

Vraag en antwoord

Ik vind het lastig om het tablet door te slikken

Niet iedereen vindt het gemakkelijk om een tablet door te slikken. Probeer je hoofd recht te houden als je slikt. Gooi dus niet tijdens het slikken je hoofd naar achteren, want daarmee sluit je juist je keel af, waardoor het lastiger wordt om het tablet door te slikken.

Het tablet is te groot of valt zwaar op de maag

Vind je het lastig om in een keer het tablet in te nemen? Of valt deze zwaar op de maag? Dan kan je de inname ook verdelen over de dag. Het tablet heeft een handig breekstreepje zodat je het (met de gratis tablettensnijder) eenvoudig in twee stukken kunt verdelen. Neem het tablet altijd één uur na de maaltijd in, samen met een klein slokje water.

Ik heb last van opboeren

Sommige mensen hebben last van opboeren na het innemen van Flinndal WLS. Om opboeren te voorkomen is het belangrijk om het tablet één uur na de maaltijd met een klein slokje water in te nemen.

Ik word misselijk na inname

Sommige mensen worden misselijk nadat ze Flinndal WLS hebben ingenomen. Dit kan voorkomen wanneer je het tablet op een nuchtere maag inneemt. Probeer het tablet daarom dus altijd één uur na de maaltijd in te nemen samen met een klein slokje water. Je kunt uitproberen welke maaltijd van de dag voor jou het beste werkt om de misselijkheid te voorkomen.

Word je ondanks het innemen na de maaltijd alsnog vaak misselijk? Neem het tablet dan verdeeld over de dag in. Bijvoorbeeld één uur na het ontbijt en één uur na het avondeten. Je kunt de tablettensnijder gebruiken om het tablet in stukjes te breken.

Ik krijg hoofdpijn

Een kleine groep mensen kan last krijgen van hoofdpijn na inname van Flinndal WLS voor de operatie. Dit kan komen door de hoge dosering vitaminen en mineralen die in het tablet zit. Begin dan één tot drie weken na je operatie met het innemen van de tabletten.

Ik ben vergeten een tablet in te nemen

Het kan een keer voorkomen dat je het tablet vergeet in te nemen. Dit is niet heel erg, zolang het niet te vaak voorkomt. Je kunt gewoon verder gaan met het innemen van Flinndal WLS zoals gebruikelijk. Je hoeft het vergeten tablet dus niet de volgende dag toch nog in te nemen.

Om de juiste dosering vitaminen en mineralen binnen te krijgen die je helpen je lichaam gezond en fit te houden is het belangrijk om elke dag een tablet in te nemen.

FLINDAL
Zuiver voor jou

Tips voor het innemen van Flinndal WLS

Je gaat starten met Flinndal WLS. Een goede beslissing, omdat je hiermee de juiste hoeveelheid vitaminen en mineralen binnenkrijgt die je nodig hebt na een gastric bypass. Om je een beetje wegwijs te maken in het gebruik van Flinndal WLS hebben wij informatie over een gastric bypass en tips over het gebruik van Flinndal WLS voor je op een rijtje gezet. Ook als je last krijgt van hoofdpijn of misselijkheid, vind je hier informatie over wat je in zo'n situatie kunt doen.

Een nieuw begin na een gastric bypass

Een gastric bypass betekent voor velen het begin van een nieuw leven. Met deze operatie wordt het grootste gedeelte van de maag afgesloten en via een omleiding aangesloten op de dunne darm. Je kleine 'nieuwe maag' is dan ongeveer zo groot als een espressokopje. Zo krijg je sneller een vol gevoel en hierdoor zal je minder eten.

Wat gebeurt er in je lichaam?

Tijdens de operatie is een omleiding van je verkleinde maag naar je dunne darm gemaakt. Hierbij is het eerste stuk van je dunne darm buiten werking gesteld. Dit is precies het gedeelte waar de vitaminen en mineralen uit de voeding normaal gesproken worden opgenomen. Dit heeft tot gevolg dat na de operatie ijzer, calcium, magnesium, zink, vitamine A, D en E minder goed worden opgenomen. In diverse wetenschappelijke onderzoeken zijn deze tekorten na een gastric bypass aangetoond. Daarom heb je na de operatie van bepaalde voedingsstoffen meer nodig dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.



De kwaliteit van Flinndal WLS

Om de beste kwaliteit te kunnen garanderen, is Flinndal WLS ontwikkeld volgens de laatste wetenschappelijke inzichten. Zo weten we precies de hoeveelheid van alle vitaminen en mineralen die jij na een gastric bypass nodig hebt om tekorten aan voedingsstoffen te voorkomen. Je vindt bijvoorbeeld een hoge dosering van vitamine B12, D en ijzer in het tablet.

De voordelen van Flinndal WLS

- Speciaal voor na een gastric bypass
- Dosering gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten
- Krachtig tablet met breekstreepje, één per dag
- Valt na inname snel uit elkaar voor een goede opname
- Voordeliger dan vergelijkbare WLS supplementen
- Met gratis tablettensnijder t.w.v. € 4,95*

Wist je dat?

Vitaminen en mineralen erg belangrijk zijn? Ook al merk je er niet altijd direct het effect van, we kunnen niet zonder. We hebben ze nodig voor onze weerstand, energie, zuurstoftransport, voor sterke botten en tanden en nog veel meer! Daarom is het zo belangrijk om elke dag een tablet in te nemen. Zeker in het geval van een gastric bypass, want uit onderzoek blijkt dat je dan meer kans hebt op een tekort.

Heb je vragen over het innemen van Flinndal WLS?

Onze Klantenservice zit elke werkdag van 9:00 tot 19:00 uur voor je klaar om vragen te beantwoorden. Je kunt bellen naar het gratis telefoonnummer 0800-7080 of een e-mail sturen naar klantenservice@flinndal.nl



Uitleg innemen Flinndal WLS

Starten met Flinndal WLS

Je mag drie weken voordat je geopereerd wordt al beginnen met het slikken van Flinndal WLS.

Neem het tablet één uur na de maaltijd

Neem het tablet niet in op een nuchtere maag, maar neem het tablet één uur na de maaltijd in, samen met een klein slokje water.



Flinndal WLS in combinatie met Flinndal Calcium kauwtablet

Flinndal WLS bevat geen calcium omdat dit de opname van het ijzer in Flinndal WLS vermindert. Het is wel belangrijk om voldoende calcium binnen te krijgen. Kies daarom voor Flinndal Calcium kauwtablet. Neem het kauwtablet minimaal twee uur na Flinndal WLS in, zodat je lichaam de tijd heeft om het ijzer in Flinndal WLS goed op te nemen.

WLS

Calcium



Handig breekstreepje

Andere tips

- Regelmaat is erg belangrijk. Eet ongeveer zes keer per dag: ontbijt, lunch, avondeten en iets kleins tussendoor zoals fruit of kwark.
- Het is belangrijk om na een gastric bypass niet voor, tijdens of na de maaltijd te drinken, maar minimaal 30 minuten te wachten. Niet alleen na de operatie, maar ook de rest van je leven.
- Eet rustig en kauw je eten goed.
- Stop met eten en drinken zodra je het gevoel krijgt vol te zitten.

* Met gratis tablettensnijder bij een kwartaalverpakking

