

Hypoglykemie na een (mini) Gastric bypass

Wanneer u hypoglykemieklachten heeft, wordt dit ook wel late dumpingklachten genoemd. Late dumpingklachten presenteren zich ongeveer anderhalf tot twee uur na de maaltijd. Doordat het onverteerde voedsel, met name koolhydraten, sneller in de dunne darm komen, gaan de cellen van de dunne darm darmhormonen afgeven aan het bloed. Deze darmhormonen stimuleren de alvleesklier tot het maken van insuline.

Soms gaat de alvleesklier echter te veel insuline maken op basis van de prikkeling van de darmhormonen. Insuline zorgt ervoor dat suiker wordt verwerkt en het resultaat van veel insuline in het bloed is dat het suikergehalte in het bloed daalt. Als er te weinig suiker in bloed zit noemen we dat een hypoglykemie. Hierdoor kunt u onder andere duizelig worden of erg gaan trillen, suf worden of een hongerkick krijgen.

Deze late dumping is geen suiker ziekte.

Wanneer u klachten heeft van het dumpingsyndroom wordt geadviseerd om uw voeding aan te passen. Hierbij gaat het met name om aandacht voor koolhydraten.

Wat zijn koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor je lichaam. Koolhydraten is een verzamelnaam voor o.a.:

- zetmeel o.a. brood, pasta, rijst, aardappelen
- melksuikers (lactose) alle zuivelproducten
- vruchtensuiker (fructose) alle soorten fruit
- kristalsuiker (sacharose)

Het lichaam breekt koolhydraten af tot glucose (suiker). De darmen nemen de glucose op in het bloed. In het bloed wordt de glucose vervoerd naar alle cellen in het lichaam. In de cellen wordt de glucose opgenomen en daar levert het energie.

Voedingsadviezen

Voor u is het belangrijk om de late dumpingklachten te verminderen of helemaal te voorkomen. Dit kunt u doen door de volgende adviezen na te streven:

- Eet vezelrijke producten. U kunt hierbij denken aan volkoren producten zoals volkorenbrood of roggebrood. Maar ook noten en peulvruchten (denk aan linzen, bonen of erwten). Vezels worden langzamer in het lichaam opgenomen waardoor er minder kans is op hypoglykemie.
- Vermijd suiker(rijke producten). Denk hierbij aan snoepjes, koekjes of suikerrijke dranken zoals frisdrank of sap. Deze stimuleren de alvleesklier te veel waardoor de kans op hypoglykemie groter wordt.
- Scheidt het eten en het drinken. Hier moet minimaal 30 minuten tussen zitten.
- Streef naar minimaal 6-8 eetmomenten per dag.

Denk hierbij ook eens aan de volgende tussendoortjes: een snee volkoren brood met (pinda)kaas en/of vlees/vis/ei. Een schaaltje magere yoghurt of kwark met muesli, havervlokken of noten/zaden.

Sporten

Sporten zorgt ervoor dat uw bloedsuiker gaat zakken, neem daarom vóór het sporten een product met langzame koolhydraten, zoals volkorenbrood een volkoren cracker met kaas, vis of vleeswaren (of vervanger). Overigens is het ook verstandig nadien ook een eiwitrijk product te nemen voor herstel.

Producten zonder koolhydraten

U kunt nog meer invloed hebben op uw bloedsuikerspiegel door te kiezen voor voedingsmiddelen met weinig of zonder koolhydraten. Dit komt veelal neer op eiwitrijke producten. Enkele voorbeelden zijn:

- kaas (bij voorkeur 20+ of 30+)
- vlees (bij voorkeur mager)
- vis
- groente en rauwkost.

Wanneer deze voedingsaanpassingen niet helpen, kan worden overgegaan naar een koolhydraatarm dieet. Dit volgt in overleg met uw diëtist.