

Dieetadvies na een maagresectie

Diëtetiek

Inleiding

U bent door de arts naar de diëtist doorverwezen, omdat u een maagoperatie hebt ondergaan. Afhankelijk van het type maagoperatie dat is verricht, kunnen er moeilijkheden met de voeding optreden.

In dit boekje vindt u informatie over:

- de maag en de mogelijke problemen die u kunt ondervinden
- adviezen voor een gezonde, aangepaste voeding.

De spijsvertering

De maag is een onderdeel van het spijsverteringskanaal. Het voedsel bereikt via de slokdarm de maag. In de maag vindt tijdelijke opslag en voorvertering van het voedsel plaats. Het voedsel wordt gekneed, vermengd met het maagsap. De sluitspier (pylorus) zorgt dat de voedselbrij enige tijd in de maag blijft zodat het maagsap zijn werk kan doen. Vervolgens wordt de voedselbrij langzaam afgegeven aan de dunne darm waar het, met behulp van spijsverteringssappen, verder verteerd wordt en waar voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft in het bloed worden opgenomen. Bij de operatie die u heeft ondergaan is de maag gedeeltelijk of totaal verwijderd. Meestal wordt bij deze operatie ook de kringspier aan de onderzijde van de maag verwijderd.

Algemene informatie en adviezen

De invloed van de operatie op uw voedselinname

De operatie en het weghalen van de maag kunnen de eetlust en smaak beïnvloeden. Dit kan de voedselinname moeilijker maken. Ook pijn en angst kunnen voldoende eten en drinken in de weg staan evenals diarree, misselijkheid, braken en het gebruik van medicijnen.

De onderstaande voedingsadviezen geven aan hoe u het beste kunt eten na uw operatie.

Eettempo

Wij adviseren u het voedsel goed fijn te snijden, rustig te eten en goed te kauwen. Door goed te kauwen wordt het voedsel in kleine stukjes verdeeld. Hoe kleiner de voedseldeeltjes zijn, hoe beter het verteerd kan worden.

Dit geldt vooral voor draderige, vezelige groenten en fruit zoals: andijvie, asperges, bleekselderij, rabarber, grove peultjes, ananas, vijgen, kokosnoot, mango, perzik.

Snelle verzadiging

Als gevolg van een maagresectie kunt u na een kleine maaltijd al een verzadigd gevoel hebben. Om toch voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen is het goed om de eerste tijd na de operatie elke 2 uur iets te eten en de voeding over 6 tot 8 maaltijden te verdelen. Het gebruik van 250-300 ml voeding en/of drinken per keer geeft meestal geen problemen.

Voldoende drinkvocht

Het is belangrijk voldoende te drinken. Vocht geeft snel een vol gevoel waardoor voldoende inname aan drinkvocht in het gedrang kan komen. Streef naar tenminste 1½ - 2 liter (12-16 kopjes) drinkvocht goed verspreid over de dag. Aan de hand van de urine kunt u controleren of u voldoende drinkt. De urine moet licht geel van kleur zijn en minimaal 1 liter per 24 uur bedragen.

Gebruik van groente en fruit

In het algemeen wordt voor een gezonde voeding dagelijks 200 gram groente en 2 stuks fruit aanbevolen. Tot enkele maanden na de operatie zijn groente en fruit minder belangrijk. De eiwitrijke producten spelen dan de hoofdrol!

Citrusfruit

Na een (gedeeltelijke) maagresectie kunnen grof vezelige vellen, zoals het vlies van citrusvruchten (sinaasappel, grapefruit, limoen, citroen, mandarijn, tangelo, pompelmoes) een vezelbol (= bezoar) vormen. In uitzonderlijke gevallen kan dit een verstopping/afsluiting in de darm geven.

Het gebruik van citrusfruit wordt om deze reden afgeraden. Het gebruik van vers geperste vruchtensappen en vruchtensappen met vruchtvlees moeten vermeden worden, tenzij deze sappen worden gezeefd.

Vitamine B12

Vitamine B12 uit de voeding, wordt na binding met een in de maag aangemaakte stof (intrinsic factor), in de dunne darm opgenomen. Na een (gedeeltelijke) maagresectie wordt onvoldoende intrinsic factor gevormd en kan vitamine B12 niet goed worden opgenomen in het lichaam. Op termijn kan daardoor een vitamine B12 tekort ontstaan.

