

Voedingsadviezen na een maagresectie

U heeft een maagoperatie ondergaan. Hierbij is (een gedeelte van) uw maag weggenomen. Door deze ingreep is uw spijsverteringskanaal veranderd en kunt u verschillende klachten krijgen die direct te maken kunnen hebben met uw voedselinname. Deze folder geeft informatie over voeding na een maagoperatie.

Gevolgen van de operatie

Door de operatie heeft u een kleinere maag gekregen. Grotere maaltijden kunnen daarom een belasting voor de kleiner geworden maag zijn. Bij veel operaties wordt ook de zogenaamde maagportier verwijderd, waardoor er geen afsluiting tussen de maag en de darmen meer bestaat. Het voedsel blijft daardoor korter in de maag en komt sneller in de darmen terecht. De voeding wordt als het ware in de darmen gedumpt. Klachten die daardoor ontstaan noemen we daarom dumpingklachten. Na het eten kunt u last krijgen van bijvoorbeeld duizeligheid, moeheid, transpireren, hartkloppingen, misselijkheid, rommelingen of buikpijn en soms diarree. Daarnaast kan er maagzuur en/of gal terugkomen in de slokdarm (refluxklachten) en dit geeft een brandend en pijnlijk gevoel met oprispingen. Deze problemen verdwijnen of verminderen meestal na enkele weken. Soms zijn bovenstaande klachten wel blijvend.

Voedingsadviezen na de operatie

1. Eet 6 tot 8 maaltijden over de dag verspreid

Omdat uw maag kleiner is geworden, kunt u last hebben van een vol of opgezet gevoel na de maaltijd. Om dit te voorkomen kunt u 6 tot 8 kleinere maaltijden over de dag verspreid gebruiken. Naast de drie hoofdmaaltijden kunt u tussendoor een klein gerecht nemen of iets drinken. Bijvoorbeeld:

- een snee brood of cracker met dieetmargarine of -halvarine en kaas of vleeswaren
- een portie fruit of een glas vruchtensap
- een zuivelproduct, zoals yoghurt, kwark, vla of (karne)melk

Als u soep bij de warme maaltijd wilt gebruiken, eet deze dan ongeveer een half uur voor de maaltijd. Het nagerecht kunt u in de loop van de middag of avond nemen.

2. Eet langzaam en kauw goed

Door goed te kauwen wordt het voedsel in kleine stukjes verdeeld. Hoe kleiner de voedseldeeltjes zijn, hoe beter de maag het kan verwerken.

Voedingsmiddelen die taai en vezelig zijn worden daardoor minder goed verteerd. Dit geldt vooral voor citrusvruchten (sinaasappel, mandarijn, citroen, grapefruit), verse

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

ananas, druiven, asperges, bleekselderij, zuurkool, gedroogde vruchten en noten, taai en draderig vlees, mais, champignons, kokosproducten, popcorn, amandelspijs.

Het is dan ook belangrijk om deze voedingsmiddelen goed te kauwen en eventueel fijn te snijden.

3. Drink niet tijdens het eten

Wanneer u eet en tegelijkertijd drinkt, verdunt het voedsel.

Het voedsel verlaat dan sneller de maag wat kan klachten geven. Het advies is daarom niet drinken tijdens het eten. Als u toch graag iets wilt drinken tijdens de maaltijd, beperk dit dan tot 1 glas, kopje of beker.

Zorg er wel voor dat u minimaal 1½ liter vocht per dag drinkt. Dit zijn ongeveer 10 tot 13 kopjes of glaasjes per dag. Vermijd koude dranken uit de koelkast.

4. Let op met zoete producten

Het kan zijn dat u last krijgt van zoete producten zoals vla, suiker in thee en koffie, jam, limonade, snoep, gebak en ijs.

De suikers in deze producten trekken vocht aan in de maag. Daardoor wordt het voedsel verdund en verlaat het sneller de maag. Bovendien kan suiker te snel worden opgenomen in het bloed wat tot dumpingklachten kan leiden, zoals duizeligheid, moeheid, transpireren, hartkloppingen.

Advies is deze producten te vermijden bij klachten, of anders beperken tot 2 – 3 consumpties per dag.

5. Gebruik zo nodig zure melkproducten in plaats van zoete melkproducten

Zoete melkproducten zoals melk, pap, vla en puddingsoorten bevatten lactose (melksuiker). Doordat het voedsel sneller de maag verlaat, kan de lactose niet goed worden verteerd. Zure melkproducten zoals karnemelk, (drink)yoghurt en kwark bevatten minder lactose, waardoor ze meestal beter verdragen worden. Een kleine groep mensen blijft last houden van alle melkproducten. Overleg in dat geval met uw arts of diëtist.

6. Refluxklachten

Door de operatie is de werking van de kringspier tussen slokdarm en maag veranderd. Maagzuur en gal kunnen in de slokdarm komen. Om klachten hiervan te beperken, zijn de volgende voedingsadviezen en leefregels van belang:

- Vermijd overmatig gebruik van middelen die de werking van de sluitspier extra verslappen, zoals pepermunt, koffie, thee, cacao en chocolade.
- Door alcohol, roken, vetrijk voedsel en ruime maaltijden functioneert de sluitspier minder goed.
- Eet kleine porties, verspreid over de dag, in plaats van drie grote hoofdmaaltijden.
- Vermijd overmatig gebruik van koolzuurhoudende dranken en gasvormend voedsel. Gasvormende voedingsmiddelen zijn o.a.: knoflook, ui, koolsoorten, peulvruchten, prei, spruitjes, radijs, komkommer en meloen. Ook door slurpen of kauwgom kauwen krijgt men veel lucht binnen.
 - Gebruik de laatste maaltijd uiterlijk 3 uur voor het slapen.

- Zorg voor een goede stoelgang door het gebruik van voldoende vocht en een vezelrijke voeding (graanproducten, groenten, fruit etc.).

7. Rust zo nodig na de maaltijd

Blijft u klachten houden, rust dan een kwartier tot een half uur na de maaltijd.

8. Streef naar een gezonde voeding

Na een operatie is een gezonde voeding belangrijk. Dit zorgt ervoor dat u in een goede conditie komt en/of blijft. Probeer producten, die u eerst niet gebruikte vanwege eventuele klachten, weer in uw voeding op te nemen. Het is begrijpelijk dat u minder prettige symptomen zoals misselijkheid, braken of bijvoorbeeld diarree, probeert te voorkomen door minder te gaan eten of door bepaalde voedingsmiddelen te vermijden. Probeer desondanks toch uw voeding na 2 tot 3 weken uit te breiden tot een normale voeding. Het kan zijn dat u na de operatie nog niet veel eetlust heeft en deze aanbevolen hoeveelheden teveel voor u zijn. Maak dan gebruik van kleine maaltijden tussendoor.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voeding per dag

Hoeveel voeding u per dag nodig hebt is van verschillende factoren afhankelijk, o.a. leeftijd en geslacht. Hieronder vindt u de minimale dagelijkse aanbevolen hoeveelheden.

Brood:	tenminste 3 sneetjes
Kaas:	2 plakken
Vleeswaren:	2 plakken
Melk en melkproducten:	3 bekertjes / porties
Fruit of vruchtensap:	2 stuks of 2 glazen sap
Vlees, vis, kip, vegetarisch:	100 gram
Aardappelen:	tenminste 3 stuks
Groente:	3-4 opscheplepels
Boter, margarine, olie:	tenminste 30 gram

Houd uw lichaamsgewicht in de gaten.

Als u de laatste tijd afgevallen bent, is het verstandig om te zorgen dat alles wat u eet en drinkt calorieën (kcal) bevat. Het gebruik van water, bouillon, light/magere producten en zoetjes is af te raden daar deze weinig voedingsstoffen leveren. Probeer daarnaast gebruik te maken van extra tussendoortjes.

Weeg u 1 – 2 keer per week. Blijft u afvallen neem dan contact op met uw diëtist.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van Paramax, tijdens kantooruren, telefoonnummer (040) 888 90 40.

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.