

BARIATRIE

Twee jaar na een bariatrische ingreep: tips en advies

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

Intussen is het twee jaar geleden dat je een bariatrische ingreep (maagchirurgie) onderging. Dat betekent dat je niet meer elk jaar voor controle naar het ziekenhuis hoeft te komen. Toch blijft het belangrijk om je gezondheid goed op te volgen. Obesitas is een chronische aandoening die blijvende aandacht nodig heeft.

Om je gezondheid op peil te houden en het maximale voordeel uit je gewichtsverlies te halen, geven we je graag enkele belangrijke richtlijnen en tips mee.

Heb je vragen of heb je extra ondersteuning nodig? Neem dan zeker contact op met onze obesitascoördinatoren via e-mail: obesitas@rztienen.be

Voedingsrichtlijnen

- Volg een evenwichtig dieet met voldoende eiwitten, groenten en gezonde vetten. Vermijd voedingsmiddelen met veel suiker of vet en sterk bewerkte voeding.
- Streef naar zes maaltijdmomenten per dag.
- Eet langzaam en kauw goed. Dit helpt je spijsvertering en laat je beter voelen wanneer je verzadigd bent.
- Zorg dat je dagelijks genoeg eiwitten binnenkrijgt om je spiermassa te behouden en je algemene gezondheid te ondersteunen. De dagelijkse minimumbehoefte is 60 gram voor vrouwen en 70 gram voor mannen.
- Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter water. Let op: vermijd drinken vlak voor, tijdens of direct na de maaltijd; laat steeds minstens 30 minuten ertussen. Vermijd ook dranken met prik en alcohol. Drink in kleine slokjes en stop als je misselijk voelt.

Beweegactiviteiten

- Regelmatig bewegen blijft belangrijk. Dit kan onder begeleiding van een kinesitherapeut, een "Bewegen op Verwijzing"-coach of na overleg met je huisarts.
- Probeer een combinatie van kracht- en conditioefeningen. Zelfs een beperkte fysieke activiteit biedt al veel voordelen voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid:
 - Regelmatig bewegen vermindert het risico op hart- en vaatziekten, kanker, dementie en leverproblemen.
 - Regelmatig bewegen helpt je bloeddruk te verlagen en je gewicht stabiel te houden.

Levensstijl

- Eet bewust en langzaam, kauw goed en luister naar je lichaam, zodat je op tijd voelt dat je verzadigd bent. Door regelmaat in te bouwen, zul je minder de drang hebben om tussendoor te snacken.
- Stoppen met roken wordt sterk aanbevolen. Drink alcohol met mate en wees je bewust van het verhoogde risico op verslaving en de grotere gevoeligheid voor alcohol.
- Maagchirurgie kan zowel fysiek als mentaal een uitdaging zijn. Het is belangrijk dat je je goed voelt in je vel en in je hoofd. Aarzel niet om dit met je arts te bespreken; gespecialiseerde ondersteuning kan je hierbij helpen.



Medische opvolging

- Plan jaarlijks een controlebezoek bij je huisarts om je gewicht, voedingstoestand en algemene gezondheid te evalueren. Laat ook je bloedwaarden minstens één keer per jaar controleren, zodat eventuele tekorten tijdig ontdekt en behandeld kunnen worden.

De labobon voor de bloedname twee jaar na je ingreep vind je op bij de oplijsting van de brochures op onze deelwebsite van het obesitascentrum: <https://www.rztienen.be/nl/obesitascentrum-rz-tienen/> (Bloedafname Bariatrie) Geef deze aan je huisarts.



- Blijf je voorgeschreven vitamines en mineralen innemen, zoals multivitaminen, calcium, vitamine D, ijzer en B12.
- Vermijd het gebruik van ontstekingsremmers (NSAID's), tenzij deze voor een korte periode door je arts zijn voorgeschreven. Neem deze medicatie altijd samen met een maagbeschermer.
- Als je een sleeve gastrectomie hebt ondergaan, heb je een verhoogd risico op reflux (oprispend maagzuur, branderig gevoel in de borst of keel). Neem contact op met je huisarts als je deze klachten herkent of als ze niet voldoende onder controle zijn met een maagbeschermer.

Complicaties herkennen

- Let op symptomen zoals aanhoudende buikpijn, braken, extreme vermoeidheid, dumpingklachten of veranderingen in je ontlasting.
- Neem bij klachten contact op met je huisarts. Indien nodig kan je huisarts je doorverwijzen naar het obesitasteam van RZ Tienen. Je kunt ook rechtstreeks contact opnemen met onze obesitascoördinatoren.

Anticonceptie en zwangerschap

- Na de ingreep kan je lichaam orale anticonceptie (de pil) mogelijk minder goed opnemen. Bespreek betrouwbare alternatieven, zoals een hormoonspiraal of vaginale ring, met je arts of gynaecoloog.
- Wil je zwanger worden of ben je al zwanger? Laat je dan opvolgen in een gespecialiseerd centrum.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019