



# Gebruik van multivitaminen en - mineralen

## na een bariatrische operatie

### **Multivitaminen en -mineralen**

Na de operatie kunt u meestal nog niet alles eten wat uw lichaam nodig heeft. En uw lichaam neemt ook de rest van uw leven, de verschillende vitamines en mineralen minder goed op. U moet daarom iedere dag en de rest van uw leven, een multivitaminen en –mineralen supplement gebruiken (tablet of capsule). Het is belangrijk dat u een supplement kiest waarin 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitamines en mineralen zitten. Tenzij de arts iets anders met u hierover heeft afgesproken.

### **Multivitaminen en –mineralen speciaal na een obesitas operatie**

Deze multivitaminen en -mineralen supplementen zijn speciaal gemaakt voor mensen na een obesitas operatie. In dit supplement zitten een aantal vitamines en mineralen in een grotere hoeveelheid dan 100% dagelijks is aanbevolen (ADH). Dit zijn de vitamines en mineralen waarvan we weten dat er een kans bestaat dat u die te weinig binnenkrijgt na een obesitas operatie. In dit geval mag de hoeveelheid hoger zijn dan 100%.

Voorbeelden van deze multivitaminen zijn:

- BariNutrics multi kauwtablet (1 per dag) of capsule (2 per dag) (verkrijgbaar bij de apotheek in het Spaarne Gasthuis).
- WLS forte capsule (Fit for me, te bestellen via internet: [www.fitforme.nl](http://www.fitforme.nl)) (1 per dag)
- WLS Forte Kauwvitamine (1 per dag) met los ijzersupplement (1 per dag).

## Andere keuzes

U kunt ook kiezen voor een multivitaminen en –mineralen tablet die niet speciaal gemaakt is voor na een obesitas operatie. Soms moet u bij deze tabletten extra vitaminen gebruiken. Dit hoort u dan van uw diëtist of arts. Overleg goed met uw diëtist of arts welke tabletten u gebruikt. Kijk uit dat u niet té veel vitaminen en mineralen gebruikt. Dit kan schadelijk zijn. Voorbeelden van deze multivitaminen en mineralen tabletten zijn:

- Kruidvat A-Z compleet (1 tablet per dag). De kauwtabletten en dragees zijn **niet** geschikt, deze bevatten onder andere te weinig ijzer.
- Lucovitaal multivitaminen 50+ bruistablet (1 tablet per dag). Opgelost in 200 ml water.

Gebruikt u een ander supplement en twijfelt u of dat supplement geschikt is? Neem dan het supplement en (eventueel) de verpakking mee naar de afspraak met de diëtist.

## Gebruik

- Een tablet is vaak geperst. Het advies is om deze eerst te breken of fijn malen. Dit zorgt er namelijk voor dat de vitaminen en mineralen beter kunnen worden opgenomen in uw lichaam. Lukt het u niet om deze supplementen gebroken of fijngemalen in te nemen? Bespreek dit dan op de afspraak met uw diëtist. Gebruik in de tussentijd wel uw supplement of kies voor 1 van de capsules of kauwtabletten die in deze folder genoemd zijn.
- Een kauw- of bruistablet hoeft u niet eerst fijn te maken. Let bij een bruistablet op dat u de vloeistof niet te lang laat staan. Door invloed van (zon)licht breken bepaalde vitaminen af.
- Een capsule hoeft u niet eerst fijn te maken, deze valt na enkele minuten uit elkaar. Slik deze geheel door.
- Neem het multivitaminen en –mineralen supplement in de avond in voor het slapen gaan. Of bij het warme eten. Hier zit vaak geen of weinig calcium in.
- Eet of drink 2 uur vóór of na het innemen géén melkproducten of een calciumsupplement (als u dit gebruikt). Lukt dit niet? Bespreek dit dan met de diëtist tijdens de voorlichtingsbijeenkomst of het controle gesprek.

## Belangrijk

- Heeft u van uw internist of huisarts aanvullende vitaminen gekregen? Zoals bijvoorbeeld vitamine D of B12? Gebruik daarbij dan ook het multivitaminen en –mineralen supplement.
- Gebruik géén extra vitaminen of supplementen zonder dat uw arts of diëtist dit weet en goed vindt. Neem ook niet zonder overleg middelen in tegen haaruitval. Bij twijfel kunt u altijd het middel meenemen en laten beoordelen door de diëtist.
- Gebruikt u bloedverdunners? Dan mag uw multivitaminen supplement niet meer dan 100 microgram ( $\mu\text{g}$ ) vitamine K bevatten per dagdosering.

## Vragen?

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?

Belt u dan met: Baria Nederland, hét topklinische centrum voor bariatrische chirurgie van het Spaarne Gasthuis (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](http://www.spaarnegasthuis.nl)

**Hoofddorp**  
Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)