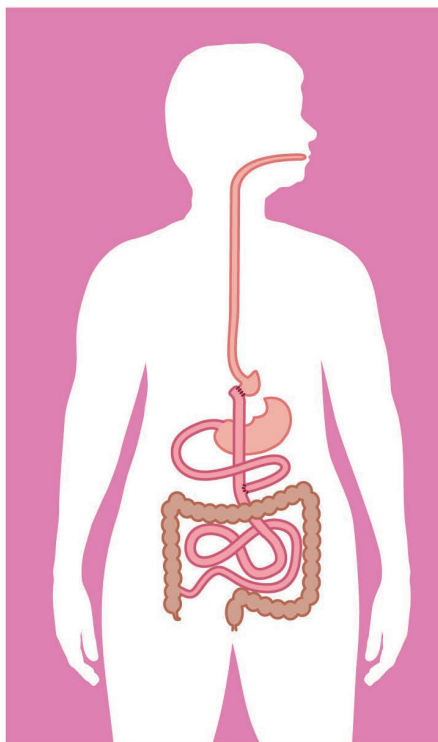


Wat kan er voor u veranderen door een operatie?

- U gaat afvallen.
- U kunt makkelijker bewegen.
- Uw gezondheid wordt beter.
- U bent minder snel moe of buiten adem.
- U hebt minder medicijnen nodig.
- U voelt zich fit.



Voor de operatie.



Na de operatie.

Maag-omleiding (gastric bypass)

Bij een maag-omleiding knipt de chirurg uw maag in twee stukken. Eten en drinken komt dan nog maar in een klein deel van uw maag. Dat stukje is zo groot als een kiwi. De rest van uw maag wordt niet meer gebruikt. Eten en drinken komt daardoor veel sneller in uw darmen. Zo wordt het makkelijker om minder te eten.



Nadelen van een maag-omleiding (gastric bypass)

U kunt heel erg naar en moe worden:

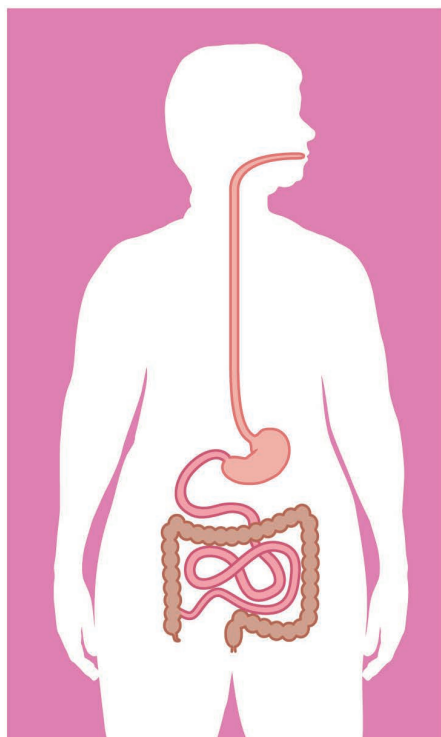
- Als u te snel eet of drinkt.
- Als u te veel eet of drinkt.
- Als u iets eet of drinkt dat te zoet is. Bijvoorbeeld frisdrank of koekjes.
- Als u iets eet dat te vet is. Bijvoorbeeld chocola.

Dat noemen we een dumping.

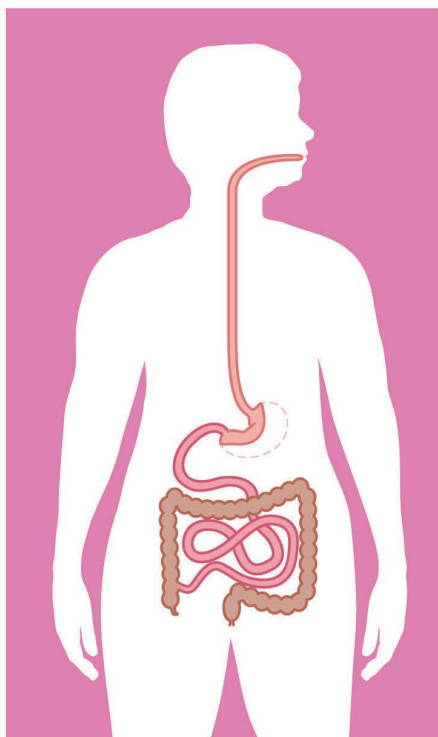
Andere nadelen zijn:

- U moet voor altijd anders eten en drinken.
- U mag niet zwanger worden in de eerste 1,5 jaar na de operatie.
- U mag niet vasten, bijvoorbeeld in de ramadan.

Na 5 jaar kunt u er met uw arts over praten of u weer mag vasten.



Voor de operatie.



Na de operatie.

Maag-verkleining (sleeve)

Bij een maag-verkleining haalt de chirurg een groot stuk van uw maag weg. Uw maag is dan zo smal als een banaan. Er kan veel minder eten en drinken in. Zo wordt het makkelijker om minder te eten.



Nadelen van een maag-verkleining (sleeve)

U kunt last krijgen van:

- Misselijk zijn en overgeven.
- Maagzuur. Dit doet pijn en voelt branderig.

U kunt ook last krijgen van dumping maar dat gebeurt niet vaak.

Heeft u wel eens last van brandend maagzuur?

U kunt dan beter kiezen voor een maag-omleiding.



Praten over problemen met eten

Heeft u een van deze problemen?

- U eet veel in een korte tijd en wordt daar misselijk van.
- U wilt stoppen met eten, maar kunt het niet.
- U voelt zich slecht na het eten. U schaamt zich of voelt u schuldig.

Over deze problemen met eten kunt u praten.

Bijvoorbeeld met uw arts, verpleegkundig specialist of psycholoog in het ziekenhuis. Zij kunnen u helpen.

Een operatie kan pas als uw eetproblemen over zijn.

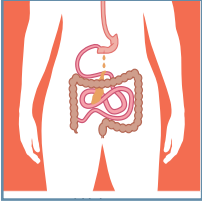
Praten is ook belangrijk als u zich voor de operatie angstig of ongelukkig voelde. Of als u verslaafd bent.

Misschien voelt u zich ook schuldig na een klein beetje eten. Ook daar kunt u over praten.



Deel 2. Klachten kort na de operatie

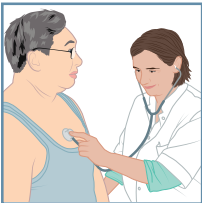
Deze klachten kunt u kort na de operatie krijgen.



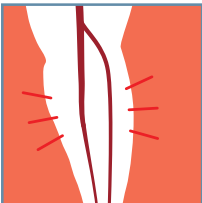
1. Lek in de maag



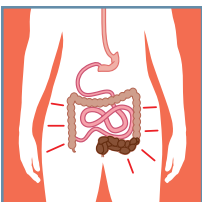
2. Bloeden



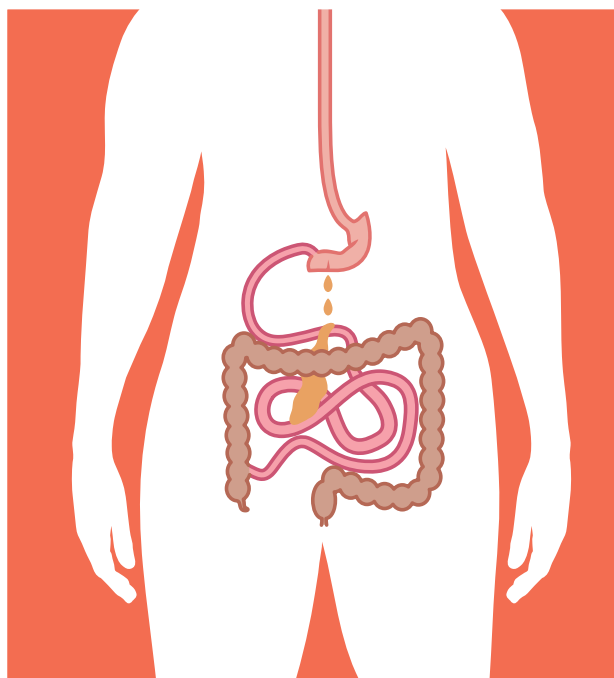
3. Ontsteking



4. Trombose-been



5. Verstopping



Lek in de maag

1. Lek in de maag

Als de wondjes in de maag of de darm niet goed genezen, kan er een lek ontstaan.

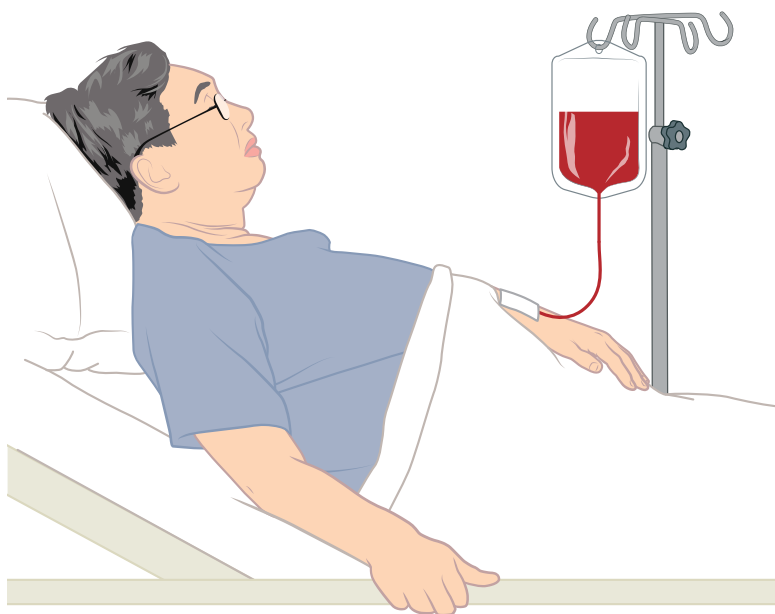
Er komt dan maagzuur, darmsap of poep in de buik.

U krijgt daardoor een buikvlies-ontsteking.

Dat is gevaarlijk en doet pijn.

U wordt dan snel weer geopereerd.

De chirurg maakt het lek dicht en maakt de buik schoon.

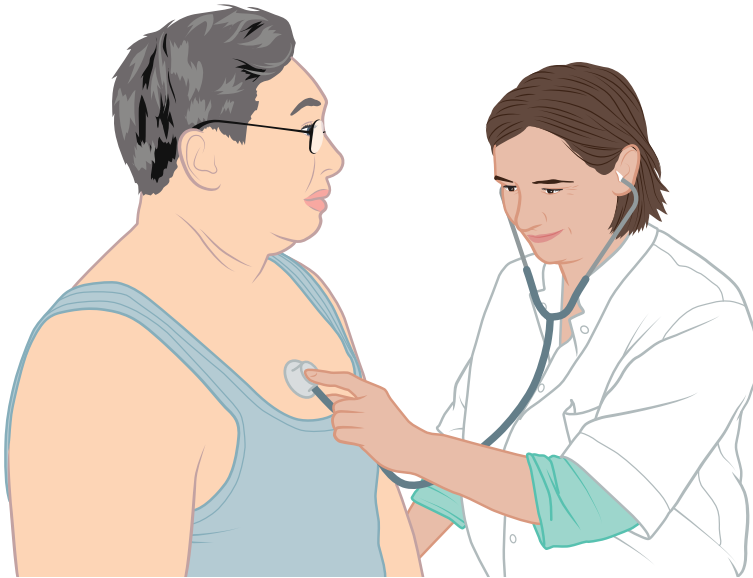


2. Bloeden

Na de operatie kunt u een bloeding krijgen.
U ziet dan een blauwe plek rond de wondjes.
U kunt ook deze klachten krijgen:

- Buikpijn.
- Overgeven.
- Bloed bij uw poep. Het is zwart van kleur.

Als het nodig is krijgt u extra bloed.
Soms moet u nog een keer geopereerd worden.



3. Ontsteking

U kunt na de operatie een ontsteking krijgen.

Bijvoorbeeld van uw longen of uw blaas.

Ook de wondjes kunnen ontsteken.

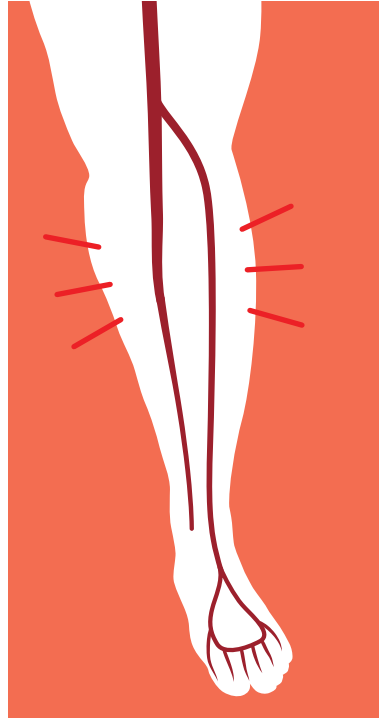
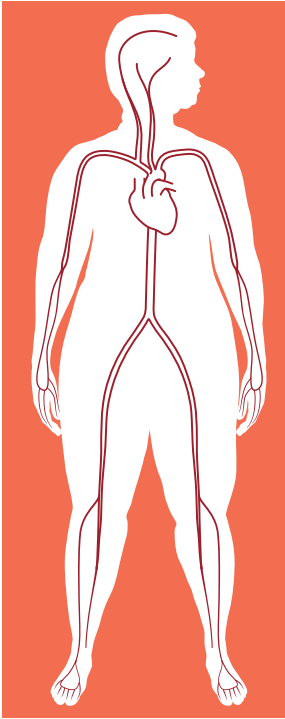
Uw arts controleert uw gezondheid.

Soms krijgt u antibiotica.

Vertel het aan uw arts als u daar allergisch of overgevoelig voor bent.

Dit kunt u doen om geen long-ontsteking te krijgen:

Adem heel diep in en weer uit. Doe dat elk uur 3 keer.



4. Trombose-been

Bij een trombose-been stroomt het bloed niet goed door de aders in uw onderbeen.

Er zit een bloedprop vast in een bloedvat.

Uw kuit wordt dan dik en pijnlijk.

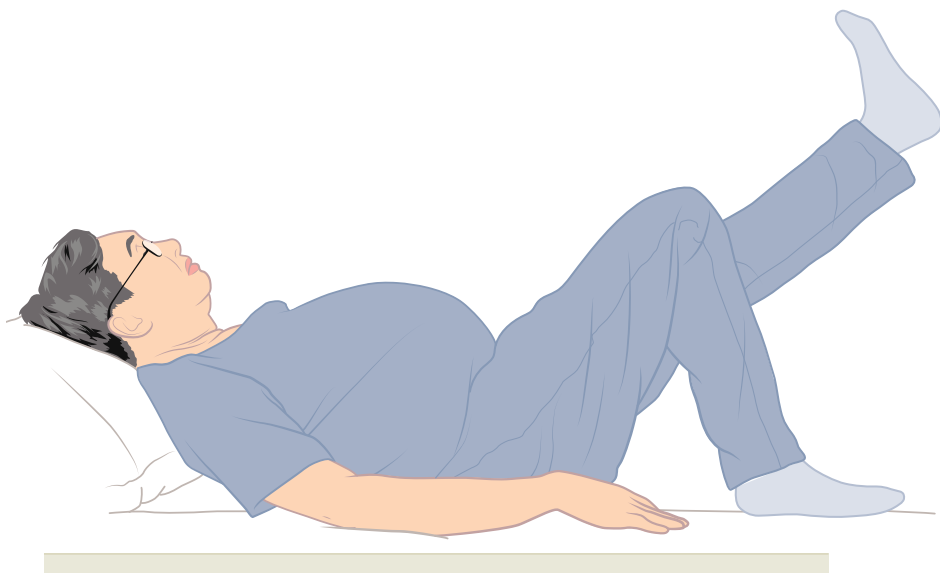
De bloedprop kan losschieten en in de longen komen.

Dat heet een longembolie en is gevaarlijk.

Medicijn spuiten

De eerste dagen na de operatie spuit u een medicijn tegen trombose.

In het ziekenhuis leggen ze uit hoe u dat moet doen.

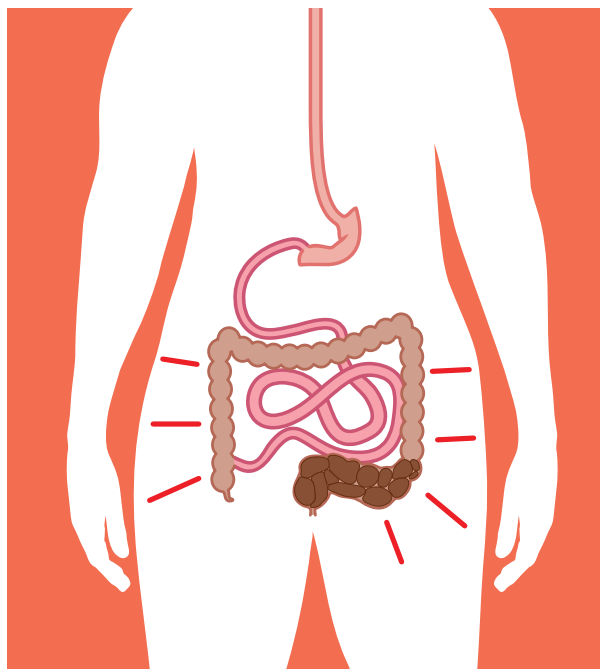


Benen bewegen – dit moet u doen

Het is belangrijk om uw benen goed te bewegen.

Dit moet u doen:

1. Kom uit uw bed en wandel een stukje.
Doe dat elke dag 3 keer, elke keer 10 minuten.
Vaker en langer mag ook. Probeer dat te doen.
2. U ligt op bed en buigt uw knieën en enkels.
Daarna strekt u uw knieën en enkels.
Doe dat zoveel mogelijk.



5. Verstopping

Soms blijft poep vastzitten in de darmen.
U kunt moeilijk poepen of niet vaak poepen.
Eten en drinken lukt niet goed.

U kunt last krijgen van:

- kramp
- pijn
- overgeven

Vertel het aan uw arts.

Vaak gaat het vanzelf over.

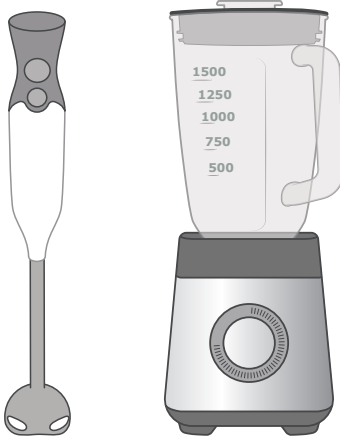
Soms krijgt u een medicijn.

Soms moet u een operatie krijgen.



Deel 3. De eerste 14 dagen na de operatie

Eten en drinken



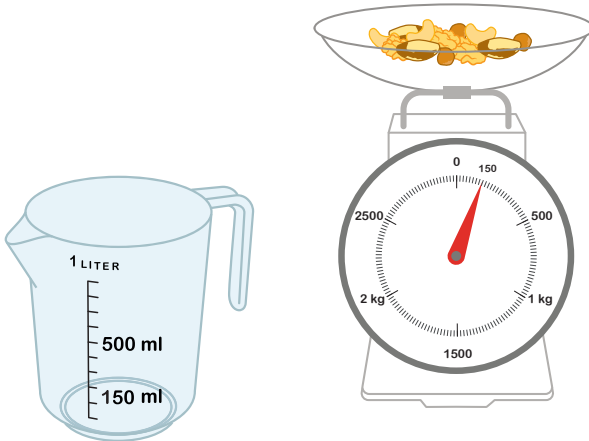
Na de operatie moet u zacht en vloeibaar eten.
Maak uw eten fijn zodat er geen stukjes in zitten.



Eet geen suiker.
Doe geen suiker in uw drinken.



Neem geen drinken bij het eten.
Neem geen eten bij het drinken.
Wacht 30 minuten tussen eten en drinken.



Eet 6 keer per dag een kleine portie.
Daar moet elke keer eiwit in zitten. Dat zit in vleeswaren, kaas, melk,
karnemelk, yoghurt en kwark.

Gebruik een keuken-weegschaal om uw eten te wegen.
En een maatbeker voor uw drinken.

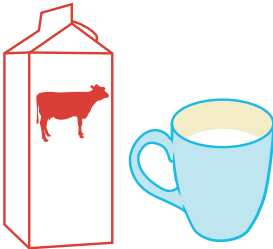
Voorbeeldmenu voor de eerste 14 dagen na de operatie

Ontbijt



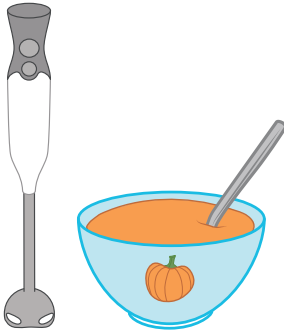
- 150 ml brinta-pap

Tussendoor



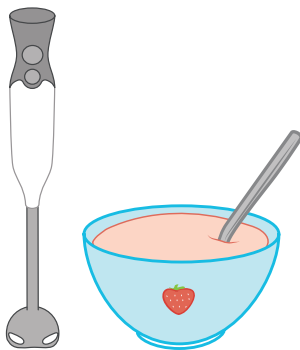
- 150 ml karnemelk

Lunch



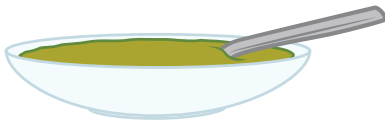
- 150 ml pompoensoep met gekookte kip
U doet de groente en de kip in de blender of staafmixer.

Tussendoor



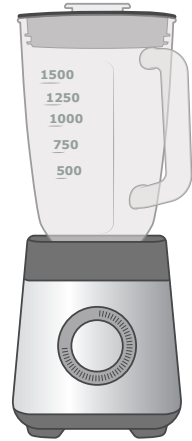
- 150 ml kwark met aardbeien
Maak het fijn met de blender of de staafmixer.

Avondeten

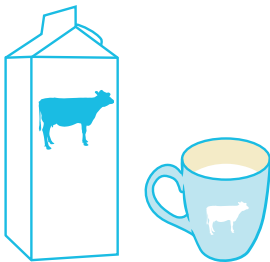


- 50 gram broccoli
- 50 gram aardappel
- 50 gram gekookte vis

Maak het fijn met de blender of staafmixer.
Gebruik lekker uw eigen kruiden.



Tussendoor



- 150 ml halfvolle melk

U mag water, koffie en thee drinken. Halfvolle koffiemelk of gewone melk en 1 zoetje mag.

Drink elke dag 1,5 liter of meer.

Let op: wacht 30 minuten of meer tussen eten en drinken.



Bewegen

Blijf overdag in beweging.

Ga overdag niet in bed liggen. Ga ook niet op de bank liggen.

Doe kleine klusjes in huis.

Ga 3 keer per dag 10 minuten lopen of fietsen. Langer mag ook.

Til de eerste weken geen kinderen of zware dingen.

Doe geen buikspier-oefeningen.

Medicijnen



Medicijn tegen trombose

Na de operatie prikt u elke dag een bloedverdunner in uw buik of bovenbeen. Dit is belangrijk om de kans op trombose kleiner te maken.

In het ziekenhuis krijgt u uitleg hoe u moet prikken.

Uw arts vertelt ook hoe lang u deze prik moet gebruiken.



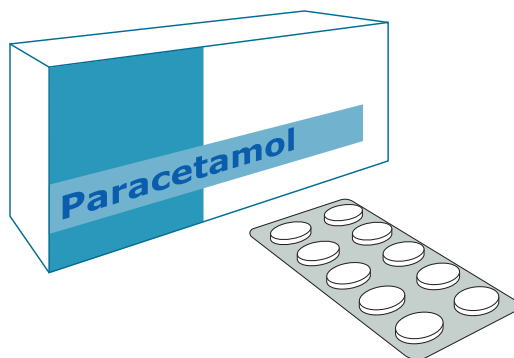
Medicijn tegen maagzuur

Na de operatie slikt u elke dag 1 tablet tegen maagzuur. Heel doorslikken.

U slikt dit medicijn 3 maanden.

De meeste mensen kunnen daarna stoppen.

Stop niet zelf maar praat eerst met uw arts.



Medicijn bij pijn

Let op: kijk goed op het doosje.

Heeft u tabletten van **500 mg**?

Neem dan bij pijn:

- ochtend: 2 tabletten
- middag: 2 tabletten
- avond: 2 tabletten
- voor de nacht: 2 tabletten

Heeft u tabletten van **1000 mg**?

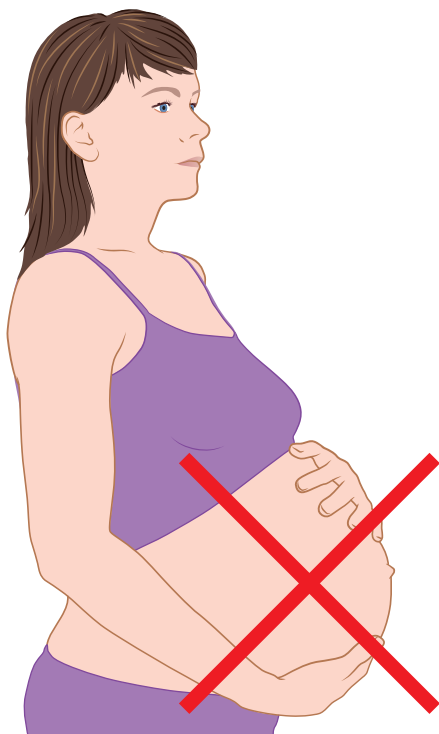
Neem dan bij pijn:

- ochtend: 1 tablet
- middag: 1 tablet
- avond: 1 tablet
- voor de nacht: 1 tablet

U kunt ook kiezen voor zetpillen.

Andere medicijnen

Uw arts vertelt u over andere medicijnen na de operatie.



Middelen om niet zwanger te worden

Let op: U mag niet zwanger worden na de operatie. Gebruik altijd een middel om niet zwanger te worden. Het beste is de prikpil of een spiraaltje. De Pil en het condoom zijn minder betrouwbaar. De verpleegkundig specialist kan u helpen kiezen.

U mag pas zwanger worden als:

1. De operatie 1,5 jaar geleden was.
2. U al 6 maanden of langer hetzelfde gewicht heeft.
3. U met uw arts heeft gepraat over uw kinderwens.

Bent u toch zwanger geworden?

Bel dan direct uw arts in het ziekenhuis waar u geopereerd bent.



Welke klachten zijn normaal na de operatie?

Deze klachten zijn normaal in de eerste week:

- Niet poepen.

Na 1 week kunt u weer naar de wc.

Deze klachten zijn normaal in de eerste 2 weken:

- Pijn in uw buik.
- Misselijk zijn.

De pijn wordt elke dag minder.

Het misselijk zijn ook.



Bij welke klachten moet u naar het ziekenhuis bellen?

- Bij koorts van 38,5 grad of hoger.
- Als uw kuit dik is en pijn doet.
- Bij veel overgeven.
- Als uw poep zwart is.
- Als er bloed bij uw poep zit.
- Als u benauwd bent.
- Bij erge buikpijn.
- Bij flauwvallen.



Deel 4. Eten, drinken en bewegen

Het is belangrijk dat u deze adviezen vanaf nu volgt.

Zo kunt u alvast wennen aan het eten, drinken en bewegen na de operatie.



Advies 1

Neem geen drinken bij het eten.

Neem geen eten bij het drinken.

Wacht 30 minuten tussen eten en drinken.

U mag water, koffie en thee drinken. Met of zonder halfvolle koffiemelk of gewone melk en een zoetje.

Drink elke dag 1,5 liter of meer.

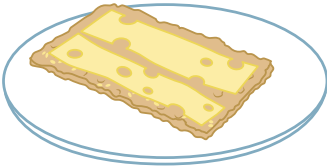
Advies 2

U eet 6 keer per dag een kleine portie.

Daar moet elke keer eiwit in zitten. Dat zit in kaas, melk, karnemelk, yoghurt en kwark.

Voorbeeldmenu

Ontbijt



- 1 volkoren knäckebröd
- halvarine
- 1 grote plak 30+ kaas

Tussen ontbijt en lunch

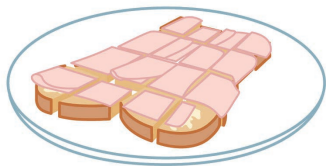


- 150 ml yoghurt of magere kwark
- en 50 gram fruit

Of

- 1 volkoren knäckebröd
- halvarine
- 1 grote plak 30+ kaas

Lunch



- 1 volkoren boterham in kleine stukjes
- halvarine
- 2 plakjes vleeswaren, bijvoorbeeld achterham of kipfilet

Of

- 2 volkoren knäckebröd
- halvarine
- 2 plakjes vleeswaren

Tussen lunch en avondeten



- 150 ml magere kwark
- en 50 gram fruit
- Aanrader: doe er 2 eetlepels muesli zonder suiker bij. (let op het etiket).

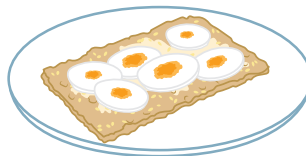
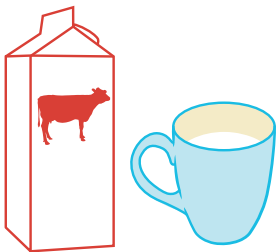
Avondeten



- 60 gram mager vlees of vis of kip
- 75-150 gram gekookte groente
- 2 gekookte aardappels
of 50 gram gekookte zilvervlies-rijst of 50 gram gekookte volkoren pasta

Let op: je hoeft niet alles op te eten. Het vlees is het belangrijkste.

Tussendoor



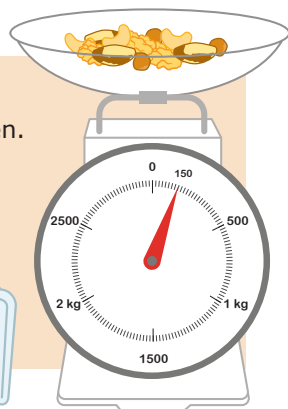
- 150 ml karnemelk

Of

- 1 volkoren knäckebröd
- halvarine
- gekookt ei

Gebruik een keuken-weegschaal om uw eten te wegen.
En een maatbeker voor uw drinken.

U mag ook minder eten dan 150 gram.
En minder drinken dan 150 ml.





Langzaam eten

Advies 3

Neem rustig de tijd om te eten en te drinken.

Eet aan tafel.

Eet niet voor de televisie.

Leg ook uw mobiele telefoon of tablet weg.

Goed kauwen is belangrijk.



Geen suiker

Advies 4

Doe geen suiker in uw eten of drinken. Gebruik ook geen honing. Eet geen eten of drinken waar suiker aan is toegevoegd. Bijvoorbeeld cruesli, koekjes of Liga.

Vitamines en mineralen



Advies 5

Neem elke dag een tablet multi-vitamine en mineralen. Uw diëtist of arts vertelt u welke tabletten goed zijn. Praat erover met uw arts of diëtist.

Let op: De tabletten worden niet betaald door uw zorgverzekering.

Vertel uw diëtist of arts welke vitamines of mineralen u slikt. Neem het potje mee naar uw afspraak. Niet alle tabletten zijn goed voor u.



Bewegen

Advies 6

Ga elke dag 45 minuten bewegen. Langer mag ook.

Denk aan:

- lopen
- fietsen
- zwemmen
- fitness in de sportschool

Bewegen is ook goed tegen stress.

Het helpt ook om op gewicht te blijven.

Vindt u het lastig om u aan de adviezen te houden?
Bel dan met uw diëtist in de buurt.



Deel 5.

Klachten waar u later last van kunt krijgen

Deze klachten kunt u een paar maanden na de operatie krijgen.



Buik-klachten

U kunt last krijgen van:

- buikpijn
- krampen
- diarree
- verstopping

Gebruik de adviezen over eten, drinken en bewegen van de diëtist. Zo krijgt u minder snel last van uw buik.

Soms komt buikpijn na een operatie door een ander probleem. Bijvoorbeeld door een maagzweer of galstenen. Vertel uw arts daarom altijd over uw klachten.

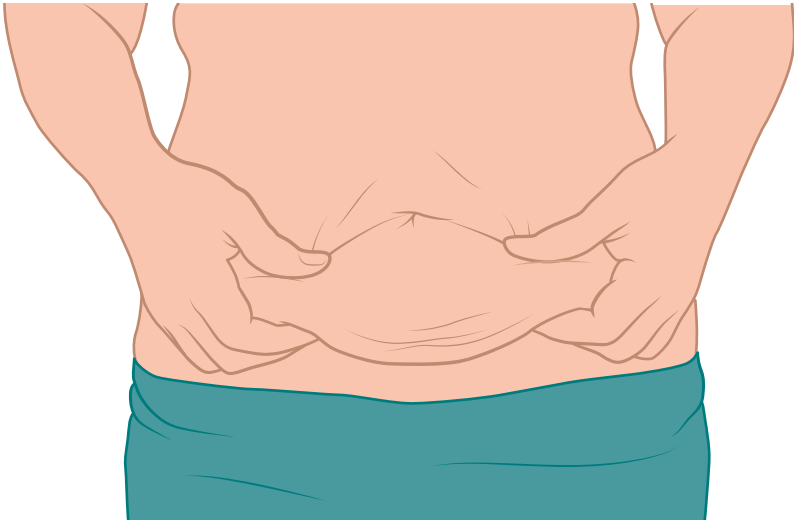


Te weinig vitamines en mineralen

Neem elke dag een tablet multi-vitamine en mineralen.
Uw diëtist of arts vertelt u welke tabletten goed zijn.

Let op: De tabletten worden niet betaald door uw zorgverzekering.

Elk jaar moet u bloed laten prikken in het ziekenhuis.
Uw arts kijkt dan of u nog meer vitamines nodig heeft.



Teveel huid over

Door het afvallen kunt u huid overhouden.

De huid gaat hangen. Bijvoorbeeld bij uw buik, borsten, billen, bovenarmen, benen.

Dat kan lastig zijn.

Soms kan de huid met een operatie worden weggesneden.

Dit doet de plastisch chirurg.

Let op: de operatie wordt vaak niet betaald door de zorgverzekering.

Praat erover met uw arts.



Stress

Na de operatie verandert er veel voor u.
Uw lichaam verandert en u moet anders eten.

Hierdoor kunt u stress voelen.

