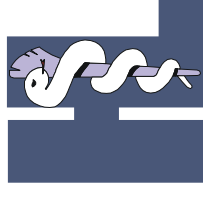


Controle raadpleging



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

Afspraak te maken op het nummer 013/55 06 78 (tijdens de kantooruren)



**Raadgevingen na
maagverkleinings-
operatie volgens
Mason of
volgens Fobi**

**Dr. Alex Heylen
AZ St-Ursula Herk-de-Stad
013/551711**

De eerste zes weken

Voor de **pijn** geven we u nog 10 tabletjes Feldene of Acupan mee (2 à 3 per dag volstaan).

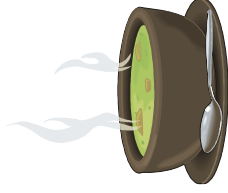
De **steunkousen** mag u uitlaten, op voorwaarde dat u thuis niet te veel meer in bed ligt.

De **buikband** gebruikt u vooral bij hoesten of wanneer u met de auto rijdt. Met de buikwand aan hebt u dan minder pijn.

De **ontslaglever** op de wonde mag na 3 dagen verwijderd worden, de kleine klevertjes op de wonde komen los bij het volgend bad of douche.

De eerste vier weken na deze ingreep vragen we om enkel **vloeibare of gepureerde, gemixte voeding** te gebruiken, dit om de verticale nietjesrij beter te laten genezen.

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



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

In plaats van vers brood kunt u best tijdens de eerste vier weken overschakelen op geroosterd brood, beschuit, craquottes, kripols, pistolet of stokbrood, zwart brood, walkorn of tiengranenbrood. Het is beter in het begin **krokante** zaken te eten.

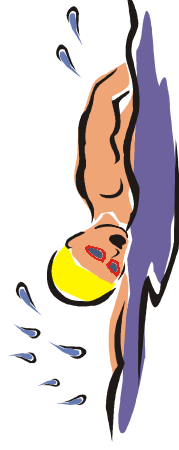


Mensen die een gastic bypass hebben ondergaan moeten vermijden te veel suikers op een korte tijd te eten of volle melkproducten te gebruiken, gezien dat krampen, zweten en eventueel duizeligheid kan veroorzaken.

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: Transipeg (2 x 1 zakje per dag) of Aethrolei 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 fitnessen.

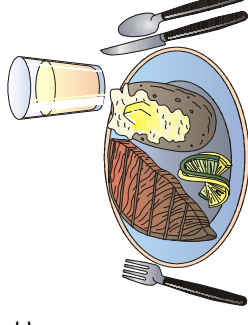


Na zes weken

Nu kunt u overschakelen op **vaste voeding en ook gewoon brood** eten.

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

te grote honger hebt en te snel start. Ook wanneer u opgejaagd of nerveus moet eten. Wat afleiding tijdens het eten, maakt dat u 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 u dit moet kauwen vóór aleeer door te slikken. **Pasta's**: hoe dikker de pasta, hoe gemakkelijker. Spaghetti is het moeilijkst.

Zorg voor voldoende ijzerinname (broccoli, waterkers en peterselie).

Blijf grote stukken **vlees** vermijden.