



Thuismonitoring - Trillerig en- of duizelig

Meer informatie en tips na uw bariatrische operatie

Uit de vragenlijst komt naar voren dat u misschien te weinig koolhydraten binnenkrijgt en minder dan 6 eetmomenten heeft. Hier kunt u trillerig en/of duizelig van worden. Hieronder staat wat extra informatie hierover.

Trillerig en/of duizelig

Soms kan een te lage bloedsuiker ontstaan door te weinig koolhydraten te eten. De klachten die dan ontstaan lijken ook op dumpingklachten.

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 verbranden (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.

Voorkomen door

Dit kan voorkomen worden door bij elk eetmoment zowel eiwitten als ook koolhydraten te nemen.

Voorbeelden:

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

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