

# Twée jaar na een bariatrische ingreep: tips en advies

## Informatie voor patiënten

Intussen twee jaar geleden onderging u een bariatrische ingreep (maagchirurgie). Dat betekent dat u niet meer jaarlijks op controle hoeft te komen in het ziekenhuis. Toch blijft het belangrijk om uw gezondheid op te volgen. Obesitas is een chronische aandoening die uw blijvende aandacht nodig heeft. Om uw gezondheid op peil te houden en het maximale voordeel uit uw gewichtsverlies te halen, geven we u graag enkele belangrijke richtlijnen en tips mee.

Hebt u vragen of nood aan extra ondersteuning, neem dan zeker contact op met onze obesitas-coördinatoren via mail: • [obesitaskliniek@uzleuven.be](mailto:obesitaskliniek@uzleuven.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.
- ✓ **Langzaam eten en goed kauwen** zorgt voor een betere vertering en helpt om te voelen wanneer u verzadigd bent.
- ✓ Zorg dat u dagelijks **voldoende eiwitten** inneemt om spiermassa te behouden en uw algemene gezondheid te ondersteunen. De dagelijkse minimumbehoefte is 60 gram voor vrouwen en 70 gram voor mannen.
- ✓ Drink minstens **1,5 tot 2 liter water** per dag.  
**Let op:** vermijd drinken vlak voor, tijdens of meteen na de maaltijd. Laat telkens minstens 30 minuten ertussen. Vermijd ook dranken met prik en alcohol. Drink in kleine slokken en stop steeds als u zich misselijk voelt.

### BEWEEGACTIVITEITEN

- ✓ Regelmatig bewegen blijft belangrijk. U kunt dit doen onder begeleiding van een kinesitherapeut, Beweging Op Verwijzing-coach of na overleg met uw huisarts.
- ✓ Probeer een combinatie van **kracht- en conditioefeningen**. Zelfs een beperkte fysieke activiteit biedt al **verschillende voordelen** voor uw lichamelijke en geestelijke gezondheid:
  - Regelmatig bewegen vermindert het risico op hart- en vaatziekten, kanker, dementie en leverproblemen.
  - Regelmatig bewegen helpt de bloeddruk te verlagen en uw gewicht stabiel te houden.

### LEVENSTIJL

- ✓ Eet bewust en langzaam, kauw goed en luister naar uw lichaam zodat u kunt herkennen wanneer u verzadigd bent. Door **regelmaat** in te bouwen, zult u minder de drang hebben om tussendoor te snacken.
- ✓ **Stoppen met roken** blijft sterk aanbevolen. Drink alcohol met mate en wees u bewust van het **verhoogde risico op verslaving**.
- ✓ Maagchirurgie kan zowel fysiek als mentaal **een uitdaging** zijn. Het is belangrijk dat u zich goed voelt in uw vel en in uw hoofd. Aarzel niet om dit met uw arts te bespreken, gespecialiseerde ondersteuning kan u hierbij helpen.

## MEDISCHE OPVOLGING

- ✓ Plan een **jaarlijks controlebezoek** bij uw huisarts om uw gewichtsevolutie, voedingstoestand en gezondheid te evalueren. Laat uw bloedwaarden ook minstens jaarlijks controleren om eventuele tekorten tijdig te ontdekken en te behandelen.
  - » De labobon voor de bloedname twee jaar na de ingreep vindt u op [www.uzleuven.be/opvolging-na-obesitaschirurgie](http://www.uzleuven.be/opvolging-na-obesitaschirurgie). Die kunt u bezorgen aan de huisarts.
- ✓ Blijf uw voorgeschreven **vitaminen en mineralen** innemen, zoals multivitaminen, calcium, vitamine D, ijzer en B12.
- ✓ Vermijd het gebruik van ontstekingsremmers (NSAID's) tenzij voorgeschreven voor een korte periode. Neem deze medicatie altijd in combinatie met een maagbeschermer.
- ✓ Patiënten die een sleeve gastrectomie ondergingen, lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van reflux (oprispend maagzuur, branderig gevoel in de borst of de keel). Neem contact op met uw huisarts als u deze klachten herkent en/of wanneer ze onvoldoende onder controle kunnen gehouden worden met een maagbeschermer.

## COMPLICATIES HERKENNEN

- Let op **symptomen** zoals aanhoudende buikpijn, braken, extreme vermoeidheid, dumpingklachten of veranderingen in uw ontlasting.
- Neem bij klachten contact op met uw huisarts. Zo nodig, kan uw huisarts u doorverwijzen naar het obesitasteam van UZ Leuven-AZ Diest. U kunt ook contact opnemen via de obesitascoördinatoren (zie voorzijde).

## ANTICONCEPTIE EN ZWANGERSCHAP

- ✓ Het is mogelijk dat uw lichaam orale anticonceptie (de pil) minder goed opneemt na de ingreep. Bespreek betrouwbare alternatieven, zoals een hormoonspiraal of vaginale ring, met uw arts of gynaecoloog.
- ✓ Wilt u zwanger worden of bent u al zwanger? Laat u dan opvolgen in een gespecialiseerd centrum.