



Voedings- en bewegingstips na een bariatrische ingreep

OBESITASKLINIEK TIELT
POSTOPERatieve INFORMATIE



Obesitas
KLINIEK TIELT

S **TIELT**
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS
Uw gezondheid, onze zorg.

Een ander leven

Geachte mevrouw
Geachte heer

U heeft onlangs een bariatrische ingreep ondergaan met als doel om het lichaamsgewicht ingrijpend en langdurig te verlagen. Voor een optimaal resultaat en om een comfortabel leven te leiden, is het noodzakelijk om uw voedingsgewoontes hierop aan te passen en voldoende lichaamsbeweging in te bouwen.

Om u hierin zo goed mogelijk te begeleiden, kan u in deze infobrochure een uitgebreid overzicht van voedings- en bewegingsadviezen vinden. Achteraan vindt u ook een handig schema met alle afspraken na de ingreep.

Indien u verdere vragen heeft omtrent voeding en beweging na een bariatrische ingreep, kan u ons steeds contacteren:

Fysiotherapie
051/42 55 35
Thibaut.De.Coninck-Alliet@sintandriestielt.be

Dieetafdeling
051/42 55 63
dieetafdeling@sintandriestielt.be



4	Het ontslag
5	Medicatie
6	Opvolging
8	Voedingsadvies
8	Voeding tijdens opname
9	Voedingsschema tot 4 weken na ingreep
10	Algemeen voedingsadvies
10	Voedingsdriehoek
12	Voedingstips
14	Recepten
20	Dumpingsyndroom na gastric bypass-operatie
21	Bewegingsadvies
21	Belang van beweging
22	Do's en don'ts
24	Voorbeeld bewegingsschema
25	Revalidatie
26	Consultaties na ingreep



Het ontslag

Hou rekening met onderstaande adviezen na ontslag uit het ziekenhuis:

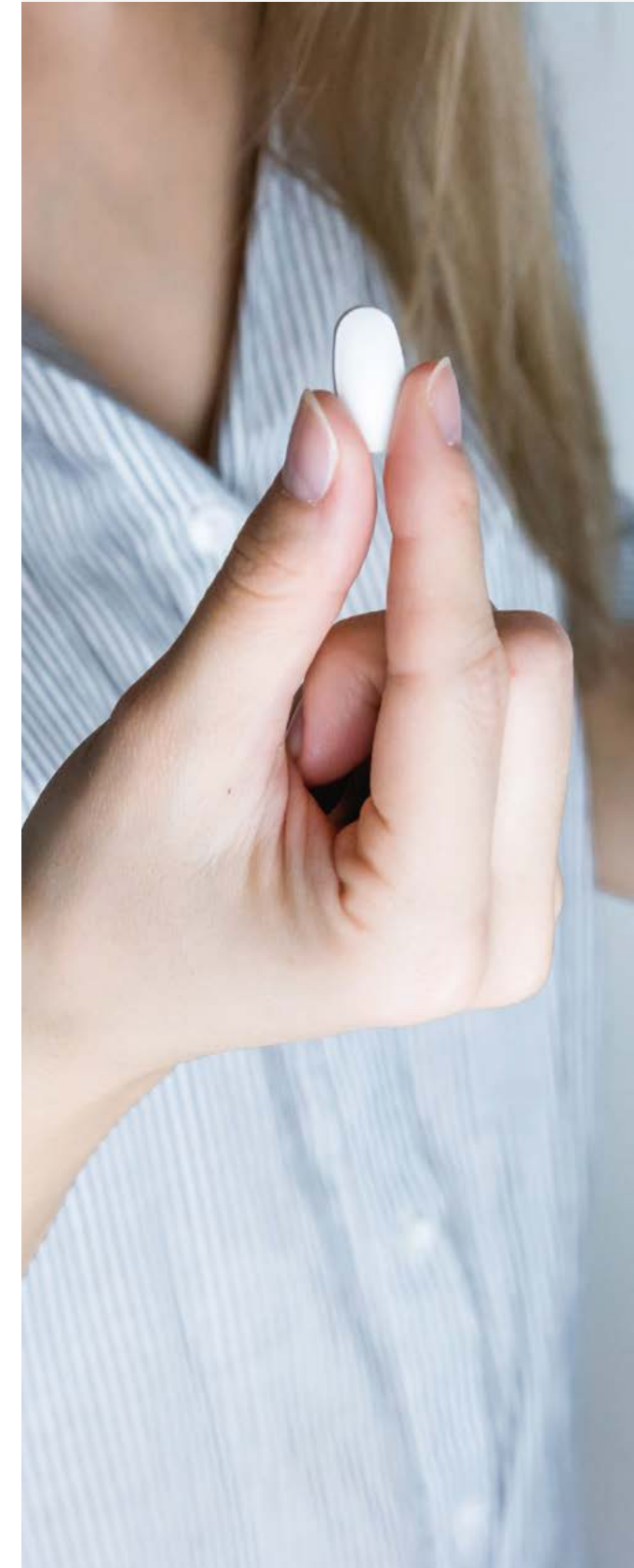
- Uw wondjes werden verzorgd en hoeven de komende week geen verdere verzorging. Na een week mag u de pleister verwijderen. Als de pleister voordien loskomt, mag u deze verwijderen en na het douchen de wondjes ontsmetten en een nieuwe pleister aanbrengen. We raden aan om de wonde dicht te laten als er geen zichtbare bevuiling is van het verband.
- De antitrombosekousen mag u afdoen indien u goed rondwandelt.
- Volg strikt het medicatieschema dat u hiernaast kan vinden.
- Na drie weken komt u op consultatie bij Dr. Biglari. Hiervoor hoeft u nog geen bloed te laten afnemen.

Problemen binnen de maand na de ingreep?

Volgende problemen kunnen zich voordoen:

- Koorts of rillingen
- Voortdurend braken
- Hevige pijn

Ervaart u een probleem binnen de eerste maand na de ingreep? Ga dan naar de dienst Spoedgevallen van het Sint-Andriesziekenhuis in Tielt. Zij zullen steeds uw chirurg contacteren.



Medicatie

Medicatie na de ingreep

- Tot 1 maand na de ingreep: Pantoprozole 40 mg, 1x1 co 's morgens. Heeft u diabetes mellitus of rookt u? Dan dient u dit levenslang in te nemen.
- Tot 3 maanden na de ingreep: Ursofalk 3x1 co/dag (indien de galblaas nog aanwezig is).
- Als pijnstilling: Paracetamol 1 g, tot 3 keer per dag. Indien dit onvoldoende blijkt: Tradonal Odis® 50 mg tot 4 keer per dag. Nadien kan u de pijnstilling geleidelijk aan afbouwen.
- Multivitamine: 1 capsule per dag. U neemt deze best 1 tot 1,5 uur na het ontbijt in met water of koffie. Deze neemt u voor langere duur tot levenslang.
- Calcium: 1 tablet per dag. U neemt deze best een halfuur voor het slapengaan in.

Gebruik van NSAID's

We raden het gebruik van NSAID's af tot drie maanden na de ingreep. NSAID's zijn niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen en behoren tot de groep van de ontstekingsremmende geneesmiddelen. Enkele voorbeelden hiervan zijn Ibuprofen®, Diclofenac®, Voltaren® en Apranax®.

Na drie maanden mogen NSAID's wel voor een korte periode ingenomen worden, in een zo laag mogelijke dosis, met maagbescherming en onder toezicht van een arts. Indien mogelijk zijn alternatieven zoals Paracetamol® of Tradonal® steeds te verkiezen boven NSAID's.

Opvolging na de ingreep

Multivitamines en calcium

U heeft twee startpakketten met multivitamines en calcium ontvangen. U kan deze startpakketten uitproberen en daarna zelf kiezen welk pakket u het beste ligt.

Tips voor een vlotte inname

Tips voor de inname van multivitamines

- U kan niet goed slikken
 - Drink voldoende water
 - Open de capsule en meng de inhoud onder yoghurt, platte kaas, appelmoes...
 - Schakel over op een kauwvitamine
- U bent misselijk of moet braken
 - Probeer verschillende tijdstippen uit om de vitamines in te nemen. U mag deze 's ochtends, 's middags of 's avonds innemen maar hou rekening met 4 uur spreiding voor de inname van calcium.
 - Neem de vitamines niet in op een nuchtere maag
 - Eet iets kleins bij de inname
 - Neem de vitamines niet bij de maaltijd in
 - Drink er koffie bij (neutraliseert ijzer)
 - Open de capsule en meng de inhoud onder yoghurt, platte kaas, appelmoes...
 - Schakel over op een kauwvitamine
- Uw stoelgang is vast en donker
 - Dit komt door het ijzer dat in de vitamines zit en zal in het begin lastig zijn maar op termijn verbeteren
 - Drink voldoende water
 - Eet voldoende vezelrijke en volkoren producten

Tips voor de inname van calcium

- U kan niet goed slikken
 - Drink voldoende water
 - Breek de tablet in meerdere stukken
 - Schakel over op een kauwtablet van calcium
- U bent misselijk of moet braken
 - Probeer verschillende tijdstippen uit om calcium in te nemen. U mag dit 's ochtends, 's middags of 's avonds innemen maar hou rekening met vier uur spreiding voor de inname van de multivitamines.
 - Eet iets kleins bij de inname
 - Neem calcium niet bij de maaltijd in
 - Schakel over op een kauwtablet van calcium
- Moeilijkheden met het tijdstip van de inname (halfuur voor het slapengaan)
 - De opname van calcium is het best in rusttoestand of wanneer u slaapt.
 - Het belangrijkste is om vier uur spreiding te hebben met de multivitamines zodat er geen interactie met ijzer ontstaat.



Alcoholgebruik

Na een gastric bypass-operatie wordt alcohol levenslang trager gemetaboliseerd dan voor de ingreep. Hierdoor zal u het effect van de alcohol veel sneller voelen. Verder bevatten alcoholische dranken veel calorieën: matig dus in elk geval uw alcoholgebruik. Bovendien kan alcohol het slijmvlies van de slokdarm en de maag irriteren.

Zwangerschap

Vrouwen met overgewicht hebben een verlaagde fertiliteit. De risico's op complicaties tijdens de zwangerschap en de bevalling zijn ook groter. Na de bariatrische ingreep wordt de fertiliteit meestal veel beter. Wij raden aan om te wachten met een zwangerschap tot zeker één jaar na de ingreep en om in die periode een voorbehoedsmiddel te gebruiken. Als u na de ingreep zwanger wil worden, is het van cruciaal belang dat u geen vitaminetekorten heeft. Bespreek uw zwangerschapswens daarom eerst met uw arts.

