

Voor de **pijn** geven we je een voorschriftje voor 30 tabletjes Celebrex (2 à 3 per dag volstaan).

De **steunkousen** mag je uitlaten, op voorwaarde dat je thuis genoeg beweegt

De **buikband** gebruik je vooral bij hoesten of wanneer je met de auto rijdt.



Controle raadpleging 6 weken na de ingreep, of indien nodig vroeger.

Afspraak te maken op het nummer 011/45 24 20 (tijdens de kantooruren)



---

## Raadgevingen na gastric bypass- operatie

Bezoek ook onze website:  
[www.hely.net](http://www.hely.net)

---

**Dr. Alex Heylen**  
**Kuringersteenweg 521**  
**3511 Hasselt (Kuringen)**  
**011/452420**

## De eerste zes weken

De eerste vier weken na deze ingreep vragen we om enkel **vloeibare of gepureerde, gemixte voeding** te gebruiken, dit om de maag-dunne darm verbinding niet onder spanning te zetten en om blokkages te vermijden.

Alle soorten soepen, pudding, yoghurt en kazen, alle groenten met aardappelen gemixt zijn toegelaten.



Gebruik de eerste weken vooral geroosterd brood, beschuit, craquottes, krispols, pistolet of stokbrood, zwart brood, waldkorn of tiengranenbrood. Het is beter in het begin **krokante** zaken te eten.



Absoluut te vermijden zijn blokkages door te grote stukken wit van kip, stoofvlees, escargots, friet en champignons.

Na een gastic bypass moet je vermijden te veel suikers op korte tijd te eten of volle melkproducten te gebruiken, gezien dat krampen, zweten en eventueel duizeligheid kan veroorzaken.

Gemixt fruit of veel appelsiensap kan helpen bij de **stoelgang**. Zijn er toch problemen met de stoelgang, dan kunt u bij de apotheker één van volgende zaken gaan halen: Movicole (2 x 1 zakje per dag ) of Aetherolei citrici guttas V Paraffinum liquidum ad 600 ml : 3 soeplepels per dag.

Best niet **drinken** bij het eten, wel voor of één uur na het eten. Bruisende dranken zijn te mijden.



Zo vlug mogelijk na de operatie zo veel mogelijk **bewegen**. Na 14 dagen kunt u terug gaan zwemmen of aangepast fitnesssen.

## Na zes weken

Nu kun je overschakelen op **vaste voeding en ook gewoon brood**.

Probeer vooral langzaam (laat uw tanden werken) en rustig te eten. De gevaarlijkste momenten om over te geven, zijn wanneer je te lang gewacht hebt om te eten, te grote honger hebt en te snel start.



Ook wanneer je opgejaagd of nerveus bent. Wat afleiding tijdens het eten, maakt dat je langzamer eet: bijv. wat lezen, naar TV of radio luisteren. Trucjes om langzamer te eten: eten met een kleine lepel, enkel de top van de vork gebruiken.

De moeilijkste **groente** is gewone sla, krokante sla zoals ijsbergsla gaat gemakkelijker, omdat je dit moet kauwen vooraleer door te slikken. **Pasta's**: hoe dikker de pasta, hoe gemakkelijker. Spaghetti is het moeilijkst. Rijst niet droog eten. Zorg voor voldoende ijzerinname (broccoli, waterkers, peterselie, venkel, rode biet en linzen)

Blijf grote stukken **vlees** vermijden.