

Belang van een gezond gewicht voor een genderbevestigende operatie

Dit document geeft informatie over het belang van een gezond gewicht voor mensen die een genderbevestigende operatie overwegen. Mogelijkheden om af te vallen worden ook beschreven. Een gezond gewicht is voor iedereen belangrijk. Overgewicht kan onder andere leiden tot een hoge bloeddruk, ziektes van hart en bloedvaten, zoals een hartaanval of een beroerte, diabetes type 2, klachten van uw gewrichten, leververvetting en kanker.

Meer informatie over de oorzaken en gevolgen van overgewicht kunt u vinden op <https://www.thuisarts.nl/overgewicht/ik-heb-overgewicht>. Voor sommige operaties geldt een dringend advies om aan bepaalde richtlijnen m.b.t. het gewicht te voldoen. Hieronder leest u daar meer over en uw psycholoog of arts kunnen hier ook meer informatie over geven.

BMI

BMI is een afkorting voor 'Body Mass Index'. Het is een internationaal gebruikte maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte. Een BMI tussen 20 en 25 wordt gezien als gezond. Boven de 30 wordt het obesitas genoemd. Via deze website kunt u zelf uw BMI berekenen: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter>. Het hebben van een te laag of te hoog BMI heeft een negatieve invloed op wondgenezing na een operatie.

Belang van een gezond gewicht bij een operatie

Het is belangrijk om rondom een operatie een gezonde voedingstoestand te hebben. Dit is belangrijk voor de genezing, het herstel en het resultaat na operatie. Een te laag BMI (<18) kan het gevolg zijn van een ongezonde voedingstoestand. Dit heeft een negatief effect op de wondgenezing. Mensen met een te hoog BMI hebben een hogere kans op wondinfecties na de operatie en op andere problemen met de wondgenezing. Bij ernstig overgewicht is het geven van narcose moeilijker en onveiliger. Daarom zijn er binnen het KZcG BMI grenzen vastgesteld voor bepaalde operaties:

- Mastectomie: BMI 18 - 35
- Vaginaplastiek: BMI 18 - 30
- Masculiniserende genitale chirurgie: BMI 18 - 30

Voor procedures die minder ingrijpend zijn, met een kleiner wondgebied, gelden deze grenzen niet zoals voor bijvoorbeeld een orchidectomie, de gynaecologische operaties en aangezichtschirurgie (FFS).

Het KZcG hanteert deze BMI grenzen. Echter is er tegenstrijdig wetenschappelijk bewijs dat deze BMI criteria voor deze typen chirurgie wetenschappelijk onderbouwd is. Mogelijk is er ruimte om deze BMI grenzen te verleggen dan wel op individuele basis een uitzondering op de regel te maken zonder dat dit voor patiënt gevolgen heeft voor het eindresultaat dan wel extra complicaties met zich meebrengt. Een onderzoeksteam van plastisch chirurgen, bestaande uit Naomi van Hout en Wouter van der Sluis, onderzoekt op dit moment of de huidige BMI grenzen nog juist zijn door te kijken naar historische chirurgische resultaten en recent gepubliceerde literatuur. Afhankelijk van de resultaten van deze studie wordt de richtlijn m.b.t. gewicht bij geslachtsaanpassende chirurgie herzien indien dit nodig blijkt. Zodra hier meer over bekend is, wordt hierover bericht.

Wat kunt u doen?

Het hanteren van BMI grenzen kan een barrière zijn voor het ondergaan van genderbevestigende chirurgische zorg. Hoewel een gezond gewicht erg belangrijk is, is afvallen voor veel mensen niet gemakkelijk. Gelukkig zijn er verschillende plekken waar u hulp kunt krijgen bij uw weg naar een gezond gewicht. Het is belangrijk dat u een manier kiest die bij u past. Uw huisarts kan u helpen bij het maken van een keuze. In voorbereiding op dat gesprek kunt u de informatie lezen op thuisarts.nl/overgewicht.

U kunt bijvoorbeeld bij uw huisarts navragen of u deel kunt nemen aan een zogenaamde ‘gecombineerde leefstijl interventie’ waarbij u onder andere aan de slag gaat met het verbeteren van uw voeding en het uitbreiden van uw lichaamsbeweging.

U kunt ook contact opnemen met een diëtist die samen met u uw voedingspatroon naloopt en u adviezen kan geven over gezondere voedingsgewoonten. In voorbereiding daarop kunt u informatie lezen op de website van het [Voedingscentrum](https://voedingscentrum.nl).

Hebt u afspraken bij uw psycholoog van de genderpoli? Dan kunt u hen ook vragen of u in aanmerking komt voor het PRISMA programma van de genderpoli. Dit bestaat uit online groepsbijeenkomsten (8-12 personen) waar hulp bij het aanleren van een gezonde leefstijl aangeboden wordt.

Daarnaast kunt u aan uw arts op de genderpoli vragen of u in aanmerking komt voor het Leefstijlloket. Dit is een plek waar patiënten van Amsterdam UMC hulp kunnen krijgen bij het verbeteren van verschillende leefstijlgebieden, zoals voeding, bewegen, slapen, stress, roken en alcoholgebruik.