Voeding tijdens uw opname

DAG 0

(dag ingreep)

Op de dag van de ingreep mag u na de ingreep enkel water drinken en niet eten.

DAG 1

ONTBIJT

- Natuuryoghurt en zoetmiddel
- Plat water

MIDDAGMAAL

- **Geen** soep
- Aardappelpuree
- Gepocheerde vis of zacht vlees
- Gestoomde groenten
- Saus
- Suikervrije vanillepudding (sparen als tussendoortje ‘s namiddags)
- Plat water

AVONDMAAL

- 1 snede geroosterd wit brood
- Minarine
- Zachte kaas, smeerkaas, diabetesconfituur
- Fruityoghurt met zoetstof
- Plat water

DAG 2

ONTBIJT

- 1 snede geroosterd wit brood
- Minarine
- Zachte kaas, smeerkaas, diabetesconfituur

MIDDAGMAAL

- **Geen** soep
- Aardappelpuree
- Gepocheerde vis of zacht vlees
- Gestoomde groenten
- Saus
- Suikervrije vanillepudding (sparen als tussendoortje ‘s namiddags)
- Plat water

AVONDMAAL

- 1 snede geroosterd wit brood
- Minarine
- Zachte kaas, smeerkaas, diabetesconfituur
- Fruityoghurt met zoetstof
- Plat water

TIP

- De eerste 4 weken raden we aan om zachte voeding te eten.
- Zorg voor een goede verhouding bij de warme maaltijden:
 - De helft van de portie bestaat uit groenten (liefst gevarieerd en zonder sauzen).
 - De rest van het bord kan aangevuld worden met een zetmeelcomponent (aardappelen, bruine rijst, volkoren pasta, brood) en mager vlees of vis.



Voedingsschema tot 4 weken na de ingreep

ONTBIJT

- Wit/bruin brood (eerste 2 maanden geroosterd brood)
-
- Dun besmeerd met margarine
-
- Beleg: kaas, smeerkaas, magere vleeswaren, confituur met minder suiker in beperkte mate
-
- Water, thee, melk of slappe koffie (de eerste 4 weken wordt sterke koffie afgeraden)

MIDDAGMAAL

- Gekookte aardappelen, bruine rijst of deegwaren ter variatie
-
- Zachte vleessoorten (kip, kalkoen, rundham-burger, vol-au-vent...)
- vis
- ei
- zacht gevogelte
-
- Gekookte of rauwe groenten
-
- Bereiding: 1 el vetstof (15 gr) met goede vetsamenstelling
-
- Magere saus
-
- Plat water

AVONDMAAL

- Wit/bruin brood (eerste 2 maanden geroosterd brood)
-
- Dun besmeerd met minarine
-
- Beleg: kaas, smeerkaas, magere vleeswaren, confituur met minder suiker in beperkte mate
-
- Water, thee, melk of slappe koffie

TUSSENDOOR

- Ongezoete melkproducten zoals yoghurt of platte kaas, vanillepudding bereid met zoetstof, fruit (max. 1 stuk)
-
- Water en/of soep



De voedingsdriehoek: drie uitgangspunten

Na de operatie kan u maar kleine hoeveelheden voedingsstoffen opnemen. Daarom is een evenwichtige en gezonde voeding noodzakelijk, gebaseerd op drie uitgangspunten:

01

- Eet meer plantaardige dan dierlijke voeding.**
- Spring bewust om met uw vleesconsumptie.
 - Beperk rood vlees en bewerkte varianten.

02

- Vermijd zoveel mogelijk ultrabewerkte voeding (= voeding uit de rode bol).**
- Kook uw eigen potje. Op die manier gebruikt u vooral verse en weinig bewerkte voedingsmiddelen.
 - Probeer niet te kwistig te zijn met suiker, vet en zout.

03

- Matig uw consumptie en verspil geen voeding.**
- Eet meer voedingsmiddelen uit de bovenste groep en minder uit de onderste groep.
 - Geef aandacht aan de portiegrootte.
 - Plan uw maaltijden gericht en pas uw boodschappen hierop aan.

Bijkomend is het belangrijk om regelmaat te brengen in uw voeding.



Verdeling voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek bestaat uit drie zones en een aparte bol.



Donkergroene groep

De voedingsmiddelen in de donkergroene groep zijn van **plantaardige oorsprong** en hebben een **gunstig effect** op uw gezondheid:

- Groenten
- Fruit
- Volle granen
- Aardappelen
- Peulvruchten
- Noten en zaden
- Plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.

Kies zoveel mogelijk voor de weinig of niet-bewerkte versie.



Oranje groep

De voedingsmiddelen in de oranje groep zijn van **dierlijke of plantaardige oorsprong** en hebben mogelijk een **ongunstig effect** op uw gezondheid:

- rood vlees
- boter
- kokos- en palmolie en andere vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren.

Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen zoals ijzer in rood vlees en vetoplosbare vitamines in boter.



Lichtgroene groep

De voedingsmiddelen in de lichtgroene groep zijn van **dierlijke oorsprong** en hebben een **gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect** op uw gezondheid:

- Vis
- Yoghurt
- Melk
- Kaas
- Gevogelte
- Eieren

Kies zoveel mogelijk voor de weinig of niet-bewerkte versie.



Rode bol: restgroep

De voedingsmiddelen in de rode bol - de restgroep - staat los van de driehoek. Dit zijn sterk of **ultrabewerkte producten** van **dierlijke of plantaardige oorsprong** waar heel wat suiker, vet en/of zout is aan toegevoegd en waarvan het **ongunstige effect** op uw gezondheid werd aangetoond:

- Bereide vleeswaren
- Frisdrank
- Alcohol
- Snoep en gebak
- Snacks
- Fastfood

Deze producten zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Vermijd ze dus zoveel mogelijk.

Heeft u vragen over de voedingsdriehoek? De diëtiste helpt u graag verder.



Voedingstips



Plan zes kleine maaltijden per dag

- Nuttig drie hoofdmaaltijden per dag: ontbijt, middag- en avondmaal.
- Vul de hoofdmaaltijden aan met **drie tussendoortjes**. Meer info hierover vindt u verder in de brochure.



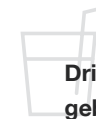
Stop tijdig met eten

- Kort na de ingreep bedraagt de maaginhoud ongeveer vijf eetlepels. Na een zestal maanden evolueert de inhoud van uw maag naar één koffiekop. Op langere termijn zal uw maag naar de inhoud van één tot anderhalve koffiekop evolueren. Dit betekent dat de hoeveelheid voedsel die u per maaltijd kan gebruiken, beperkt is.
- Stop met eten zodra u het eerste 'vol' en/of verzadigingsgevoel ervaart, of zelfs nog eerder indien mogelijk.
 - Zorg dat u zich **niet overeet**:
 - Dit werkt misselijkheid en braken in de hand.
 - De maagpouch kan uitgetrokken worden. Dit kan na verloop van tijd een gewichtstoename veroorzaken.
 - Gezien de sterk beperkte volumes van uw maaltijden is het zeer belangrijk om voedsel met een hoge voedingswaarde te gebruiken.



Kauw steeds zeer goed en eet langzaam

- Eet traag en rustig:
 - Zo zal u steeds tijdig het verzadigingsgevoel herkennen waardoor misselijkheid en/of braken wordt vermeden.
 - Traag eten maakt uw smaakpapillen gevoeliger en verhoogt het culinair genot.
 - Een maaltijd duurt ongeveer 20 tot 30 minuten.
- Ook **goed kauwen** is belangrijk! Grote brokken voedsel kunnen geklemd raken ter hoogte van de verbinding tussen de maag en de dunne darm.
- Geef **extra aandacht aan het goed kauwen** bij het eten van noten, kastanjes, pindanoten, zoutnootjes, erwten, witte bonen en linzen.
- Neem aan tafel een **correcte houding** aan.
- Creëer een **rustige sfeer** aan tafel.



Drink niet tijdens de maaltijd en vermijd het gebruik van koolzuurhoudende dranken

- Hou de eerste vier tot zes maanden na de ingreep rekening met volgende adviezen:
 - Probeer een halfuur voor en na de maaltijd niet te drinken.
 - Drink niet tijdens de maaltijd.
 - Neem soep eventueel als een tussendoortje en niet rechtstreeks bij de maaltijd.
- Beperk het gebruik van bruisende dranken en vermijd frisdranken. Na verloop van tijd kunt u stilaan overschakelen naar bruisende dranken.
- Let erop dat u gedurende de dag gemiddeld 1,5 liter water drinkt, aangevuld met (ongesuikerde) thee, soep, melk, met calcium verrijkte sojadrink (natuur)...



Kies steeds voor zacht en rijp fruit

- Eet elke dag een stuk fruit.
- **Schil** uw fruit en kauw goed om passagestoornissen te vermijden.
- **Citrusfruit** (sinaasappel, mandarijn, clementine, pompelmoes, citroen, limoen, mineola) bevat te grove vezels en brengt een groot gevaar voor verstopping met zich mee. Kauw deze fruitsoorten dus zeer goed.



Wees matig met vetten en geef de voorkeur aan onverzadigde vetten

- Vetten worden minder goed verteerd en opgenomen door de dunne darm (malabsorptie). Bijgevolg zal de stoelgang na een vetrijke maaltijd een vettiger aspect hebben en veel losser van consistentie zijn.
- Vermijd het gebruik van zowel zichtbare als onzichtbare vetten:
 - Zichtbare vetten: olie, margarine, boter en mayonaise.
 - Onzichtbare vetten: verwerkt in gebak, chocolade, vet vlees, volle melk, volle yoghurt, vette charcuterie, volle kaasproducten...



Pasta wordt moeilijker verdragen

- Na de ingreep zal u minder goed pasta kunnen verdragen.
- Kook pasta en rijst goed gaar.
 - Geef de voorkeur aan **volkorenpasta en -rijst**.



Draderig vlees vermijden

- Kies in het begin na de operatie voor:
 - Vis
 - Roerei
 - Zacht vlees zoals rundhamburger, kip, kalkoen...



Geef de voorkeur aan geroosterd brood

- Kies tot ongeveer twee maanden na de operatie voor **geroosterd brood**.
- Nadien mag u geleidelijk aan overschakelen op gewoon brood, bij voorkeur bruin brood.



