

Voedingsadvies na een maagoperatie

(DIE-013, uitgave april 2008)

Inleiding

De maag is een belangrijk orgaan, niet zozeer vanwege de vertering van voedsel, maar vooral door de functie van opslagruimte voor voedsel. In de maag wordt het voedsel gemalen en vermengd met maagzuur. Vervolgens zorgt de maag ervoor dat de voeding in kleine porties wordt afgegeven aan de dunne darm. Als de maag gedeeltelijk of geheel is verwijderd kunnen verschillende klachten ontstaan die een direct verband hebben met de voeding. In deze folder komen de volgende onderwerpen aan bod.

- Algemene voedingsadviezen.
- Specifieke klachten en bijbehorende voedingsadviezen:
 - het Dumpingsyndroom: vroege dumping en late dumping
 - reflux-klachten (brandend maagzuur met oprispingen.)
- Gevolgen op lange termijn.

Bij de volgende operaties wordt er aan de maag geopereerd:

- partiële maagsectie = een operatie waarbij een gedeelte van de maag wordt verwijderd.
- totale maagsectie = een operatie waarbij de gehele maag wordt verwijderd.
- Whipple-operatie = een operatie waarbij naast een gedeelte van de maag tevens een stukje dunne darm en een gedeelte van de alvleesklier (pancreas) wordt verwijderd.

Algemene voedingsadviezen

- Eet langzaam, kauw het eten goed. Slik geen grote happen door.
- Gebruik minstens 6 tot 8 kleine maaltijden per dag. Het kan zijn dat u voor kortere of langere tijd alleen kleine hoeveelheden voedsel per keer kunt verdragen. Een te grote maaltijd kan een vol, opgezet gevoel of pijnklachten geven.
- Verdeel de dranken goed over de dag, drink niet meer dan één glas of beker bij een hoofdmaaltijd.
- Eet op gezette tijden, omdat u minder/geen hongergevoel zult krijgen door het gedeeltelijk/ totaal ontbreken van de maag. Wanneer u alleen eet bij een echt hongergevoel loopt u veel kans om ongewenst gewicht te verliezen.
- Zorg bij gewichtsverlies ervoor dat alles wat u eet en drinkt calorieën bevat. Gebruik een energierijke voeding, overleg met uw diëtist welke voedingsmiddelen u het beste kan gebruiken. Het gebruik van water, bouillon, light producten, zoetjes is af te raden: deze leveren geen calorieën.
- Het kan zijn dat u na de operatie bepaalde voedingsmiddelen niet goed verdraagt. Dit kan van tijdelijke aard zijn, probeer deze in een later stadium toch

Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis
www.jeroenboschziekenhuis.nl

weer te introduceren zodat u een volwaardige en gevarieerde voeding kunt samenstellen.

Specifieke klachten en de bijbehorende voedingsadviezen

Het dumpingsyndroom

Het dumpingsyndroom wordt onderscheiden in 'vroeg' en 'late' dumping. Met dumping wordt bedoeld: 'het storten' van voedsel en/of dranken vanuit de slokdarm direct in de dunne darm, waardoor de vertering te snel op gang moet komen. Dumpingklachten zie je vaak optreden na een totale maagresectie, en in mindere mate na een gedeeltelijke maagresectie.

Vroege dumping

Vroege dumping treedt tien tot twintig minuten na de maaltijd op en wordt veroorzaakt doordat er minder of geen opslag van voedsel mogelijk is. Klachten die kunnen ontstaan zijn: misselijkheid, braken en een opgezet gevoel. Andere verschijnselen van vroege dumping zijn: hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel, bloeddrukval, diarree, zweten en neiging tot flauwvallen.

Naast de algemene voedingsadviezen gelden de volgende aanvullende voedingsadviezen:

- Drink minder tijdens de maaltijden. Vocht 'spoelt' als het ware de vaste voeding door naar de dunne darm. Gebruik soep niet of enige tijd voor de maaltijd.
- Ga na de maaltijd even liggen, dit vertraagt de voedselpassage naar de darmen.
- Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten zoals: snoep, frisdrank, ranja, gezoete vruchtensappen, gezoete melkdranken, melknagerechten, ijs.
- Beperk het gebruik van melksuiker (lactose) als u hiervan klachten krijgt; zoals melk, vla en pap. Zure melkproducten zoals kwark, yoghurt en karnemelk worden vaak beter verdragen. Het kan ook zijn dat de dik vloeibare melkproducten wel worden verdragen omdat deze de maag langzamer passeren.
- Gebruik gerechten en dranken niet te heet of te koud, dit kan darmkrampen veroorzaken. Gewoonlijk wordt de maaginhoud pas doorgegeven aan de darmen als deze op lichaamstemperatuur is.
- Gebruik een voeding met voldoende voedingsvezel, dit vertraagt de voedselpassage naar de darmen. Voedingsvezelrijke producten zijn bijvoorbeeld bruinbrood, fijn volkorenbrood, groente en fruit.

Late dumping

Late dumping treedt 1 tot 2 uur na de maaltijd op en wordt veroorzaakt door een te grote productie van het hormoon insuline. Insuline zorgt op zijn beurt weer voor verlaging van het glucose(suiker)gehalte in het bloed. Dit noemt men ook wel een hypo; met klachten zoals beven, zweten, duizeligheid, neiging tot flauwvallen, hartkloppingen en geeuw/honger.

