



Thuismonitoring - Trillerig en of duizelig bij sporten

Meer informatie en tips na uw bariatrische operatie

U heeft in de vragenlijst aangegeven dat u soms trillerig en/of duizelig wordt tijdens het sporten. Hieronder wat extra informatie hierover.

Trillerig en/of duizelig

Soms kan een te lage bloedsuiker ontstaan tijdens het sporten door te weinig koolhydraten te eten.

De klachten die dan ontstaan lijken ook op dumping klachten.

Tijdens het sporten gebruiken uw spieren veel koolhydraten (glucose). Als u te weinig koolhydraten eet kan het zijn dat u een lage bloedsuiker krijgt. Bijvoorbeeld als het eetmoment van de middag alleen uit eiwitten (en vetten) bestaat, zoals een stukje kaas. De suikerspiegel wordt nu niet aangevuld omdat u niet iets met koolhydraten heeft gegeten en hierdoor kunt u zich beroerd gaan voelen.

Voorkomen door:

Dit kan voorkomen worden door voor het sporten een eetmoment met zowel eiwitten als ook koolhydraten te nemen.

Voorbeeld:

- stukje kaas (eiwit) + portie fruit (koolhydraat)
- vleeswaren, kaas, ei of vis (eiwit) + volkoren cracker (koolhydraat)
- kwark (eiwit) + portie fruit/muesli (koolhydraat)

Let op: Er zijn veel eiwitrijke shakes op de markt en eiwitrijke limonades die geen koolhydraten bevatten. Kies voor bij het sporten liever iets met 5-7 gram koolhydraten (kh) per 100 gram/ml.

Het is ook verstandig om na het sporten een eiwitrijk product te kiezen. Dit helpt bij het herstellen van uw spieren.

Meer informatie en vragen?

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar de website spaarnegasthuis.nl

Hier kunt u onder andere [folders](#) vinden over het gebruik van multivitaminen en leefregels na bariatrische chirurgie. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stuur u dan een e-mail aan de verpleegkundige thuismonitoring: thuismonitoring@spaarnegasthuis.nl

Heeft u dringende vragen? Neemt u dan altijd contact op met Baria Nederland (023) 224 0230.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl