een santeon ziekenhuis

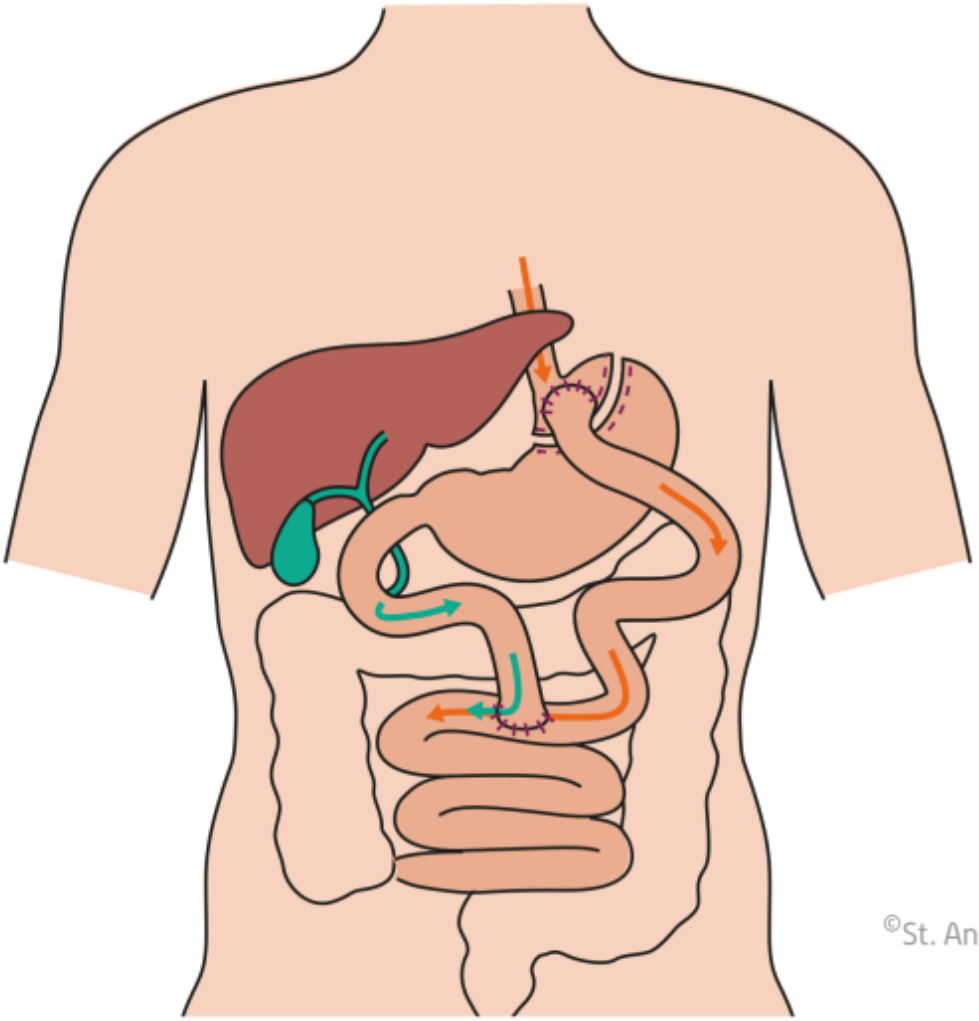
# Adviezen bij late dumpingklachten

Een complicatie die regelmatig voorkomt na een maagverkleinende operatie is: moeilijk te verklaren lage bloedsuikers (hypo). Dit noemen we late dumpingklachten.

In deze informatie leggen we uit hoe deze lage bloedsuikers ontstaan en hoe deze voorkomen kunnen worden.

## Oorzaken late dumpingklachten

Door de maagverkleinende operatie (bariatrische ingreep) is de inhoud van uw maag kleiner geworden. Daarnaast heeft de chirurg een open verbinding gemaakt van de maag naar de dunne darm. Hierdoor stroomt voedsel sneller door vanuit de maag naar uw darmen. Zie onderstaand plaatje.