Kies voor ijzer- en calciumrijke voedingsbronnen

- Calcium en ijzer zijn belangrijke mineralen. Let op voor tekorten!
- Kies voor **goede ijzerbronnen** zoals rood vlees, sojaproducten, eidooier...
 - Kies voor **goede calciumbronnen** zoals melk- en melkproducten, kaas, met calcium verrijkte sojaproducten...



Maak een onderscheid tussen honger en trek in zoetheid

- **Zoetigheden** mogen de maaltijden niet vervangen.
- Hou er rekening mee dat **kauwgum** veel lucht in de maag kan brengen.



Uit eten gaan

- U kan nog uit eten gaan, maar geniet met mate!



WOKGERECHT

Aantal personen: 3 à 4

INGREDIËNTEN

- 30 g ongekookte bruine of volkoren rijst per persoon
- 1 ui
- ½ broccoli
- ½ doosje sluiserewrten
- 100 g sojascheuten
- 75 g kipfilet per persoon
- Kruiden: peper, zout
- Olijfolie of vloeibare margarine bakken en braden
- 100 ml kokosmelk uit brik (niet uit blik!) of kokosroom van Alpro Soja
- +/- 1 eetlepel maizena (indien kokosmelk uit brik)

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de ui in fijne blokjes, de broccoli in roosjes en de sluiserewrten in 2.
- Snijd de kip in blokjes en kruid ze af met peper en zout.
- Stoof de ui aan in een kleine hoeveelheid olijfolie of vloeibare margarine en voeg de groenten toe. Laat de groenten al roerend beetgaar worden.
- Bak de kip apart.
- Voeg de gebakken kip toe aan de groenten.
- Neem de kokosmelk en bind deze op met maizena of neem de kokosroom van Alpro Soja, voeg toe aan de schotel en laat inkoken. Kruid af met peper en zout.
- Kook de rijst gaar en serveer deze samen met de wok.

TIP

Met de ingrediënten van dit recept heeft u snel een tweede maaltijd klaar. Maak wat meer groenten klaar en hou een deel van de groenten en eventueel wat kip apart alvorens de kokosmelk erbij te doen. Voeg wat sla en eventueel wat overgebleven rijst toe en gebruik deze de dag erna als koude meeneemmaaltijd.

KOUDE QUINOA/ AARDAPPELSALADE

Aantal personen: 3 à 4

INGREDIËNTEN

- 60 g quinoa of 70 g aardappel
- ½ ui
- ½ komkommer
- 1 tomaat
- 50 g ricotta
- 50 g gebakken kip of 1 blik tonijn op eigen nat
- Olijfolie of vloeibare margarine bakken en braden
- Kruiden: peper, zout
- Sla of rucola

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de quinoa of aardappelen gaar, laat hierna afkoelen.
- Werkt u met kip? Bak deze in weinig vetstof.
- Snijd de ui, komkommer en tomaat in kleine blokjes.
- Voeg de ui, komkommer en tomaat samen.
- Voeg de tonijn of gebakken kip toe.
- Voeg de ricotta erbij en kruid af met peper en zout.
- Serveer samen met wat rucola of andere salade.

TIP

U kan dit gerecht 's avonds voorbereiden om mee te nemen naar het werk.





GEZONDE SPAGHETTISAUS

Aantal personen: grote portie

INGREDIËNTEN

- 150 g gemengd gehakt
- 150 g américain
- 1 ui
- 1 teentje look
- 2 el olijfolie of vloeibare margarine bakken en braden
- 3 wortels
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 bakje champignons
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 500 ml tomatenpassata
- Kruiden: peper, zout, provençaalse kruiden, tijm, oregano
- 30 g ongekookte volkoren pasta per persoon
- Magere gemalen kaas

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de ui en plet de look.
- Snijd alle groenten in fijne blokjes.
- Bak het gehakt.
- Stoof de ui en de look aan.
- Voeg eerst de wortelen toe en wat later de rest van de groenten.
- Laat gaar worden.
- Voeg de tomatenblokjes en de tomatenpassata toe en laat het geheel inkoken.
- Kook de pasta.
- Voeg het gehakt toe aan de groentensaus.
- Serveer een minimale hoeveelheid pasta met een mooie hoeveelheid saus en een minimale hoeveelheid gemalen kaas.

TIP

U kan meerdere porties invriezen.
1 keer werk = meerdere keren genot!

WORTEL-POMPOENSOEP

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje look
- ¼ butternut pompoen
- 5 dikke wortels
- 1 appel
- 1 vetarm bouillon blokje
- Water
- Kruiden: peper, zout
- Olijfolie of vloeibare margarine bakken en braden
- Eventueel wat gemberpoeder of verse gember
- Eventueel het sap van een halve sinaasappel

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de ui in grove stukken en plet de look.
- Snijd de pompoen, wortels en appel in grove stukken.
Bij een butternut pompoen is het niet nodig om de pompoen te schillen.
- Stoof de ui en look even aan. Stoof daarna kort de wortels en pompoen aan. Voeg de appel eraan toe.
- Voeg water toe tot alles net niet onder water staat.
- Voeg het bouillonblokje toe.
- Laat koken tot alles gaar is (minstens 20 minuten) en mix het geheel.
- Voeg het sap van een halve sinaasappel toe en kruid af met peper, zout, gember volgens smaak.

TIP

U kan meerdere porties invriezen.
1 keer werk = meerdere keren genot!





GEZONDE VANILLEWAFELS

INGREDIËNTEN

- 100 g volkoren bloem
- 1 ei
- 175 ml magere melk of ongezoete plantaardige drink
- Een scheutje honing
- 1 zakje vanillesuiker
- ½ koffielepel bakpoeder
- Olijfolie

BEREIDINGSWIJZE:

- Weeg de bloem af.
- Splits het ei en voeg de eidooier toe aan de bloem.
- Voeg de melk of plantaardige drink toe aan de bloem.
- Roer goed tot een mooi glad beslag.
- Voeg de honing en bakpoeder toe.
- Voeg het zakje vanillesuiker toe.
- Klop het eiwit stijf en voeg voorzichtig toe.
- Bak de wafels mooi goudbruin, gebruik eventueel wat olijfolie om het wafelijzer in te vetten.
- Serveer met wat vers fruit.

TIP

Vries enkele wafeltjes in. Zo kan u ze later meenemen als tussendoortje.





Dumpingsyndroom na gastric bypass-operatie

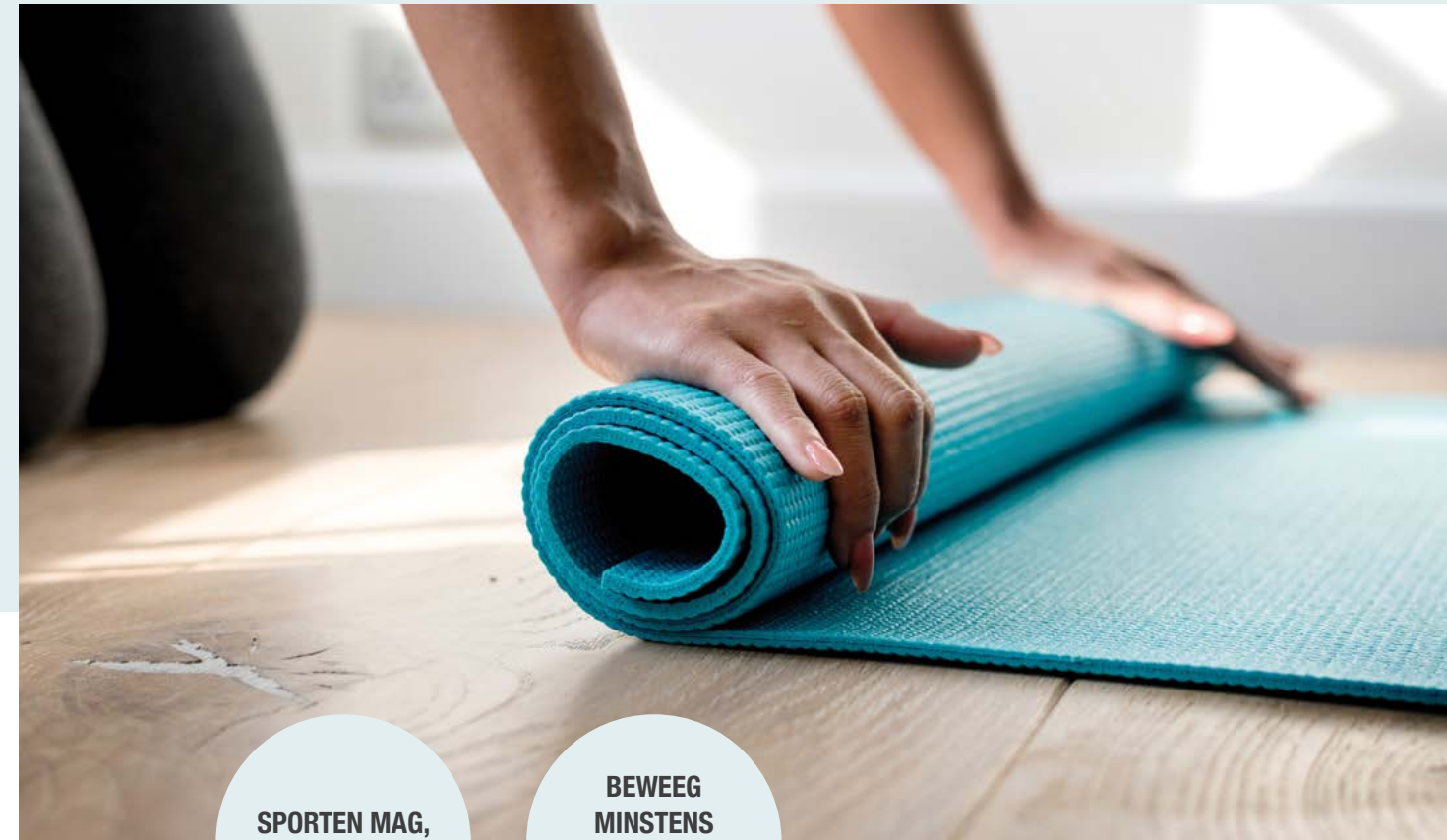
Na de operatie kan de voeding vanuit de maag te snel in de dunne darm komen. Dit kan gebeuren bij het eten van voedingsmiddelen die rijk zijn aan suikers zoals gebak, chocolade, snoepgoed, frisdranken, ijs, fruitsappen, chocolademelk, milkshakes... Deze voedingsmiddelen worden zeer snel opgenomen in de dunne darm waardoor ze veel vocht aantrekken en/of een gestoorde bloedsuikerwaarde in de hand werken.

