

10 GULDEN REGELS NA EEN GASTRIC BYPASS OPERATIE

1		Beperk je tot 3 maaltijden per dag, geen 2 of 5, hou je aan 3 maaltijden. Je kunt onvoldoende afvallen of zelfs bijkomen als je continu doorheen de dag kleine hoeveelheden eet.
2		Beperk de hoeveelheid tot 125 gram per maaltijd, weeg desnoods de hoeveelheid af op een weegschaal. Te veel eten per maaltijd, doet de kleine voermaag uittrekken, zodat het effect van de maagverkleining vermindert.
3		Gebruik zo veel mogelijk vaste voeding, geen vloeibare of krokante voeding. Vloeibare en krokante voeding geven niet zo snel een verzadigingsgevoel omdat ze de voermaag niet voldoende vullen.
4		Eet gezond. Je kunt minder eten, probeer dus dat eten zo gezond mogelijk te houden.
5		Neem tenminste 30 minuten per maaltijd. Onvoldoende tijd zorgt voor een te vlug vullen van de voermaag, met soms braken voor gevolg.
6		Eet bewust, doe niets anders tijdens het eten. Kijk geen tv of zit niet achter je computer. Probeer je echt op je eten te concentreren en ervan te genieten. Kauw voldoende.
7		Drink niet tijdens het eten, drink eerst, pauzeer dan, neem dan je vaste voeding en wacht dan 30 tot 45 minuten alvorens opnieuw te drinken.
8		Vermijd bruisende dranken. Koolzuurhoudende dranken zetten de kleine voermaag onder spanning, wat die progressief doet uittrekken zodat ook hier het effect van de maagverkleining vermindert.
9		Beweeg ten minste 30 minuten per dag. Goed doorwandelen, zwemmen en fietsen zijn ideaal. Als je niet genoeg beweegt, zul je bij het vermageren eerst je spieren afbreken en daarna je vetweefsel.
10		Stop met roken!!! Roken is niet alleen slecht voor hart- en bloedvaten, het is ook slecht voor de longen en verhoogt het risico op veel vormen van kanker. Maar roken verhoogt ook de toename van maagzuur, met een verhoogd risico op maagontsteking en het ontstaan van fistels tussen de voermaag en de uitgesloten maag (gastro-gastrische fistel) waardoor je opnieuw in gewicht kunt bijkomen.