Naast de algemene voedingsadviezen gelden de volgende aanvullende voedingsadviezen:

- Vermijd suiker (alle soorten) en suikerrijke producten zoals zoet beleg, snoep, chocolade, frisdrank, ranja, gezoete vruchtensappen, zoete melkproducten, ijs. Gebruik suikerklontjes, druivensuiker of frisdrank alleen om een hypo op te heffen.

- Gebruik een voeding met voldoende voedingsvezel, dit vermindert de kans op het ontstaan van late dumpingklachten. Voedingsvezelrijke producten zijn bijvoorbeeld bruinbrood, fijn volkorenbrood, groente en fruit.

Refluxklachten

Door de operatie kan het zijn dat de afsluiting tussen de slokdarm en de maag niet zo goed meer werkt. Maagzuur en gal kunnen dan in de slokdarm terechtkomen wat een brandend gevoel geeft.

Voedings- en algemene adviezen:

- Vermijd het voedingsmiddel dat bij u problemen geeft, dit is erg individueel.
- Van de volgende producten wordt beschreven dat ze refluxklachten veroorzaken: alcoholbevattende dranken, vetrijk voedsel, grote maaltijden, bier, gasvormende voedingsmiddelen; zoals koolzuurhoudende dranken, ui, prei, peulvruchten, koolsoorten, nieuwe aardappelen, paprika, komkommer, onrijpe bananen, vruchtensappen, meloen, koffie, thee, kauwgom, chocolade, cacao, pepermint en dille.
- Probeer het product na verloop van tijd opnieuw uit.
- Zorg voor een goede stoelgang, obstipatie verergert refluxklachten.
- Vermijd strak zittende of knellende kleding.
- Verhoog, indien nodig, het hoofdeinde van het bed.
- Gebruik de laatste maaltijd uiterlijk 3 uur voordat u gaat slapen.

Gevolgen op lange termijn

Op de lange termijn is er meer kans op een aantal gezondheidsproblemen zoals:

Gewichtsverlies

Na een maagoperatie vallen de meeste mensen 6 tot 8 kilo af. Afhankelijk van de soort operatie kan het gewichtsverlies soms veel groter zijn. Een gebrek aan eetlust, weerzin tegen bepaalde voedingsmiddelen en niet eten uit angst voor klachten kunnen invloed hebben op het gewicht.

Adviezen:

- Gebruik een goede volwaardige voeding. Zie hiervoor de brochure "Schiif van vijf" van het Voedingscentrum.
- Weeg uzelf eenmaal per week en neem contact op met de diëtist als u meer dan 3 kilo per maand afvalt.

Botontkalking

Bij een deel van de patiënten kunnen zich na verloop van tijd verschijnselen voordoen van botontkalking. Hierbij spelen de volgende factoren een rol; gebrek aan beweging, te weinig kalk (calcium) in de voeding of een vitamine D tekort.

Adviezen:

- Gebruik per dag 2 tot 3 keer melk of een melkproduct en 1 plak kaas voor voldoende calcium. Lukt dit niet, of onvoldoende, gebruik dan een kalktablet als aanvulling.
- Besmeer uw brood met (dieet)margarine voor een goede vitamine D voorziening.
- Bent u ouder dan 50 jaar dan is daarnaast een vitamine D supplement aan te bevelen omdat de capaciteit van de huid om vitamine D te maken afneemt.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden vitamine D in het supplement:

Leeftijd en geslacht	Microgram vit. D bij voldoende zonlicht *	Microgram vit. D bij weinig zonlicht of bij een donkere huidskleur
Vrouwen 50-60 jaar	2,5	0
Mannen 50-60 jaar	5,0	2,5
Vrouwen 60-70 jaar	5,0	2,5
Mannen 60-70 jaar	7,5	5,0
Vrouwen > 70 jaar	10,0	7,5
Mannen > 70 jaar	12,5	10,0

* minimaal 15 minuten per dag met de handen en het hoofd onbedekt buiten in het zonlicht voor mensen met een lichte huidskleur; mensen met een donkere huidskleur: minimaal 40 minuten per dag.

1 microgram = 1µg= 1 miljoenste gram.

Bloedarmoede en verminderde weerstand

Dit wordt veroorzaakt doordat het lichaam minder goed in staat is om bepaalde stoffen op te nemen. Het gaat hierbij om ijzer, vitamine B12 en foliumzuur (vitamine B11.)

Adviezen:

- Eet voldoende vlees, vis, volkoren graanproducten en fruit. Zie hiervoor de brochure "Schijf van vijf" van het Voedingscentrum.
- Het kan noodzakelijk zijn dat vitamine B12 injecties worden toegediend. Overleg dit met uw behandelend arts.

Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Een gratis overzicht met informatie over de prijzen en de wijze van aanvragen van informatie kunt u aanvragen bij:

Stichting Voedingscentrum Nederland

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefoon: (070) 306 88 88 (bereikbaar op werkdagen van 9.00-17.00 uur)

www.voedingscentrum.nl

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

U kunt informatie aanvragen via de Infolijn of via de website van de Maag Lever Darm Stichting:

Infolijn: (0900) 20 25 625 (€ 0,20 p/m), bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Website: www.mlds.nl

Individueel gesprek

Als u naar aanleiding van deze brochure nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Voor de locaties Groot Ziekengasthuis, Carolus en Liduina is de afdeling Diëtetiek bereikbaar op werkdagen van 09.00-14.00 uur op telefoonnummer (073) 699 20 19.

Waarschijnlijk heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken, geeft u dan uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De desbetreffende diëtist belt u dan zo spoedig mogelijk terug.