Vitamine B12 injecties kunnen nodig zijn om een tekort aan te vullen en/of te voorkomen. Bespreek dit met uw chirurg of uw huisarts.

Overige vitamines / mineralen / sporenelementen

Door andere voedingsgewoonten na de operatie kan de voeding onvoldoende vitamines, mineralen en sporenelementen bevatten. Wanneer u geen gebruik maakt van drinkvoeding is het aan te raden gebruik te maken van een (oplosbaar) multivitaminen- en mineralen preparaat om tekorten te voorkomen. Uw diëtist kan u adviseren welk preparaat u het beste kunt gebruiken.

Voldoende lichaamsbeweging

Een goede voeding alleen kan het lichaam niet herstellen. Ook voldoende beweging is daarbij belangrijk. Niet bewegen zorgt ervoor dat de spieren in het lichaam in omvang afnemen. Om uw spieren zoveel mogelijk te behouden of te laten toenemen is het goed om elke dag te bewegen zodra de buikwond goed genezen is en u dit lichamelijk weer kunt. Denk hierbij aan het ondernemen van dagelijkse activiteiten zoals het zelf doen van boodschappen en huishoudelijke taken, wandelen, fietsen.

Voorkomen van ondervoeding

Ondervoeding bij ziekte is een tekort voor het lichaam aan eiwitten, energie of eventuele andere voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Dit kan na de operatie ontstaan door te weinig voedselinname of door een verhoogde behoefte van het lichaam.

Misschien ervaart u enkele kilogrammen gewichtsverlies als positief. Toch is het beter om tot enkele maanden na de operatie niet af te vallen. Verlies van lichaamsgewicht tijdens de herstelfase betekent namelijk niet alleen verlies van vet, maar vooral afname van lichaamsweefsel zoals spieren en een verminderde functie van organen. Dit gaat onder andere samen met een slechtere wondgenezing en meer infecties. U herstelt minder snel en kunt zich minder goed voelen. Het is belangrijk dat uw gewicht in deze periode stabiel blijft.

Voldoende energie inname

Gewichtsverlies is de eerste maanden na de operatie ongewenst. Indien u afvalt, kunt u (tijdelijk) proberen de voeding energierijker te maken.

Tips om uw voeding energierijker te maken:

- smeer dik boter of margarine op brood en broodvervangers
- beleg elke boterham ruim met volvette kaas of niet te magere vleeswaren
- kies voor volle melk en melkproducten
- voeg geen water toe bij de bereiding van jus of saus en gebruik een ruime portie
- voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, pap, vla, yoghurt, soep e.d.
- gebruik tussendoor een hartige of zoete snack zoals een kroket, zalmalade, haring, gebakje, plak cake en plak ontbijtkoek met boter of margarine
- voeg ruim suiker of honing toe aan koffie, thee, pap, yoghurt e.d.
- kies voor energierijke dranken. Beperk het gebruik van energiearme dranken zoals (mineraal)water, bouillon, thee en koffie zonder suiker/melk en light frisdrank.

Ruim gebruik van eiwitrijke producten

Na de operatie is het belangrijk om, naast voldoende energie-inname, ook ruim eiwitten te gebruiken. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van spieren en organen.

Dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, gevogelte, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark, (smeer)kaas en ei zijn rijk aan eiwitten. Maar ook tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers en peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) bevatten veel eiwitten.

Probeer per dag minimaal gebruik te maken van 1.2 - 1.5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht.

U weegtkg. Per dag heeft u ongeveer - gram eiwitten nodig. Om te controleren of u per dag voldoende eiwitten eet kunt u gebruik maken van het onderstaande overzicht.

Overzicht met de meest eiwitrijke producten

Voedingsmiddel	gram/ml	
Portie vlees, vis, kip of gevogelte	100 gram rauw 75 gram gaar	20
1 glas of schaalte melk, karnemelk, yoghurt, vla of pap	150 ml	5
1 schaalte kwark	150 ml	15
1 plak kaas	20 gram	5
1 plak vleeswaren	20 gram	4
1 gekookt of gebakken ei of 1 omelet	50 gram	7
Portie tahoe of tempé	100 gram	12
3 opscheplepels gare peulvruchten	150 gram	12
Portie vegetarische vleesvervanging	100 gram	16

Hoe lang moet u een eiwit- en energieverrijkt dieet volgen?

U gebruikt in overleg met uw diëtist meer eiwit en energie totdat uw gewenste of streefgewicht is bereikt. Daarna kunt u de inname aan energierijke producten beperken. Het is aan te raden om tenminste 3 maanden na de operatie extra eiwitrijke producten te gebruiken om het herstel van de wond en uw lichaam zo goed mogelijk te laten verlopen. Na deze periode kunt u ook de extra inname aan eiwitrijke producten verminderen. U heeft dan ongeveer 1 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is een vloeibare, aanvullende of complete voeding. Soms is het na een (gedeeltelijke) maagsectie moeilijk om met alleen "gewone" voedingsmiddelen het gewicht op peil te houden of alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Ook door toename van activiteiten of meer lichamelijke inspanning kan het moeilijk zijn om met gewone voeding te voorzien in behoefte.

In beide gevallen kan het daarom nodig zijn de voeding aan te (blijven) vullen met drinkvoeding. Uw diëtist kan u helpen met welke soort drinkvoeding en hoeveel u dagelijks nodig heeft voor een volwaardig voeding. Een machtiging voor vergoeding door uw zorgverzekeraar wordt dan door de diëtist geregeld

Gewichtsbeloop

Omdat daling van het lichaamsgewicht een grote rol speelt bij ondervoeding is het goed om uw lichaamsgewicht wekelijks te controleren op een vast moment op de dag. Doe dit bij voorkeur vóór het ontbijt, op dezelfde weegschaal en in dezelfde kleding. Als u afvalt is het verstandig om contact op te nemen met uw diëtist.

Noteer uw lichaamsgewicht op de onderstaande tabel.

Overzicht gewichtsverloop

Datum	Gewicht in kilogrammen

Aanvullende (voedings-)adviezen bij specifieke klachten

Dumpingklachten

Na een (gedeeltelijke) maagresectie wordt meestal ook de kringspier aan de onderzijde van de maag naar de darm weggehaald. Het eten en drinken kunnen sneller en in grotere hoeveelheden dan normaal in de dunne darm terecht komen. Dit wordt dumping genoemd. Uw lichaam kan op dumping reageren met verschillende klachten.

Wanneer u te grote porties in een keer eet, teveel drinkt bij een maaltijd en/of te snel eet kunnen een of meer van onderstaande klachten optreden:

- misselijkheid
- buikpijn
- darmkrampen
- braken
- diarree
- hartkloppingen
- zweten
- neiging tot flauwvallen
- beven / trillen
- sterk hongergevoel

De klachten worden na verloop van tijd, soms enkele uren door aanpassing van het lichaam, vanzelf minder heftig, maar kunnen soms enkele uren aanhouden.

Om deze klachten tegen te gaan kan het prettig zijn even te gaan liggen.

Tips om dumpingklachten te voorkomen:

- Gebruik 6-8 kleine maaltijden goed verspreid over de dag.
- Gebruik soep een uur voor de maaltijd en het nagerecht een uur na de maaltijd. Bij ernstige dumpingklachten kan het helpen de maaltijden 'droog' te gebruiken.

- Drink 1 kopje vocht bij de maaltijd. Als u veel drinkt tijdens het eten, wordt het voedsel verdund. Het verlaat dan sneller de maag. Dit kan klachten geven. Het is daarom verstandig om bij de maaltijd niet meer dan één kopje vocht te drinken.
- Het is verstandig om bij het drinken (soep, koffie, thee etc.) een kleinigheidje te eten, zoals een soepstengel, toastje, biscuitje of koekje. Het vocht wordt hierdoor enigszins gebonden.
- Dumpingklachten kunnen ook optreden na gebruik van te veel 'snel opneembare' suikers zoals 'gewone' suiker en vruchtensuiker. Wees daarom matig met limonade, vruchtendranken (appelsap, druivensap, sinaasappelsap), frisdranken, snoep en koek en de hoeveelheid suiker in koffie en thee.
- Suiker wordt ook verwerkt in voedingsmiddelen als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes en zoet beleg. Vermijd overmatig gebruik van deze producten.
- Melk bevat melksuiker (lactose), ook dit is een snel opneembare suiker. Gebruik van grote hoeveelheden melkproducten kan eveneens dumpingklachten veroorzaken. Per dag wordt aanbevolen 2-3 (300-450 ml) melkproducten te gebruiken. Gebruikt u meer melkproducten en heeft u klachten, verminder de hoeveelheid melkproducten dan tot de aanbevolen hoeveelheden. Houden de klachten dan nog aan, probeer dan eens (deels) zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt. Deze worden meestal beter verdragen omdat ze minder lactose bevatten. Verdraagt u helemaal geen melkproducten meer, overleg dan met uw diëtist. De diëtist kan u adviseren over een lactosebeperking.

Diarree

Diarree kan ontstaan als gevolg van dumping, maar kan ook andere oorzaken hebben. Als u ondanks de aanpassingen in uw voedingspatroon diarree blijft houden, bespreek dit dan met uw arts. Uw arts kan u eventueel medicijnen voorschrijven waardoor de voeding beter wordt verteerd en opgenomen en u minder diarree zult hebben.

Reflux van galsap

Omdat de kringspier aan de onderzijde van de maag meestal verwijderd is kunnen wanneer u ligt galsappen vanuit de darm terugvloeien. Soms leidt dit tot ochtendbraken. Het terugvloeien van galsap wordt soms voorkomen door 2-3 uur voor het slapen niets meer te eten of te drinken.

Aanbevolen dagmenu voor volwassenen

Goede voeding voor volwassenen bevat per dag:

- 2 à 3 bekertjes melk, karnemelk, yoghurt of vla
- tenminste 4 sneetjes brood
- 1 à 2 plakken kaas
- 2 à 3 plakken vleesbeleg
- 100 gram vlees, vis, kip, ei of tahoe

- 4 opscheplepels groente
- aardappelen naar behoefte
- 2 porties fruit
- 20 tot 35 gram halvarine, margarine, bak- en braadproduct.

Dagmenu na maagoperatie

Ontbijt

- 1 à 2 sneetjes bruinbrood
- besmeerd met margarine of boter
- belegd met vleeswaren en/of kaas.

In de loop van de morgen

- 1 sneetje bruinbrood of 2 beschuiten
- besmeerd met margarine of boter
- belegd met vleeswaren en/of kaas
- 1 kop melk of yoghurt.

Warme maaltijd

- Eventueel een half uur voor de maaltijd: soep
- 1 kleine portie aardappelen
- portie vlees met jus
- portie groente
- Eventueel 1 uur na de maaltijd: pudding of fruit.

In de loop van de middag

- 1 sneetje bruinbrood of 2 beschuiten
- besmeerd met margarine of boter
- belegd met vleeswaren en/of kaas of belegd met zacht fruit, zoals appel of banaan
- 1 kop melk of yoghurt.

Souper

- 1 à 2 sneetjes bruinbrood
- besmeerd met margarine of boter
- belegd met vleeswaren en/of kaas.

In de loop van de avond

- 1 sneetje bruinbrood
- besmeerd met margarine of boter
- belegd met vleeswaren en/of kaas
- 1 portie fruit.

Tenslotte

Als u nog vragen of onduidelijkheden hebt, kunt u contact opnemen met de diëtist. De bereikbaarheidsgegevens vindt u op de achterzijde van dit boekje.

Zuyderland Medisch Centrum
Diëtetiek

Afspraken

088 - 459 9718

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag 08.30 – 17.00 uur

Bezoekadres

Locatie Sittard:

Meldpunt Oost 03

Meldpunt West 07

Locatie Heerlen:

Balie 1.10, etage 1

Afspraak behandelend diëtist:

Polikliniek datum/tijd/

Telefonisch consult datum/tijd/.....

Overdracht naar:

De diëtist maakt een afspraak met u.

Internetadres

www.zuyderland.nl

Internet

www.zuyderland.nl

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefoon: 070 - 306 88 88

Website: www.voedingscentrum.nl