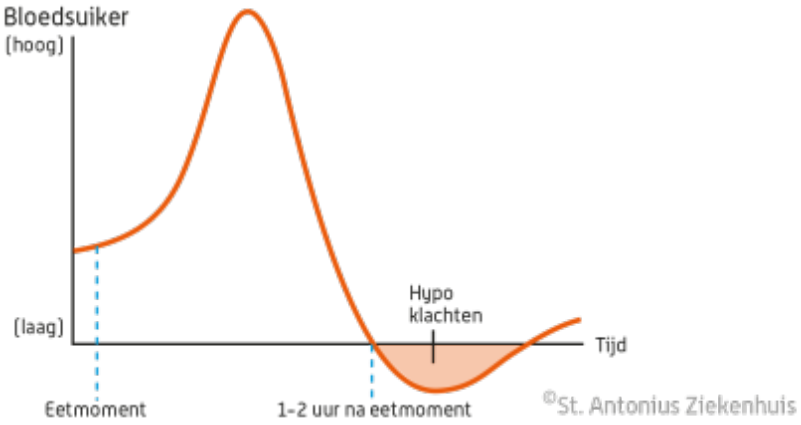


©St. Antonius Ziekenhuis

Na het eten van een suikerrijk product stijgt uw bloedsuikerspiegel daarom sneller, dan bij iemand zonder maagverkleining. Uw lichaam ‘schrikt’ van de snelheid waarmee de suikers uw lichaam binnenkomen en reageert hierop met de aanmaak van insuline, een hormoon dat uw bloedsuiker verlaagt. In uw geval wordt er meer insuline aangemaakt dan nodig. Ook heeft uw lichaam door gewichtsverlies minder insuline nodig om uw

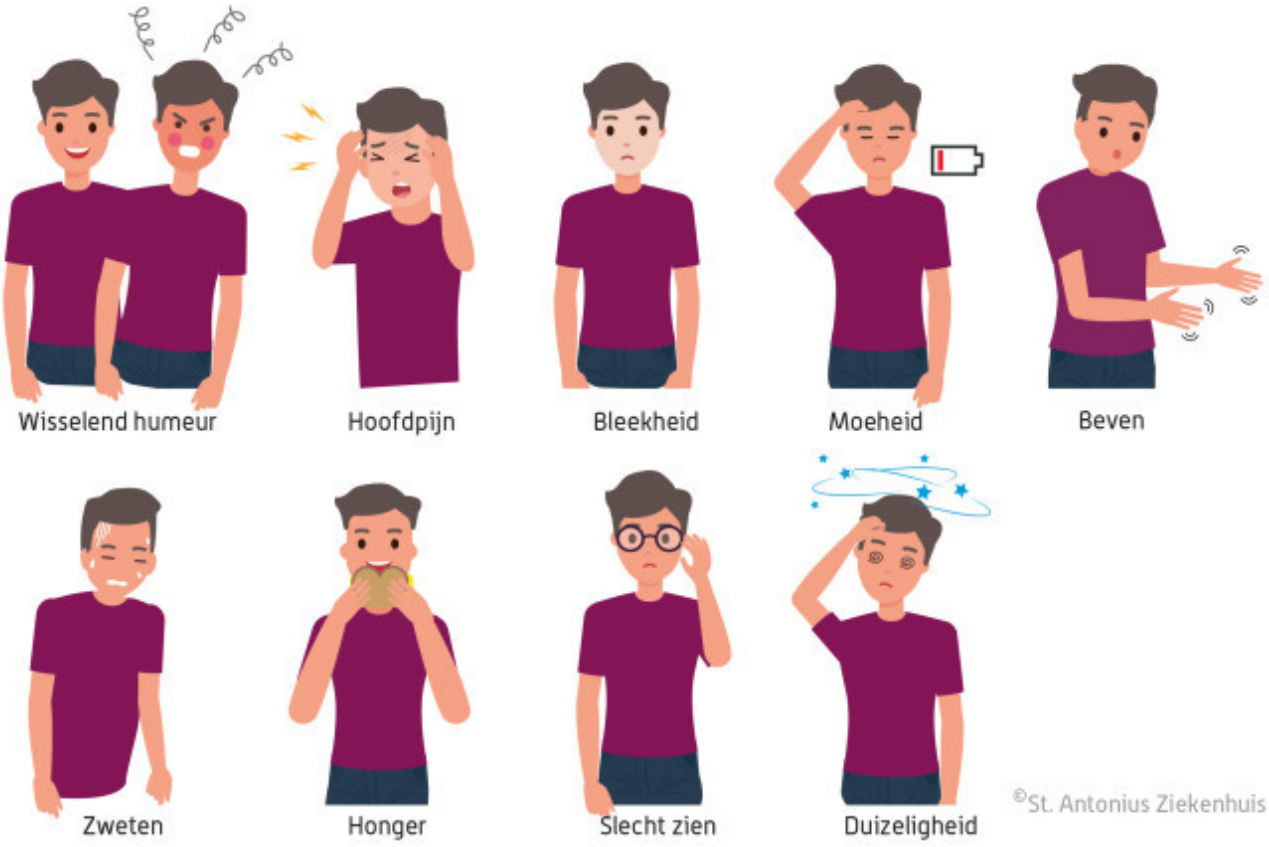
bloedsuikerspiegel te verlagen. Om deze reden zien wij vaak dat late dumping pas optreedt nadat patiënten veel afgevallen zijn.

