

Gastric bypass operatie

Inleiding

Er wordt bij u een gastric bypass operatie verricht. In deze brochure informeren wij u over richtlijnen die belangrijk zijn vóór en na de operatie. Ook vindt u in deze brochure informatie over de opname. Tot slot geven wij u adviezen en tips over het leven met een gastric bypass, zodat het doel gewichtsverlies de meeste kans van slagen heeft op korte en lange termijn.

Dag van operatie

Regel vervoer

U mag na de operatie niet autorijden. Regel daarom vooraf vervoer naar huis.

Wat brengt u mee naar het ziekenhuis?

- Uw eigen medicatie;
- Op maat gemaakte steunkousen (als u deze heeft). Mogelijk krijgt u zogenaamde TED-kousen ter voorkoming van trombose. Uw behandelend arts bepaalt of u deze nodig heeft of niet. Deze kousen dient u tot vier weken na de operatie te dragen. Als u thuis bent, mag u deze kousen 's nachts uittrekken en kunt u ze indien gewenst op de hand wassen en 's nachts laten drogen;
- Een CPAP-apparaat (indien bij u van toepassing). Uw eigen CPAP wordt gebruikt op de uitslaapkamer (recovery).

Na de operatie

Operatiewond(en)

U heeft een kijkoperatie gehad waardoor er 5 kleine sneden zijn of een gewone buikoperatie waarbij een grote snee is gemaakt. Deze wonden zijn gehecht met oplosbare hechtingen of er zijn niet-oplosbare nietjes gebruikt. De nietjes kunnen zeven dagen na de operatie door uw eigen huisarts worden verwijderd. U dient hiervoor zelf een afspraak bij uw huisarts te maken. De afspraak bij de chirurg wordt voor u gemaakt.

Neem contact op met de polikliniek Chirurgie als:

- de pijn erger wordt;
- de zwelling toeneemt;
- de wond rood wordt en/of warm aanvoelt;
- u koorts krijgt.

Neem direct contact op met één van de bariatrisch verpleegkundig specialisten/physician assistant als:

- het drinken niet lukt;
- u plotseling pijn in uw (boven)buik krijgt die niet binnen één uur verbetert en die gepaard gaat met overgeven.

De eerste 14 dagen na uw operatie belt u op werkdagen met de polikliniek Chirurgie Heerlen of Brunssum.

's Avonds na 17.00 uur, in het weekend en op feestdagen belt u met de Spoedeisende Hulp (SEH) van Zuyderland Medisch Centrum Heerlen.

Na 14 dagen belt u met de huisartsenpost. De telefoonnummers vindt u op de achterzijde van deze brochure.

Douchen en baden

U mag **niet** in bad en/of zwemmen als de hechtingen nietjes nog niet verwijderd zijn. Douchen mag **wel**, maar de wond(en) niet met zeep wassen. Spoel altijd kort na met de douchekop.

Medicatie

Antitrombose middelen

Indien nodig krijgt u bij ontslag een recept Fraxiparine of Fragmin mee naar huis. Deze antitrombose spuitjes gebruikt u tot zes weken na de operatie. Deze spuitjes kunt u zelf zetten of door uw partner laten zetten.

Pijnstilling

In het ziekenhuis krijgt u 1000 mg paracetamol, viermaal per dag. Houd deze dosering de eerste 48 uur na de operatie aan. Hierna kunt u afbouwen, bijvoorbeeld driemaal per dag, dan tweemaal per dag en vervolgens stoppen als de pijn te verdragen of weg is.

Maagbeschermer

Uw behandelend arts heeft u een maagbeschermend medicijn voorgeschreven (bijvoorbeeld pantozol = pantoprazol, nexium = esomeprazol). Dit medicijn mag u pas stoppen na overleg met de chirurg of verpleegkundig specialist/physician assistant.

Multivitamines

Neem dagelijks een multivitaminepreparaat in. U gaat de rest van uw leven minder eten waardoor tekorten in vitamines, mineralen en eiwitten kunnen optreden. Fitforme heeft de voorkeur vanwege de hoge doseringen van onder andere vitamine D en ijzer.

Lichamelijke inspanning

Het is belangrijk dat u de eerste zes weken na de operatie geen zwaar (huishoudelijk) werk verricht waarbij er grote kracht wordt uitgeoefend op de buikspieren (bijvoorbeeld het optillen van zware objecten of strekbewegingen). Luister naar uw lichaam en uw pijnklachten.

Voeding na een gastric bypass

Een regelmatig eetpatroon is belangrijk. Dit bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes (bijvoorbeeld een portie fruit of 1 beker mager melkproduct). Sla geen maaltijden over.

Tips

- Eet en drink rustig;
- Kauw uw eten goed, slecht gekauwd voedsel kan pijnklachten geven of braken tot gevolg hebben;
- Neem uw tijd voor iedere maaltijd (maar niet meer dan 30 minuten per maaltijd). Leg af en toe het bestek neer;
- Ga goed rechtop zitten en eet aan tafel;
- Kauw ieder hapje bij voorkeur 20 keer;
- Wacht na iedere hap even (60 seconden) voor u de volgende neemt, neem pas een nieuwe hap als uw mond leeg is;
- Neem kleine hapjes; maak gebruik van een klein bord, een gebaksvorkje en een dessertlepel;
- Leg aan uw tafelgenoten uit waarom u langzaam moet eten, zodat ze u niet aansporen om sneller te eten;
- Probeer zo min mogelijk te praten tijdens het eten, hierdoor slikt u minder lucht in;
- Concentreer u op de techniek van eten, doe geen andere dingen tijdens de maaltijd (zoals bijvoorbeeld TV kijken).

