

Diëtetiek / Voedingsteam

Voedingsadviezen

Na een maagoperatie

Inleiding

U heeft een maagoperatie gehad. U heeft van uw arts of diëtist al adviezen gekregen over voeding na de operatie. In deze folder kunt u alles rustig nalezen.

De maag

Algemeen

De maag is een belangrijk orgaan, vanwege de voorvertering van voedsel maar vooral als tijdelijke opslagruimte van voedsel. In de maag wordt het voedsel gemengd en voorverteerd met gal en daarna langzaam afgegeven aan de dunne darm. De dunne darm is niet ingericht op grote hoeveelheden voedsel tegelijk, de sluitspier van de maag (pylorus) doseert deze hoeveelheden.

Welke klachten kunnen er ontstaan na een maagoperatie?

Als de maag gedeeltelijk of helemaal is verwijderd kunnen verschillende klachten ontstaan (zie hiervoor de folder “maagoperatie”).

Veel mensen hebben kort na de operatie last van klachten, door de veranderingen in hun spijsverteringskanaal. De (ernst van de) klachten verschilt per persoon en is onder andere afhankelijk van de operatietechniek die is gebruikt. In verreweg de meeste gevallen verminderen of verdwijnen de klachten na verloop van tijd. Dat komt doordat het lichaam zich aanpast aan de nieuwe situatie. Sommige klachten zijn blijvend of ontstaan pas geruime tijd na de operatie. Het is van belang te stoppen met roken en de voeding aan te passen aan de klachten.

Is een dieet nodig?

Of een dieet na de operatie nodig is, is afhankelijk van:

- De soort operatie
- De symptomen die zich na de operatie voordoen
- De voedingstoestand

Algemene richtlijnen na een maagoperatie

- Drink tijdens de maaltijd niet meer dan één glas/ beker.
- Eet regelmatig en verdeel de maaltijden in meerdere kleine porties over de dag. Gebruik bijvoorbeeld drie maal per dag een niet te grote hoofdmaaltijd en neem tussen de maaltijden in ook een kleine maaltijd zoals een boterham, een schaaltje yoghurt of een stuk fruit.

- Het hongergevoel kan verminderd zijn, let op de klok en zorg ervoor dat u elke 1½ - 2 uur iets eet.
- Eet rustig en kauw goed.
- Vermijd vezelig fruit (sinaasappel, grapefruit, limoen, citroen, mandarijn, tangelo, pompelmoes). Gebruik citrusfruit bij voorkeur geperst en gezeefd.

Het vezelachtige materiaal zoals velletjes, zaden en schillen kunnen achterblijven in het restant van de maag of de dunne darm en daardoor klachten veroorzaken.

Refluxklachten

Reflux

Omdat bij de operatie het klepje van maag naar slokdarm is verwijderd kunnen eten, drinken maagzuur en galsappen makkelijker terugstromen naar de slokdarm/mond(reflux).

De kans daarop is groter bij bukken, voorover staan en/of te laag/plat slapen.

Wanneer het terugvloeien van sap plaatsvindt tijdens uw slaap, kan dit de longen instromen. Dit vergroot het risico op longontsteking. Bovendien irriteert maagzuur de halsnaad en het weefsel van de keelholte.

Om nachtelijke reflux te voorkomen adviseren wij u:

- De eerste maanden na uw operatie het hoofdeinde van het bed te verhogen. Slaap in een hoek van ongeveer 30 graden totdat u weet of u last heeft van nachtelijke reflux van maag- of galsap.
- Het terugvloeien van maag- of galsap tijdens de nacht wordt soms voorkomen door 2-3 uur voor het slapen niets meer te eten of te drinken.

Wanneer u regelmatig last heeft van het oprispen van maagsap is het wenselijk dit met uw chirurg te bespreken. Zo nodig zal dan (weer) gestart worden met medicijnen die de aanmaak van maagzuur remmen.

Voedingsadviezen bij reflux

- Te veel eten of drinken in korte tijd kan een overvolle maag tot gevolg hebben. Als de laatste happen of slokken die zijn genuttigd weer terug vloeien naar de mond omdat de maximale vulling van de maag is overschreden noemen we dat "overlopen".
- Het terugvloeien van voedsel of drinken wordt ook uitgelokt door direct na een maaltijd of snack voorover te buigen of te bukken. Om dit te voorkomen is het aan te bevelen een half uur na een maaltijd te wachten met sporten en het uitvoeren van klusjes in en om het huis. Zak zo nodig door uw knieën bij het vastmaken van de schoenveters!

Na een totale maagresectie kan er vet bij de ontlasting zitten (steatorroe). Als gevolg van de operatie maakt de alveesklier soms minder spijsverteringsenzymen (pancreasenzymen) aan dan nodig. Wanneer er te weinig spijsverteringsenzymen beschikbaar zijn, wordt het eten niet goed verteerd. Hierdoor kan het lichaam de voedingsstoffen, vooral de vetten, niet goed opnemen. De ontlasting kan daardoor dun, vettig en plakkerig zijn en/of onaangenaam ruiken. Daarnaast kunt u ook last hebben van winderigheid, darmkrampen en buikpijn. Als het eten niet goed verteerd, kunt u afvallen terwijl u toch voldoende eet.

Wanneer u deze klachten herkent kan uw arts u pancreasenzymen supplementen voorschrijven. De diëtist kan u helpen bij het instellen van de dosering van de enzymen. De diëtist kijkt naar de verdeling van de hoeveelheid vet in uw voeding en geeft aan de hand daarvan adviezen over dosering en gebruik van de enzymen.

Dumpingklachten

Het dumpingsyndroom wordt onderscheiden in vroege en late dumping. Met 'dumping' worden bedoeld de klachten die ontstaan als de maag zich te snel ledigt of als de maag ontbreekt. Sommige mensen hebben last van vroege en late dumping. Deze kunnen ook los van elkaar voorkomen.

Vroege dumping

Vroege dumping treedt vijftien tot dertig minuten na de maaltijd op. