



Vad är sen dumping?



Capio

S:t Görans Sjukhus

Vad är sen dumping?

Vid gastric bypass operationen den lilla magsäcksresten direkt till tunntarmen. Det innebär att maten transporteras direkt från magsäcksfickan ner i tunntarmen då nedre magmunnen och tolvfingertarmen är bortkopplade. Den snabba passagen av maten ner i tunntarmen får till följd att vissa drabbas av så kallad "dumping". Symptom på dumping kan vara t ex av symptom som trötthet, buksmärta, hjärtklappning och illamående/diarré. Oftast brukar symptomen gå över om man vilar en stund. Man förebygger dumping genom att minska på snabba kolhydrater samt fett i maten. Även efter gastric sleeve operation kan passagen av maten till tunntarmen bli snabbare pga ökat tryck i magsäcken då en stor del tas bort i samband med operationen.

Vissa patienter drabbas dock av en något allvarligare form av dumping som vi kallar "sen dumping". Sen dumping beror på blodsockersvängningar efter måltider. När maten snabbt kommer ner till tunntarmen kan olika hormoner i kroppen öka, vilket i sin tur ger låga blodsocker. Dessa låga blodsocker ger ungefär samma symptom som dumping, men är oftast kraftigare. En del patienter upplever dessutom svimningskänsla, svettningar och sockersug. Behandlingen är i första hand matråd hos dietisten, men en del patienter behöver dessutom ta blodsockerreglerande läkemedel.

Vad kan du göra om du misstänker sen dumping?

En del tar till druvsocker när de drabbas av lågt blodsocker eftersom symtomen försvinner när man höjer sitt blodsocker. Om man drabbas av detta ofta behöver man komma åt grundproblemet.

Symtom vid sen dumping/lågt blodsocker (hypoglykemer)

- Trötthet
- Darrig
- Skakig
- Huvudvärk
- Yrsel
- Sötsug/Hunger
- Oro
- Svette
- Hjärtklappning
- Blekhet
- Synstörninga
- Svimmingskänsla
- Kramper
- Medvetslöshet
- Viktuppgång
- Nedstämdhet
- Försämrat minne

Hur behandlar och utreder vi sen dumping?

Behandling vid sen dumping på Capio S:t Görans sjukhus:

- Kolhydratbegränsad kost.
- Max 15 g kolhydrat/ måltid under 2 veckor.
- Om bättre – öka kolhydrater något.
- Ibland utreder vi även blodsocker kontinuerligt under flera dygn. Det kallas CGM-mätning.
- Vid otillräcklig effekt av kostförändring kan olika läkemedel prövats.

Kost vid sen dumping

Behandling av lågt blodsocker är i första hand kostförändring. Onormalt stora blodsockersvängningar efter en fetmaoperation kan bero på olika saker:

- För mycket snabba kolhydrater i maten
- För stora kolhydratportioner
- För få måltider
- För lite mat i förhållande till dagens aktiviteter
- Ovanligt mycket fysisk aktivitet utan extra mellanmål

Börja med att kontrollera om du äter lika ofta som du fick lära dig efter operationen d v s 6-7 gånger per dag. Ta fram det gamla kostrådet eller be dietisten om en ny dagsmeny. Om du har blodsockersvängningar trots att du äter 6-7 gånger per dag så kan problemet vara för mycket snabba kolhydrater.

Snabba kolhydrater:

- Finns i allt som innehåller socker: godis, kakor, bullar, saft, sylt, läsk, juice, sportdrycker, glass, honung, sirap, torkad frukt, druvsocker m.m.
- Snabb ökning av blodsockret har också vitt bröd, vitt ris, vit pasta, cous-cous, pizza, nudlar, pannkakor, våfflor m.m.
- Försök att minska mängden snabba kolhydrater så mycket som möjligt. Tänk på att det är mängden du äter vid samma tillfälle som avgör hur högt blodsocker du får efteråt.

- Att byta till fullkornsvarianter av bröd, ris, pasta mm ger en långsammare blodsockerhöjning.

För stora kolhydratportioner:

- Om portionen är för stor så kan blodsockret bli för högt även av fullkornsprodukter. De flesta klarar ca 15 g kolhydrater i en måltid. Du kan få en portionslista av dietisten. Det finns också gott om tabeller på nätet och i GI-kokböcker.
- Det är vanligt att fullkornsbröd innehåller både sirap, torkad frukt eller sylt vilket kan göra det extra kolhydratrikt. Läs på innehållsförteckningen.

För lite mat i förhållande till dagens aktiviteter:

- Extra mellanmål kan behövas både före och efter extra ansträngande aktiviteter som träning, trädgårdsarbete, långa skogspromenader m.m.

Utredning med blodprover och blodsockermätare

Blodprover tas på Unilabs enligt ordination från läkare i samband med läkarbesök. Ibland ordinerar läkaren även kontinuerlig blodsockermätning (CGM-mätning).

CGM-mätning

Du kommer till mottagningen vid två tillfällen med sju dagars mellanrum.

Besök 1: Vid första besöket kopplar vi på en kontinuerlig blodsockermätare som består av en mkt tunn, några millimeter lång böjlig metalltråd som enkelt sätts fast i under hudfettet på magen eller på armen. På en trådlös mottagare kommer du att kunna se blodsockervärdena hela tiden. Du bär mätaren under en vecka. Du kommer att skriva upp allt du äter och dricker under veckan mätaren registrerar. Under en dag kommer du även att få följa vår rekommendation om kolhydrat begränsad kost.

Besök 2: Vid besöket kopplas mätaren bort. Därefter går du tillsammans igenom mätningen och matregistreringen med sjuksköterska. Uppföljning efter besöket kan ske genom ett återbesök hos läkare eller brev från läkare. Ibland sker även uppföljning hos dietist eller sjuksköterska.



Har du frågor?

Det är vår ambition att du ska känna trygghet och välbefinnande under din tid hos oss. Tveka inte att fråga om det är något du undrar över.

Känner du dig inte nöjd av någon anledning, påpeka gärna detta omgående, så gör vi vårt bästa för att åtgärda det.

Telefonnummer: 08 - 5870 24 20, Kirurgmottagningen

Broschyren är utformad av:

Obesitascentrum

Överläkare Joanna Uddén Hemmingsson

Sjuksköterska Maria Klingvall

Dietist Karin Franson