De volgende klachten kunnen optreden:

- misselijkheid
- krampen
- zweten
- diarree
- futloosheid
- versneld hartritme
- duizeligheid

Hoe kan u het dumpingsyndroom vermijden?

- Vermijd suikers
- Eet vezelrijke voeding
- Eet zes keer per dag een kleine maaltijd
- Drink niet tijdens de maaltijd
- Neem de tijd om rustig te eten



**SPORTEN MAG,
BEWEGEN MOET!**

**BEWEEG
MINSTENS
30 MINUTEN
PER DAG!***

* bovenop je dagelijkse activiteiten

Fysieke revalidatie

U heeft een bariatrische ingreep ondergaan met als doel om het lichaamsgewicht en het risico op gezondheidsproblemen ingrijpend en langdurig te verlagen.

Naast een gezond en evenwichtig voedingspatroon is het ook belangrijk dat u meer gaat bewegen. Een verbetering van de algemene conditie zorgt voor een hoger energieverbruik via spieropbouw en vetafbraak, wat uiteindelijk voor een gezondere lichaamssamenstelling zal zorgen.

Voordelen van gezonde lichaamsbeweging

- Positief effectief op gewicht, cholesterol, bloedsuikerspiegel, bloeddruk en hartslag
- Goed voor spieren, botten en gewrichten
- Meer energie
- Betere nachtrust
- Betere concentratie
- Minder stress
- Minder risico op darm- en borstkanker, valincidenten en osteoporose
- Fitter tijdens dagelijkse activiteiten: zowel thuis als op het werk
- U zal zich beter in uw vel voelen: goed voor uw zelfvertrouwen!

DO

Beweeg regelmatig doorheen de dag:

- Sta minstens elk halfuur recht.
- Wissel af met activiteiten in stand: wandelend bellen, laptop op aanrecht i.p.v. op tafel zetten, krant of boek lezen in stand...
- TV-kijken op de hometrainer i.p.v. in de zetel.
- Leg de afstandsbediening van de TV wat verder. Zo moet u de zetel uit als u wil zappen.
- Maak actieve keuzes doorheen de dag:
 - Neem de trap i.p.v. de lift
 - Fiets naar het werk of parkeer de auto wat verder.
 - Heeft u een zittend beroep? Beweeg tijdens uw pauze.

Verplaatsingen:

- Doe korte verplaatsingen te voet.
- Doe middellange verplaatsingen per fiets (eventueel elektrisch voor langere verplaatsingen).
- Breng de kinderen per fiets naar school.

Plan beweegmomenten in:

- Investeer in uw gezondheid aan de hand van een avondwandeling of een vaste beweegactiviteit met vrienden.

Wees actief op vrije dagen:

- Maak een wandeling met het gezin en de hond.
- Trek naar het bos voor een herfstwandeling.
- Slecht weer? Wees extra actief binnenshuis.

Kies voor een actieve vakantie:

- Verken de stad te voet/per fiets.
- Strandvakantie? Ga het water in of wandel de kustlijn af.
- Maak een picknick en trek eropuit in de natuur.
- Ga op stap in eigen land.
- Plan een fietsvakantie.

Enkele tips voor dagelijkse beweging

- Streef naar **10 000 stappen per dag** (hou uw stappen bij met een stappenteller of app).
- Ga op zoek naar een **beweeg- of sportactiviteit die u graag doet**. Zo houdt u dit ook beter vol.
- Kijkt u graag TV? De **reclameblokken** zijn het ideale signaal om het langdurig zitten te doorbreken en uit de zetel te komen!
- Extra motivatie nodig? Zet uw **favoriete muziek** op: het maakt bewegen aangenamer.

DON'T

Langdurig zitten:

- Slecht voor conditie
- Risico op rugklachten

Elke verplaatsing met auto:

- Slecht voor conditie
- Slecht voor filestress, brandstofkosten, omgeving

Niet bewegen wegens ‘geen tijd’:

- Slecht voor conditie
- Slecht voor gezondheid (fysiek én mentaal)

Binnen blijven bij druilerig weer:

- Slecht voor conditie
- Slecht voor weerstand

Vrije dagen al zittend/liggend doorbrengen:

- Slecht voor conditie
- U mist dingen die zich rondom u afspelen (natuur, cultuur, recreatie).

Zorg voor dagelijkse beweging

01

Doorbreek langdurig zitten en sta elke 30 minuten even recht.

02

Wees elke dag zoveel mogelijk in beweging en maak actieve keuzes doorheen de dag.

03

Bovenop de dagelijkse beweging kiest u voor een wekelijkse fysieke inspanning:

- Minimum 150 minuten per week matige fysieke inspanning: fietsen, doorstappen...
- Minimum 75 minuten per week intensieve fysieke inspanning: nordic walking, zwemmen, krachttraining...
- Een combinatie van matige en intensieve fysieke inspanning: 5x wandelen, 1x zwemmen, 1x zumba...



