



Thuismonitoring - Lage bloedsuikers na de operatie

Meer informatie en tips na uw bariatrische operatie

Uit de vragenlijst komt dat u soms last heeft van lage bloedsuikers na uw operatie. In deze folder leest u wat u hieraan kunt doen.

Lage bloedsuikers

Na een maagverkleiningsoperatie komt een lage bloedsuiker regelmatig voor. Dit gebeurt vaak juist **een tijd na de operatie**, bijvoorbeeld maanden later.

Er zijn drie verschillende oorzaken van een te lage bloedsuiker:

1. U eet te veel koolhydraten
2. U eet te weinig koolhydraten
3. U eet te weinig koolhydraten vóór het sporten

In deze tekst leggen we deze drie oorzaken uit. Ook geven we tips om een lage bloedsuiker te voorkomen.

Te veel koolhydraten eten

Een lage bloedsuiker kan ontstaan als u te veel koolhydraten eet. Dit gebeurt meestal ongeveer 1½ tot 2 uur na het eten.

Na de operatie stijgt de bloedsuiker sneller dan voor de operatie als u veel koolhydraten eet. Maar daarna daalt de bloedsuiker ook weer heel snel. Hierdoor kan uw bloedsuiker te laag worden.

U kunt zich dan beroerd voelen. U kunt last krijgen van:

- hartkloppingen
- zweten
- trillen
- duizeligheid
- bijna flauwvallen

Wat kunt u doen?

Eet bij elk eetmoment zowel eiwitten als koolhydraten, zodat uw bloedsuiker stabiel blijft.

Voorbeelden:

- stukje kaas (eiwit) + portie fruit (koolhydraat)
- vleeswaren, kaas, ei of vis (eiwit) + volkoren cracker (koolhydraat)
- kwark (eiwit) + fruit of muesli (koolhydraat) + een beker suikervrije melkdrank of een zelfgemaakte latte

Te weinig koolhydraten eten

Een te lage bloedsuiker kan ook ontstaan als u te weinig koolhydraten eet.

U eet te weinig koolhydraten als:

- u een eetmoment overslaat
- u bij een eetmoment alleen eiwitten en vetten eet. Bijvoorbeeld als u alleen een stukje kaas eet. Als u dan in de middag actief bezig bent zal u de glucose (koolhydraten) in uw bloed verbrande (gebruiken). De hoeveelheid glucose in uw bloed wordt dan te laag en wordt niet aangevuld door het eten van koolhydraten. Het gevolg hiervan is dat u zich beroerd gaat voelen.

Wat kunt u doen?

Neem bij elk eetmoment zowel eiwitten als ook koolhydraten.

Voorbeelden:

- stukje kaas (eiwit) + portie fruit (koolhydraat)
- vleeswaren, kaas, ei of vis (eiwit) + volkoren cracker (koolhydraat)
- kwark (eiwit) + fruit of muesli (koolhydraat) + een beker suikervrije melkdrank of een zelfgemaakte latte

Te weinig koolhydraten bij het sporten

Ook tijdens het sporten kan een lage bloedsuiker ontstaan, vooral als u vooraf te weinig koolhydraten heeft gegeten.

Tijdens het sporten gebruiken uw spieren veel glucose (koolhydraten). Als u alleen eiwitten of vetten heeft gegeten, bijvoorbeeld alleen een stukje kaas, wordt uw bloedsuiker niet goed aangevuld. U kunt zich dan flauw of duizelig voelen.

Wat kunt u doen?

Eet voor het sporten een maaltijd of tussendoortje met zowel eiwitten als koolhydraten.

Voorbeelden:

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

Meer informatie en vragen?

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar de website [spaarne gasthuis.nl](https://www.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