



Thuismonitoring - Vastloper

Meer informatie en tips na uw bariatrische operatie

In de vragenlijst heeft u aangegeven last te hebben van 'vastlopers'. Het eten blijft 'hangen' en u krijgt een pijnlijk gevoel op de borst of bij de schouderbladen. In deze folder vindt u tips en informatie over 'vastlopers'.

Vastloper

Bij niet goed kauwen wordt er een te groot stuk voedsel doorgeslikt. Dit kan ook gebeuren als u een hap te veel in uw mond stopt. Er kan dan een brok eten in de slokdarm blijven zitten. De slokdarm zal proberen dit brok eten weg te krijgen door braakneigingen op te wekken. Hierbij kunt u zich erg vervelend voelen. Klachten die dan ontstaan zijn:

- Slijm opgeven
- Zweeten
- Veel speeksel
- Buikkrampen

Soms is het lastig om te weten of het gaat om klachten van een dumping of een vastloper. Meestal ontstaat een vastloper gelijk of kort na het eten.

Vastloper voorkomen

U kunt een vastloper voorkomen door:

- Rustig te eten.
- Goed te kauwen.
- Eet bewust en leg bijvoorbeeld het bestek neer tussen iedere hap.
- Zit goed rechtop met eten, aan tafel.
- Eet zonder afleiding van een telefoon of televisie.
- Soms kan een intensief gesprek tijdens het eten ook zorgen voor onbewust eten en daardoor een vastloper.
- Maak het eten smeùiger, kies bijvoorbeeld voor kipdijfilet in plaats van kipfilet, smeerbaar beleg, en vleeswaren bij de avondmaaltijd in plaats van een stukje vlees.

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