

franciscus

**DUMPINGSYNDROOM NA EEN
MAAGVERKLEININGSOPERATIE**

U heeft een maagverkleiningoperatie gehad. Na deze operatie kunt u last krijgen van dumpingklachten. Dit betekent dat het eten niet goed genoeg wordt verteerd. Hierdoor komt het eten te snel en onverteerd in uw darmen terecht. Dit kan klachten veroorzaken. In deze folder leest u meer over het dumpingsyndroom en hoe u dit kunt voorkomen.

Dumpingsyndroom

Een dumping ontstaat wanneer het lichaam niet genoeg tijd heeft om het eten te verwerken. Het kan komen door:

- Het eten van te veel koolhydraten;
- Tegelijkertijd eten en drinken
- Het eten van te grote hoeveelheden in 1 keer.

Soorten dumpingen

Er zijn 2 soorten dumpingen:

- Vroege dumping (binnen 30 minuten na de maaltijd)
- Late dumping (1 tot 3 uur na de maaltijd)

Vroege dumpingklachten

Dit komt vaak doordat er te grote stukken voedsel in 1 keer in de dunne darm terechtkomen. Normaal wordt het eten in de maag al voor een groot deel verteerd. Na een bypass komt vaak onverteerd voedsel gelijk in de dunne darm terecht.

Hierdoor kun je last krijgen van de volgende klachten:

- Een vol gevoel;
- Buikpijn en darmkrampen;
- Diarree.

Een gevolg van vroege dumping is, is dat het onverteerde voedsel veel vocht nog nodig heeft. Dit wordt vaak vanuit de omliggende bloedvaten gehaald. Dit zorgt vaak voor een daling van uw bloeddruk. Hierdoor kun je ook last krijgen van de volgende klachten:

- Hartkloppingen
- Duizeligheid
- Zwaktegevoel
- Sufheid

Late dumpingklachten

Late dumpingklachten verstoren de productie van insuline. Het lichaam kan hierdoor niet goed inspelen op de stijging van uw bloedsuikerspiegel. Een gevolg is dat suikers sneller worden opgenomen. Dit terwijl het lichaam niet genoeg tijd heeft om voldoende insuline aan te maken. Uw bloedsuikers zullen hierdoor dalen. Je kunt daardoor last krijgen van de volgende klachten:

- Zweten
- Onrustig gevoel en trillen
- Duizeligheid
- Vermoeidheid
- Hartkloppingen
- Wegtrekkingen

Wat te doen bij een dumping?

Hieronder leest u wat u wel of niet moet doen bij een dumping:

- Ga géén zoetigheden eten. Wilt u wel echt iets eten? Kies dan voor een volkorencracker met hartig beleg of neem wat yoghurt met een stuk fruit.
- Ga rustig zitten of even liggen en wacht tot de dumping overgaat. Vaak duurt het ongeveer 45 minuten.

Adviezen

Controleer of u alle eetgewoontes goed opvolgt:

- Volg een regelmatig eetpatroon van 6 eetmomenten (om de 2,5 uur);
- Eet langzaam;
- Goed kauwen;
- Stop met eten bij een vol gevoel;
- Zorg voor een rechte houding tijdens het eten;
- Eet zonder afleiding (zet de tv uit);
- Neem kleine slokjes drinken en kleine hapjes eten;
- Drink 30 minuten **voor en na** de maaltijd niet of weinig;
- Beperk het gebruik van snelle suikers (suiker, snoep, koek, gebak, frisdrank, limonade, vruchtensap, zoet broodbeleg, enzovoort.);
- Beperk het gebruik van snel verteerbare koolhydraten (witbrood, wit beschuit, witte knäckebröd/crackers, witte rijst en witte pasta). Kies liever voor de volkorenproducten.

Behandeling

Blijven de klachten aanhouden? Geef dit dan bij uw eerstvolgende controle-afspraak met uw chirurg of internist aan. Mocht er een afspraak ingepland worden met de diëtist, dan vragen wij u om voor de afspraak 7 dagen een eet- en klachtendagboek bij te houden. Neem dit mee naar uw afspraak met de diëtist. De diëtist kan op deze manier met u meekijken.

Folders

Tijdens het behandeltraject rondom uw maagverkleining krijgt u verschillende folders. Deze kunt u vinden via de website:

<https://www.franciscus.nl/obesitascentrum>

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u van maandag tot en met vrijdag van 8.00-12.00 en 13.30-16.30 uur contact opnemen met de afdeling Interne Geneeskunde via 010 - 461 6140.