U kunt er bang door worden of ongelukkig.

Het kan zijn dat u er slecht door slaapt, of dat u snel moe bent.

Of u krijgt zin om meer alcohol te drinken of te gaan roken.

Heeft u hier last van?

Praat erover met uw arts of psycholoog.

Praat ook met vrienden en familie.

Of met mensen die dezelfde operatie hebben gehad.



Voelde u zich voor de operatie al bang of ongelukkig?

Of bent u bijvoorbeeld verslaafd of verslaafd geweest?

Deze klachten of problemen kunnen erger worden na de operatie.

De psycholoog in het ziekenhuis maakt dan samen met u een plan om u te helpen.



Problemen door eten

Problemen bij te snel eten en niet goed kauwen

U kunt u last krijgen van eten dat vastzit in de slokdarm.

Dat doet pijn.

Het gaat vaak vanzelf weer over.

Problemen bij te veel eten

U kunt last krijgen van brandend maagzuur.

Dit gebeurt vooral na een maag-verkleining.



Problemen bij te zoet of te vet eten

Bijvoorbeeld softijs, vruchtensap, milkshake of chocola.

U kunt last krijgen van dumping:

- hoofdpijn
- trillen
- zweten
- gapen
- slap voelen
- duizelig zijn
- diarree

Dit gebeurt vooral na een maag-omleiding.

De klachten kunnen uren duren.

Volg de adviezen voor eten en drinken van de diëtist.

Zo krijgt u minder snel last.

Eet 6 maaltijden per dag in kleine porties en eet langzaam.



Bij welke klachten moet u naar het ziekenhuis bellen?

- Bij erge buikpijn en steken in de buik.
- Bij overgeven.
- Als u niet meer kunt eten en drinken.

Kies eten en drinken uit deze lijst

Brood en pap

- Volkorenbrood
- Volkoren beschuit
- Volkoren knäckebröd
- Volkoren pitabrood (klein)
- Muesli zonder suiker
- Brinta

Dingen voor op het brood (per portie: niet meer dan 20 gram)

- Fetakaas 22+. Op het etiket staat light.
- Geitenkaas
- Mozzarella
- Notenpasta of pindakaas
- Hüttenkäse
- Filet americain
- Forel of andere vis
- Gekookt ei
- Omelet of roerei gemaakt met 1 ei

Melk en yoghurt (150 ml)

- 0% Griekse yoghurt
- Ayran. Dat is een Turks drankje van yoghurt, water en zout.
- Halfvolle kwark. Op het etiket staat milde kwark.
- Yoghurt of yoghurtdrink met 0% vet (kijk op de verpakking)

Granen en aardappelen (50 gram)

- Volkoren couscous
- Bulgur
- Zilvervlies-rijst
- Cassave
- Zoete aardappel

Vlees, vis, kip of vegetarisch (100 gram of minder)

- Mager rundergehakt
- 2 kleine gehakt-balletjes in tomatensaus (zelf gemaakt)
- Vis zonder paneermeel
- Kip-dij-filet
- Gekookt ei
- Omelet of roerei gemaakt met 1 ei
- Vlees-verters. Kijk goed op het etiket. Er moet 15 gram eiwit per 100 gram in zitten of meer.

Gebruik lekker uw eigen kruiden bij het koken.

Colofon

Dit boekje is ontwikkeld door internisten, verpleegkundig specialisten, psychologen, diëtisten en chirurgen van het team Baria Nederland van het Spaarne Gasthuis, bestuursleden van de Jan P. G. van Ooijenstichting, medewerkers van expertisecentrum gezondheidsverschillen Pharos en taalambassadeurs van Stichting ABC.

Het project is gefinancierd door de Jan P. G. van Ooijenstichting.

The logo for Jan P.G. van Ooijen Stichting, consisting of the letters 'JPG' in a stylized, blue, serif font.

Jan P.G. van Ooijen Stichting

The logo for Pharos, featuring the word 'PHAROS' in a bold, blue, sans-serif font. The letter 'A' is replaced by a red triangle, and the letter 'O' is replaced by a red starburst. Below the word is the text 'EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVerschillen' in a smaller, blue, sans-serif font.The logos for Spaarne Gasthuis and Baria Nederland. The Spaarne Gasthuis logo consists of the text 'Spaarne Gasthuis' in a blue, sans-serif font. The Baria Nederland logo consists of a blue 'S' with a white cross inside, followed by the text 'Baria Nederland' in a blue, sans-serif font.

Vormgeving: Zwerver grafische vormgeving

Illustraties: Medical Visuals, Maartje Kunen ©

© December 2021

Wij hebben de grootst mogelijke zorg besteed aan deze uitgave. Aan de inhoud hiervan kunnen echter geen rechten worden ontleend. De Jan P. G. van Ooijenstichting, het team Baria Nederland van het Spaarne Gasthuis en Pharos zijn niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade die het gevolg is van het gebruik van de informatie die door middel van deze uitgave is verkregen. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door druk, fotokopie of microfilm of op een andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Bij vragen en opmerkingen kunt u contact opnemen met een van betrokkenen.



