

Richtlijnen na bariatrische heekunde

Informatie voor patiënten

Beste patiënt

Je onderging een (laparoscopische) vermageringsoperatie. Voor een vlot herstel zijn volgende richtlijnen van belang:

Pijn

De eerste dagen na de ingreep zijn wonden nog gevoelig. Daarom is het aan te raden het rustig aan te doen en regelmatig een pijnstiller te nemen:

- Paracetamol (bijv. Dafalgan®): 1 g om de 6 uur (= 4x /dag). Indien bruistablet: bruis laten verdwijnen en volume beperken. De eerste 1 à 2 dagen systematisch, zo blijf je de pijn voor en heb je minder kans op een “pijn-opstoot”. Nadien verder volgens noodzaak.
- Meestal volstaat paracetamol. Zo nodig kun je tramadol (bijv. Tradonal Odis® smelttabletten) 50 mg, 3x/dag, toevoegen aan dit schema.
- Geen NSAID erbij innemen (bijv. ibuprofen).

Er kan ook schouderpijn optreden als de ingreep werd uitgevoerd d.m.v. een kijkoperatie (ingrepen met behulp van de robot zijn ook kijkoperaties). Deze wordt veroorzaakt door prikkeling van het middenrif door de “lucht” (CO2), die tijdens de operatie in je buik werd geblazen. Op het einde van de ingreep wordt deze “lucht” zo veel mogelijk verwijderd. Soms echter blijft er toch nog voldoende achter om pijn te veroorzaken. Deze pijn treedt vooral op als je rechtop zit of staat en is minder uitgesproken bij liggen. De “lucht” zal spontaan verdwijnen, waarmee ook de schouderpijn zal weggaan.

Hefverbod

Vermijd het tillen van zware lasten gedurende de eerste dagen. Stappen is onmiddellijk toegelaten. Zelf met de auto rijden wordt best een vijftal dagen uitgesteld. Met fietsen wordt best 2 weken gewacht.

Wondzorg

De huid is gesloten met resorbeerbare hechtingen, die onderhuids zijn geplaatst en vanzelf zullen verdwijnen. De wondjes zijn afgeschermd met een doorzichtig verband, waarmee je kunt douchen, maar niet baden. Deze verbanden mag je een twaalfal dagen dichtlaten, tenzij de kompresjes eronder te vochtig worden of als het verband loskomt. Zorg dan voor een vers verband.

Voeding

Algemene aandachtspunten

Aangezien de ingrepen enige vorm van restrictie inhouden, is het evident dat de porties die worden ingenomen sterk gereduceerd zijn in vergelijking met voorheen. Het is dan ook van belang dat het eetgedrag wordt aangepast.

Bij elke ingreep wordt de voeding langzaam opgebouwd. Er wordt gestart met water en vloeibare voeding, de eerste dagen na de ingreep. Daarna volgt gemalen en gemixte voeding tot een drietal weken na de ingreep. Hierna kan normale voeding opnieuw worden ingenomen, maar in kleine porties.

Hoe eten?

- Rechtop zitten.
- Niet rondlopen.
- Heel goed kauwen (gebitsproblemen aanpakken).
- Traag en rustig eten.
- Tijd nemen om te eten.
- Niet laten afleiden door bv. televisie.
- Kleine hapjes nemen.
- Drinken buiten de maaltijden.
- Traag drinken.
- Kleine slokjes nemen.
- Stoppen bij het eerste volheidsgevoel en/of verzadiging.
- Braken vermijden.

Specifiek volgens het type ingreep (na gastric bypass of gastric sleeve)

De eerste weken na de ingreep: vloeibare, gemixte en gepureerde voeding. Deze voeding moet niet noodzakelijk vet- of suikerarm zijn, vooral niet als het gewichtsverlies (te) snel optreedt. Bij dumpingsyndroom worden best (te veel) suikers vermeden.

De volumes zullen in het begin beperkt zijn, omdat de maagpouch en de overgang van de maagpouch naar de dundarm (bij gastric bypass) of de buismaag (bij gastric sleeve) nog aan het helen zijn, waardoor er nog zwelling aanwezig is, waardoor de inhoud tijdelijk kleiner is. Na heling zal het volume van de pouch of de buismaag wat groter zijn en zal vooral de overgang van het voedsel van de pouch naar de dundarm vlotter gebeuren, zodat de porties per maaltijd wat groter kunnen worden.

Ontbijt: maak een keuze uit beschuiten, geroosterd brood of cornflakes (geweekt). Beleg kan bestaan uit smeerkaas of gelei. Vanillepudding of yoghurt zonder stukjes.

Middagmaal: gemixte groentesoep of vastere voeding, zoals aardappelpuree, zacht gekookte en gepureerde groenten (vb. wortelen, bloemkool, broccoli, appelmoes), maar geen vezelrijke of rauwe groenten (geen bonen, erwten, asperges, selder). Als alternatief gelden de bereide maaltijden zonder stukjes in het gamma van de babyvoeding. Vezelrijk vlees (biefstuk, kotelet) is nog te vermijden (bij voorkeur tot 3 maanden na de ingreep).

Avondmaal: zoals het ontbijt.

Tussendoortjes: niet-bruisende dranken.

Na de eerste weken mag langzaam worden overgeschakeld naar normale voeding. De porties zullen beperkt blijven.

Bij problemen

- Na dagziekenhuis (tot 19 uur): campus Damiaan: tel. 059 41 62 20 - campus Serruys: tel. 059 55 51 31.
- Na opname met overnachting: campus Damiaan: tel. 059 41 62 00 - campus Serruys: tel. 059 55 51 82.
- Je huisarts.
- Dienst spoedgevallen campus Damiaan: tel. 059 41 40 80.