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

Voorbeeld bewegingsschema

(per week na ingreep)

WEEK
01

Bewegingsdoel:

Minstens 15 minuten per dag

Voorbeeldactiviteiten:

- 5x korte afstand stappen (binnenshuis, tuin, straat)
- elk halfuur van houding veranderen (vb. zit > stand)

WEEK
02

Bewegingsdoel:

Minstens 20 minuten per dag

Voorbeeldactiviteiten:

- 15 à 20 minuten wandelen
- 2x 10 minuten fietsen op hometrainer
- trappen toevoegen als extra oefening (3 à 5x per dag)

WEEK
03

Bewegingsdoel:

Minstens 30 minuten per dag

Voorbeeldactiviteiten:

- zie week 2
- verplaatsingen te voet/per fiets aan steviger tempo
- huishoudelijke activiteiten (uitgezonderd zwaar tillen)

WEEK
04

Bewegingsdoel:

Minstens 30 minuten per dag

Voorbeeldactiviteiten:

- zie week 3
- doorgedreven wandeling (vb. licht bergop)
- fietsen (vb. licht bergop of op hogere versnelling)
- 3 à 5x opeenvolgend trap op en af (of 2 treden per keer)
- gedoseerd opstarten of hervatten van sport (om te zwemmen moeten de wondjes geheeld zijn)
- licht spierversterkende oefeningen (armen en benen)
- 10x van zit naar stand en terug
- 10x pompen tegen muur

Beweging opdrijven

Bent u sowieso veel in beweging of wilt u graag intensiever gaan bewegen? Dan zijn er verschillende mogelijkheden om te gaan sporten. De keuze is aan u. Probeer een sport te vinden die u leuk vindt en die dus ook gemakkelijk vol te houden is. De kinesitherapeut kan u hierover verder informeren.

Bouw uw training rustig op, werk stap per stap naar een betere conditie en een gezonder gewicht. Naast het trainen van de algemene conditie kan u ook aan uw **spierkracht** werken. Wanneer u vermagert kunnen spieren immers ook aan spiermassa verliezen. Gedoseerde oefeningen voor spierkracht zorgen voor goede spieropbouw. Ze helpen bovendien in het vermijden van overtollige huid.



Spreid uw beweegtijd doorheen de dag: het helpt langdurig zitten vermijden en maakt de inspanning lichter. Stap bijvoorbeeld drie keer per dag tien minuten door om een halfuur beweegtijd te bereiken.



De eerste drie weken moet u zwaar tillen, buikspieroefeningen of fitness vermijden. Alle andere activiteiten, zoals wandelen en fietsen, zijn echter een absolute aanrader.



Indien u de eerste twee jaar volgend op de operatie onvoldoende beweegt, verliest u niet alleen vetweefsel, maar ook spierweefsel. Dit leidt tot vermoeidheid en algemene zwakte.



Revalidatieprogramma

U kan ook obesitasrevalidatie volgen. Tijdens dit trainingsprogramma werkt u in groep en onder begeleiding van een kinesitherapeut stap voor stap aan uw fysieke conditie en kracht.

Verder krijgt u ook advies rond thuisoefeningen en kan u op weg geholpen worden bij het zoeken naar een gepaste beweeg- of sportactiviteit om uw actieve levensstijl ook aan te houden na de revalidatie.

Wenst u meer informatie over het revalidatieprogramma?

Neem dan contact op met de dienst Fysiotherapie. Volg route 42 om de dienst te bereiken.

Fysiotherapie
051/42 55 35
Thibaut.De.Coninck-Alliet@sintandriestielt.be

Dieetafdeling
051/42 55 63
dieetafdeling@sintandriestielt.be

Afspraken na de ingreep

Consultatie met	Nuchter?	Wanneer	Waar
3 WEKEN NA INGREEP (geen bloedname voor consultatie)			
Dr. Biglari	NEE	___/___/___ __U___	Heelkunde Volg route 22 051/42 50 60
3 MAANDEN (bloedname voor consultatie) (Dr. De Coninck enkel indien diabetespatiënt, roker of positief op Helicobacter pylori)			
Diëtiste	NEE	___/___/___ __U___	Volg route 37 051/42 55 63
Dr. Biglari	NEE	___/___/___ __U___	Heelkunde Volg route 22 051/42 50 60
Dr. De Coninck + gastroscopie	JA	___/___/___ __U___	Inwendige ziekten Volg route 30 051/42 51 60
Fysiotherapie	NEE	___/___/___ __U___	Volg route 42 051/42 55 35
6 MAANDEN (bloedname voor consultatie)			
Diëtiste	NEE	___/___/___ __U___	Volg route 37 051/42 55 63
Dr. Biglari	NEE	___/___/___ __U___	Heelkunde Volg route 22 051/42 50 60
Dr. De Coninck	NEE	___/___/___ __U___	Inwendige ziekten Volg route 30 051/42 51 60
Dr. Degrande	NEE	___/___/___ __U___	Inwendige ziekten Volg route 30 051/42 51 60
Fysiotherapie	NEE	___/___/___ __U___	Volg route 42 051/42 55 35
9 MAANDEN (bloedname voor consultatie)			
Dr. Biglari	NEE	___/___/___ __U___	Heelkunde Volg route 22 051/42 50 60
Fysiotherapie	NEE	___/___/___ __U___	Volg route 42 051/42 55 35
12 MAANDEN (bloedname voor consultatie)			
Diëtiste	NEE	___/___/___ __U___	Volg route 37 051/42 55 63
Dr. Biglari	NEE	___/___/___ __U___	Heelkunde Volg route 22 051/42 50 60
Fysiotherapie	NEE	___/___/___ __U___	Volg route 42 051/42 55 35





 Uw gezondheid, onze zorg.