



VOORWAARDEN VOOR SUCCES NA INGREEP OP LANGE TERMIJN

1. Gebruik per dag drie evenwichtige maaltijden met eventueel nog 2 tussendoortjes.
 Samenstelling van de maaltijden:
 - 3 x per dag eiwitten
 - 3 x per dag groenten
 - 1 x per dag fruit
 - 2 x per dag brood of
 - 2 x per dag iets zoets
2. Drink vooral water, vermijd alle soorten bruisdranken.
 Gashoudende dranken, koud gedronken, bij het opwarmen zetten Co₂ gas vrij, deze rekken de voormaag uit evenals de verbinding naar de dundarm.
 Vele gashoudende dranken zijn hoog calorisch en hebben weinig voedingswaarde, het zijn gewoone suikers. Ze worden snel opgenomen in het bloed, verhogen daar het suikergehalte, doen het insuline stijgen hetgeen honger veroorzaakt.
 Caffeïne: vele gashoudende dranken bevatten cafeïne, een belangrijke stimulans voor honger.
3. Neem supplementen uit calcium en u moet ook zorgen voor voldoende opname van ijzer door behalve vlees ook regelmatig broccoli, peterselie, venkel, rode biet, veldsla, pistachenootjes, linzen, waterkers, enz.. te eten.
 Dit kan eventueel aangevuld worden met Olamine, 1 capsule per dag, of ijzersupplementen via een mondspray (deze spray, Colloidal Minerals met artikelnummer 5009 is te bestellen in Nederland op het nummer 0031 35 69 47 148 of via www.vitaminespray.nl).
 Ijzer wordt na deze ingreep enkel opgenomen indien dit ingenomen wordt onder vloeibare vorm, b.v. Ferro Vital (fles), 1 soeplepel per dag of Biopunch junior, 2 x per dag. U kan ook ijzer innemen in kauwgomvorm. Deze kan u eventueel online bestellen via www.bariatricadvantage.com.
 Indien u weinig vlees eet, gebruikt u best 1 x per dag een vitamine B12 supplement bv. Tribivit of Hydroxycobalamine 500 µg per dag.
4. Slaap 7 uur per nacht.
5. Doe regelmatig aan sport, liefst 4 x per week gedurende 40 minuten.
6. Neem uw verantwoordelijkheid op voor uw gewichtscontrole:
 Eén maal per week u wegen, gewicht stabiel houden is uw verantwoordelijkheid. De heelkundige ingreep is een hulpmiddel om een gezond gewicht te bekomen en te behouden.
 Door u regelmatig te wegen en door maar enkele kilograms speling toe te laten, blijft u in controle.

Het eerste post-operatief jaar is zeer belangrijk om oude slechte gewoonten af te schaffen en levenslange goede gewoonten aan te nemen.

Het dumpingsyndroom:

Suikers waarmee u rekening moet houden: bij te veel en te snel eten hiervan → dumping syndroom = zweten, hartkloppingen, misselijk en heel moe worden, ...

Suiker zit ook in *brood*.

Dus als beleg liefst geen supplementaire suikers zoals choco of confituur, kaas met volle of halfvolle melk, wel bv. Effi confituur, charcuterie, magere kaas, fruit, Bertolli margarine op boterham.

Suiker zit ook in *pasta's*.

Als u deze toch graag lust kunt u ze na het koken terug even opwarmen in olijfolie.

Olijfolie heeft als eigenschap dat de suikers die u er samen mee eet trager opgenomen worden (ook olijfolie op de boterham bv. Bertolli margarine heeft hetzelfde effect).

Suiker zit ook in *aardappelen, puree, chips, ...*

Dus opletten, niet meer dan 3 kroketten snel na mekaar eten, 15 frieten,... (best in olijfolie bakken)

Suiker zit ook in *rijst*.

Suiker zit ook in *volle melk, room & halfvolle melk*.

Dus beter magere melk, Alpro, Vitalinea room.

Suiker zit ook in *mayonnaise*.

Dus beter light dressing, mayonnaise op basis van olijfolie of zelf klaarmaken.

Geen probleem met de light suikers: Natrena, Canderel, Dextrose, druivensuiker, ...

Geen probleem met fruit.

Wat betreft alcohol: u wordt na deze ingreep sneller dronken.

Bij problemen kan u altijd op de raadpleging terecht. Het eerste jaar kan u best om de 2 maanden telefonisch of via e-mail contact houden. Best kan u ook 1 x per jaar bij uw huisarts een bloedcontrole laten uitvoeren, waarvan u de resultaten ook aan ons kan laten bezorgen.

Eén keer per jaar zien we u graag terug voor een controleraadpleging.