Vermijden

- Vetten en suikers, deze veroorzaken ernstige diarree en daardoor kunnen grote tekorten ontstaan van belangrijke voedingsstoffen (vitaminen en mineralen);
- Vet en taai vlees (stoofvlees, speklap, halskarbonade);
- Vellen, schilletjes van groenten en fruit (citrusvruchten, druiven);
- Sterk gekruid voedsel (bereid met pepers, sambal, kerrie en/of paprika);
- Koolhydraten (brood, aardappels, pasta's, rijst).

Stop met eten en drinken bij een vol gevoel

Eet tot aan het punt dat u nog net een beetje trek heeft. Een verzadigingsgevoel treedt vaak later na de laatste hap op. Een teveel aan voedsel of te snel eten kan er voor zorgen dat u gaat braken. Bovendien kan het teveel aan voedsel na verloop van tijd de maag uitrekken.

Bij een te volle maag kunt u onderstaande klachten krijgen:

- pijnlijk gevoel achter het borstbeen;
- transpireren;
- oprispingen;
- misselijkheid;
- neiging tot braken.

Drink tenminste 1,5 liter per dag

Drink ongeveer 15 minuten vóór de maaltijd of ongeveer 30 minuten daarna. Drink niet teveel energiebevattende dranken en vermijd koolzuurhoudende dranken, dus ook geen mineraalwater met bubbels! Vermijd zoete dranken zoals smoothies en vruchtensap. Ook alcoholische dranken worden afgeraden.

Bij onzekerheden kunt u altijd een afspraak maken met een van diëtistes van het bariatrisch team van de Nederlandse Obesitaskliniek Zuid. Zij zijn gespecialiseerd in uw voeding na een gastric bypass operatie.

Dumping

Na een gastric bypass kunt u na de maaltijd last krijgen van dumping. Door de bypass komt het voedsel direct in de dunne darm terecht.

Bij dumping kunt u onderstaande klachten krijgen:

- duizeligheid;
- misselijkheid;
- diarree;
- transpireren.

Een sterk schommelende bloedsuikerspiegel in uw bloed na het eten speelt hierbij ook een rol. Als de voeding sneller in de darm komt dan normaal, wordt er te laat insuline aangemaakt waardoor de bloedsuikerspiegel te ver stijgt. Ook gaat de productie van insuline te lang door, ook wanneer een goede bloedsuikerspiegel is bereikt, waardoor de bloedsuiker te ver daalt.

Suiker en suikerrijke producten kunnen soms deze klachten geven. Denk hierbij aan honing, jam, snoep, frisdrank en vruchtensap. Producten met melksuiker (lactose), zoals melk, pap en vla kunnen soms ook klachten geven. Vaak wordt een kleine hoeveelheid wel verdragen.

Nederlandse kaas, sojamelk en sojapudding bevatten geen lactose en kunnen gewoon gebruikt worden. Ook zure melkproducten als yoghurt, karnemelk en kwark geven meestal geen problemen.

Niet iedereen die een gastric bypass ondergaat krijgt deze klachten. Het is daarom belangrijk om deze producten wel uit te proberen. Vooral de (magere) melkproducten zijn van belang vanwege de eiwitten, calcium en vitamines. Suiker en suikerrijke producten moeten worden vermeden, naast de kans op dumping, voornamelijk vanwege de grote hoeveelheid calorieën.

Adviezen bij dumping

- Drink niet tijdens de maaltijd maar een half uur vóór of na de maaltijd;
- Gebruik zure melkproducten (karnemelk, kwark, yoghurt) in plaats van zoete melkproducten (melk, vla);
- Gebruik lactosevrije melkproducten of op basis van soja;
- Vermijd suiker en zoetheid;
- Neem bij ernstige klachten van dumping, een half uur rust na de maaltijd.

Bariatrisch team

Chirurgen

Dr. J. Greve

Dr. B. Meesters

Dr. S. Fransen

Verpleegkundig specialisten/physician assistant

Rob Boetzkes

Rochelle Nelissen

Femke Ewalds

Psychologen

Astrid Driessen-Heessels

Caroleyne van der Velden

Priscilla Smets

Kirsten Wijsmans

Diëtisten

Dirk Verbraak

Esther van Strijp

Inge Theunis

Bewegingsdeskundige

Lieke Bloemendal

Karin Terpstra

Vragen

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de Nederlandse Obesitaskliniek Zuid. Het telefoonnummer vindt u op de achterzijde van deze brochure.

Zuyderland Medisch Centrum Heerlen

Algemeen	(045) 576 66 66
Polikliniek Chirurgie	576 65 50
Verpleegafdeling 12	576 71 20
Spoedeisende Hulp	576 72 00
Huisartsenpost Heerlen	577 88 44

Zuyderland Medisch Centrum Brunssum

Algemeen	(045) 527 99 99
Polikliniek Chirurgie	527 94 21

Nederlandse Obesitas Kliniek Zuid

(045) 576 60 08

www.obesitaskliniek.nl

Patiëntenvereniging S.M.I.L.E.

(06) 40 48 94 73

www.obees-info.nl

E-mail: vraagbaar@obees-info.nl

www.zuyderland.nl