



## Folder Dumping

### **Wat is dumping?**

Met dumping worden de klachten bedoeld die ontstaan na een te snelle maagontlediging (soms in combinatie met een onjuiste afgifte van insuline). Vooral suiker- en vetrijke producten zullen klachten geven nadat ze onverteerd in de dunne darm terecht komen.

Dumping kan als bijwerking optreden bij een operatie voor overgewicht. Bij een sleeve operatie kan het voorkomen dat de sluitspier niet altijd goed sluit. Bij een gastric bypass operatie is de werking van de sluitspier tussen de maag en darm afwezig. Beiden geven hierdoor een versnelde maagontlediging en vergroten hierdoor de kans op dumping.

### **Er zijn twee 'soorten' dumpingklachten die op kunnen treden:**

Vroege dumpingklachten: dit zijn de klachten die vrij snel na de maaltijd optreden.

Late dumpingklachten: deze ontstaan zo'n anderhalf tot twee uur na de maaltijd.

Sommige mensen hebben last van beide klachtenpatronen, maar ze kunnen ook los van elkaar voorkomen.

### ***Vroege dumpingklachten***

Deze klachten ontstaan ongeveer een half uur na de maaltijd. Voedsel wordt niet goed fijngemalen in de maag en komt dan in grote hoeveelheden tegelijk in de dunne darm. Deze sterk geconcentreerde voeding trekt in de dunne darm veel vocht aan. Dit vocht wordt onttrokken aan de omliggende bloedvaten. Soms wordt wel drie tot vier liter aan het bloedvatstelsel onttrokken. Hierdoor krijgt u last van:

- een vol gevoel
- buikpijn en darmkrampen
- diarree

Bovendien ontstaat er een daling van de bloeddruk, doordat zoveel vocht onttrokken wordt aan de bloedvaten. Als gevolg van deze bloeddrukdaling ontstaan klachten als:

- hartkloppingen
- duizeligheid
- zwaktegevoel
- sufheid

### ***Late dumpingklachten***

Deze klachten ontstaan anderhalf tot twee uur na de maaltijd. Normaal gesproken duurt het twee tot drie uur voordat voedsel de maag verlaat. Als (een deel van) de maag verwijderd is, komt voedsel echter veel sneller aan in de dunne darm. Door deze versnelling zijn de productie van insuline en de stijging van de bloedsuikerspiegel door het eten, niet meer op elkaar afgestemd. Suikers worden versneld opgenomen, maar een hoge bloedsuikerspiegel vraagt om de productie van insuline. Deze productie komt te laat op gang. Hierdoor wordt nog steeds insuline geproduceerd, wanneer de bloedsuikers al uit de bloedbaan verdwenen zijn. Deze situatie lijkt op een suikertekort bij mensen met diabetes (suikerziekte). De volgende klachten kunnen ontstaan:

- lage bloedsuikers
- zweten ('koud zweet')
- onrustig gevoel en trillen
- duizeligheid
- geeuwhonger
- hartkloppingen
- soms flauwvallen

### **Behandeling van dumpingklachten**

Als u klachten heeft kunt u het beste even gaan liggen na de maaltijd, het lichaam lost dit van zelf op. Veel klachten kunnen voorkomen worden of verminderen door onderstaande tips en adviezen. Het is verstandig om uw eetgewoontes aan te passen. Het is per patiënt verschillend of en in welke mate klachten ontstaan. U kunt het beste voor uzelf uitvinden wat en hoeveel u wel en niet kunt eten. Meestal verminderen de klachten na verloop van tijd, door aanpassing van het lichaam.

### **Dieetadviezen die klachten kunnen verminderen en zelfs voorkomen:**

- Eet rustig en kauw goed.
- Gebruik zes tot acht kleine maaltijden verdeeld over de dag.
- Verdeel ook het vocht dat u drinkt goed over de dag. Houd eten en drinken 30 minuten gescheiden van elkaar.
- Vermijd het gebruik van veel 'snel opneembare' suikers, zoals 'gewone' suiker uit de suikerpot en vruchtensuiker. Gebruik daarom geen frisdrank, oploslimonade, vruchtensap, cake, snoep, gebak, voedingsbiscuits en zoet beleg.
- Maximaal 2 stuks fruit per dag.
- Maximaal 3 x 150 ml zuivel. Gebruik naturel zuivelproducten. Houden de klachten aan probeer dan eens zuurdere zuivelproducten zoals karnemelk magere kwark of magere yoghurt.

### **Contact**

Als bovenstaande tips en adviezen geen effect hebben, is het van belang dat u weer contact opneemt met het Obesitas Centrum. Probeer deze tips en adviezen minstens 2 weken uit voordat u met ons contact opneemt.

### **Contactgegevens**

Obesitas Centrum  
040 - 239 98 50