

**EEN JAAR NA MAAGVERKLEINING**

---

## **Inleiding**

Het is inmiddels (ruim) een jaar geleden dat u een maagverkleining (sleeve, gastric bypass of minibypass) heeft ondergaan. In deze folder vindt u belangrijke aandachtspunten met betrekking tot uw gezondheid. Tevens wordt aangegeven welke vervolgspraken u kunt verwachten behorende bij het bariatrisch traject.

## **Leefregels**

- Gebruik levenslang, elke dag, 'bariatrische' multivitaminen of multivitaminen die zijn gedoseerd op basis van de operatie die u heeft ondergaan. Indien het niet lukt om de bariatrische multivitaminen in te nemen, neem dan contact op met ons team Bariatrie.

In het geval van een zwangerschap dient de inname van multivitaminen te worden veranderd. Wij adviseren u, als u zwanger bent, contact op te nemen met ons team Bariatrie. De internist en/of vasculair verpleegkundige adviseert u over de inname van de juiste multivitaminen.

- Indien u aan de ramadan wilt meedoen, zorg er dan voor dat u minimaal 1,5 liter drinkt in de uren dat u weer mag eten/drinken. Gebruikt u bloeddrukverlagers of Metformine wees dan extra alert op een tekort aan vocht.
- Mocht u klachten hebben van overtollige huid, dan kunt u vragen om een verwijzing naar de plastisch chirurg. Plastische chirurgie vindt (indien akkoord) pas plaats nadat u minimaal een jaar stabiel op gewicht bent.

Let op: Houd er rekening mee dat in veel gevallen een plastische operatie niet wordt vergoed door de verzekeraar. Bespreek dit met de plastisch chirurg en controleer hiervoor uw eigen verzekering.

- Het controleren van uw bloeddruk en/of bloedsuiker wordt in principe door uw huisarts gedaan. Bent u onder behandeling van een internist voor één van deze aandoeningen, dan wordt de bloeddruk en bloedsuiker door de internist gecontroleerd.
- De anticonceptiepil is na bariatrische chirurgie niet meer betrouwbaar. Wij adviseren anticonceptie op andere wijze,

bijvoorbeeld een spiraal, de prikpil, een implanon of het gebruik van een condoom.

## Voeding

Na de operatie is het belangrijk dat u voldoende eiwitten en vocht binnen krijgt. Hieronder staat een overzicht met de aanbevolen hoeveelheden van voeding per dag:

∅ een halve liter halfvolle of magere melk en melkproducten;
∅ twee bruine boterhammen of roggebrood of bruin knäckebröd;
∅ één plak kaas;
∅ ongeveer 50 gram vlees en vleeswaren, bij voorkeur de magere soorten;
∅ één tot twee aardappelen of een opscheplepel rijst, pasta of peulvruchten;
∅ een portie groente, gebruik regelmatig bladgroente;
∅ twee porties fruit, waarvan eenmaal een citrusvrucht, aardbeien of een kiwi;
∅ besmeer uw brood dun met halvarine en gebruik een eetlepel vloeibare bak en braad voor de bereiding van een maaltijd.

## **Zelfbeeld en psyche**

Het is mogelijk dat uw maagverkleining impact heeft op uw zelfbeeld of uw psychisch functioneren. Indien u problemen ervaart omtrent uw zelfbeeld, de blijvende gedragsverandering na de maagverkleining, het 'thuisvoelen in uw lichaam', de omgang met eventueel huidoverschot of iets dergelijks, kunt u contact opnemen met ons team Bariatrie. Wij bieden de mogelijkheid om groepsbijeenkomsten te volgen of uw punten te bespreken met een medisch specialist.

## **Vervolgafspraken**

- In principe heeft u vanaf nu geen afspraken meer bij de chirurg, maar u bent levenslang welkom in het geval van vragen of klachten.
  
- U komt 1,5 jaar na de operatie en daarna één keer per jaar op de polikliniek bij de internist.
  - Prik hiervoor 3 weken van te voren bloed.
  
- Als u en de internist na 5 jaar tevreden zijn hoe het met u gaat, dan wordt na 5 jaar de zorg overdragen aan uw huisarts.

Indien u niet kunt komen op een polikliniekafspraak, belt u deze dan 24 uur van te voren af. Dan kunnen wij uw plek voor iemand anders benutten. Houd rekening met een boete van uw zorgverzekeraar indien u niet verschijnt op een afspraak die niet is afgezegd.

## **Folders**

Tijdens het behandeltraject rondom uw maagverkleining krijgt u deze folders (alfabetische volgorde):

- Chirurgische behandeling van ernstig overgewicht
- Fysiotherapie na bariatrische chirurgie
- Maagverkleining: rondom de operatie
- Maagverkleining: voorbereiding operatie
- Ontslag uit het ziekenhuis na een maagverkleiningsoperatie
- Voeding na een maagverkleiningsoperatie
- Weegspreekuur
- 1 jaar na maagverkleining
- 5 jaar na maagverkleining
- 8 weken na maagverkleining

Al deze folders krijgt u mee tijdens uw traject en vindt u zelf op de website [www.franciscus.nl/obesitascentrum](http://www.franciscus.nl/obesitascentrum)

## **Vragen?**

Als u vragen of klachten heeft, neem dan contact op met het Franciscus Obesitas Centrum, via 010 – 461 6161, vraag naar toestel 13501. Ook kunt u vragen stellen of een afspraak aanvragen via het e-mailadres: [obesitas@franciscus.nl](mailto:obesitas@franciscus.nl).