Hoe gek het ook klinkt, het eten van een suikerrijk product kan er dus voor zorgen dat u een te lage bloedsuiker krijgt. Dit wordt een hypo genoemd. Deze lage bloedsuiker treedt dan 1,5-2 uur na het eten van het suikerrijke product op. Zie onderstaande figuur.




## Klachten (symptomen)

In het plaatje hieronder staan de meest voorkomende klachten bij een lage bloedsuikerspiegel (hypo):




## Behandeling

De aankomende 2 weken adviseren we u alle zoete producten uit uw voedingspatroon weg te laten (zie onderstaande tabel). Ook is het belangrijk dat u met vaste regelmaat eet (elke 2-3 uur). Maak gebruik van

volkoren producten, als dit mogelijk is.

U wordt opnieuw gevraagd een voedingsdagboek bij te houden waarin u nauwkeurig uw voeding noteert in combinatie met uw klachten (zie einde folder voor verdere uitleg). U zult waarschijnlijk zien dat de klachten minder of niet meer voorkomen.

Na deze strenge periode gaat u onder begeleiding van uw diëtist weer wat meer producten toevoegen, tot de drempel wanneer uw klachten weer optreden wordt bereikt. Wanneer de klachten optreden verschilt per persoon.

| Kies voor | Kies NIET voor |
|---|---|
| **Ontbijt en lunch** | |
| Volkorenbrood, roggebrood, volkoren crackers, volkoren beschuit, etc | Witbrood, beschuit (wit), muesli / cruesli, etc |
| Hartige soorten beleg o.a; kaas, vleeswaren, pindakaas, hummus, ei | Zoete soorten broodbeleg o.a; hagelslag, jam, chocopasta |
| **Tussendoortjes** | |
| Volkoren cracker of volkorenbrood met hartig beleg, yoghurt of kwark | Fruit, koek, snoep, gebak, ontbijtkoek, mueslireep, granenbiscuit, fruitbiscuit |
| **Warme maaltijd** | |
| Aardappel, volkoren pasta, zilvervlies rijst | Witte pasta, witte rijst, soep |
| Alle soorten vlees / vis / kip / vleesvervanger | |
| Naturel yoghurt of kwark | Zoete desserts |
| **Dranken** | |
| Water, koffie (zonder suiker), thee (zonder suiker), zuivel (ongezoet) | Limonade, frisdrank, vruchtensap |

## Algemene adviezen bij late dumping

De volgende adviezen kunnen helpen om de klachten te voorkomen:

- Neem 6 tot 9 kleine eetmomenten per dag, en verdeel deze goed over de dag.
- Zorg dat er niet meer dan 2 tot 3 uur tussen elk eetmoment zit.
- Neem de tijd voor de maaltijd (minimaal 20 minuten) en kauw goed (minimaal 20 keer).
- Drink niet tijdens de maaltijd, liever een half uur ervoor of erna. Drinken tijdens een maaltijd kan namelijk zorgen voor een toename van klachten.
- Kies voor maximaal 2 stuks fruit per dag, verdeeld over de dag.
- Sporten kan ervoor zorgen dat uw bloedsuiker verlaagd, neem daarom voor het sporten een product met langzame koolhydraten zoals volkorenbrood een volkoren cracker.
- Let op: het eten van een suikerrijk product om de hypo klachten te verhelpen kan na 1,5-2 uur weer tot een hypo leiden.

## Hoe vul ik een voedingsdagboek in?

Vul het voedingsdagboek zo specifiek mogelijk in. Noteer bij alle voedingsmiddelen en dranken ook de hoeveelheden en het tijdstip van eten. Noteer klachten op een aparte regel en noteer hierbij op welk tijdstip deze plaatsvonden.

## Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes en mensen die een maagverkleining hebben gehad.

## Gerelateerde informatie

### Behandelingen & onderzoeken

- Dieetadvies bij een maagband of maagverkleining (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/dieetadvies-bij-een-maagband-maagverkleining)
- Maagverkleining (https://www.antoniusziekenhuis.nl/obesitascentrum/maagverkleining)

### Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

**Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek)** **T 088 320 78 00**