SFZ
SINT-FRANCISCUS ZIEKENHUIS
aan jouw zijde!

obesitas centrum SFZ

VOEDING NA OBESITASCHIRURGIE

Algemene Abdominale Chirurgie SFZ

Obesitaschirurgie

Obesitaschirurgie is enkel het begin van de behandeling, het is een hulpmiddel, niet de oplossing.
Wil men het maximum resultaat uit de ingreep halen is een professionele begeleiding een must!

Overgewicht en obesitas worden dikwijls met elkaar vergeleken. Toch is er een groot verschil. Naarmate het gewicht toeneemt, nemen ook de gezondheidsrisico's toe. De belangrijkste oorzaken van overgewicht zijn een onevenwicht tussen energie-inname en fysieke activiteit, met gewichtsstijging en vetopstapeling als gevolg.

Obesitas is een chronische ziekte door een te hoge vetopstapeling in het lichaam, met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg. We spreken van morbide obesitas. Het is dus van levensbelang dat obesitas aangepakt wordt, want voldoende afvallen leidt tot een optimale gezondheid en meer mobiliteit

Voeding na obesitaschirurgie

Na obesitaschirurgie is het belangrijk dat u de eet - en drinkgewoonten aanpast.
Een diëtiste zal u dan ook informeren omtrent de nodige voedings-aanpassingen.

Na de operatie is er niet alleen een aanpassing van het volume nodig, maar dient u ook rekening te houden met verschijnselen zoals passage-stoornissen of eventuele dumpingklachten.
Uiteraard blijft een gezonde en evenwichtige voeding steeds belangrijk.

Sommige patiënten kunnen bepaalde voedingsmiddelen niet meer verteren, terwijl anderen alles kunnen eten. De onderstaande richtlijnen dienen daarom steeds individueel bekeken te worden.
De richtlijnen om een goede gewichtsdaling te realiseren en om een goede voedingstoestand te behouden of te bekomen:
- Respecteer het beperkte maagvolume
- Drink tussen de maaltijden, niet bij de maaltijden
- Gebruik postoperatief een gemixte of gemalen voeding
- Kauw steeds zeer goed en eet zeer langzaam
- Zorg voor een goede maaltijdverdeling:
  3 hoofdmaaltijden + 2 à 3 gezonde tussendoortjes
- Let op met suikers

Door een verminderde opname van vitaminen via de voeding zal er een multivitaminepreparaat voorgeschreven worden.

Bewegen na obesitaschirurgie

Postoperatief kan u na 3 weken starten in het obesitasprogramma.

Onder begeleiding van kinesitherapeuten kan u 2 tot 3 keer per week in het ziekenhuis komen trainen. In groepen van maximaal 12 patiënten wordt telkens een uur getraind.
Het programma bestaat zowel uit duurtraining als krachttraining.

Krachttraining is nodig om tijdens het vermageringsproces het verlies aan spiermassa te beperken en duurtraining is noodzakelijk om de vetmassa te reduceren. Na een algemene opwarming waarbij de grote spiergroepen worden aangesproken, krijgt u een op maat gemaakt trainingsprogramma. Daarnaast krijgt u tips om het activiteitenniveau ook thuis te verhogen.

Elke trainingssessie dient ingepland te worden in de agenda. Dit kan u bespreken met de kinesitherapeuten. Indien u niet aanwezig kan zijn op uw afspraak, vragen we ons te verwittigen op het nummer: 011 71 55 47 (kine).

Psychologische begeleiding na obesitaschirurgie

Psychotherapeutische begeleiding kan voorzien worden op verschillende momenten in het behandelproces.

Zes maanden na de operatie wordt er steeds een opvolgingsgesprek met de psycholoog voorzien. Vaak gaat het erg goed vlak na de operatie maar ontstaan er problemen een aantal maanden na de operatie. Tijdens dit opvolgingsgesprek worden mogelijke aanpassingsmoeilijkheden in kaart gebracht en wordt er samen met de patiënt bekeken of een psychotherapeutische begeleiding zinvol kan zijn. Indien er geen verdere begeleiding wordt opgestart wordt er voornamelijk gekeken naar terugvalpreventie: hoe ga je om met stress, met de stabilisatie van het gewicht, verlies van motivatie, ...

Ook al wordt er geen verdere begeleiding opgestart na de opvolgconsultatie, toch kan de patiënt steeds terug contact opnemen om een nieuwe afspraak te plannen.
Tel.: 011 71 54 85

Team

- Coördinator obesitascentrum:
  Mevr. Volders Laure

- Abdominaal chirurgen:
  Dr. Nathalie Deferm

- Endocrinoloog:
  Dr. Katrien Laga
  Dr. Heidi Vanderstappen

- Psycholoog

- Diëtisten:
  Mevr. Annelies Van Leuffelen
  Mevr. Evelien Vranken

- Kinesisten

Contact

Wenst u meer informatie of hebt u nog vragen, neem gerust contact op met de coördinator van het obesitascentrum.

Obesitas coördinator: tel. 011 71 54 76
Secretariaat abdominale heelkunde: tel. 011 71 58 12

Obesitas centrum SFZ
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129
3550 Heusden-Zolder

Publicatiedatum: Juni 2022, Obesitaskliniek
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel. 011 71 50 00 | Fax. 011 71 50 01 | www.sfz.be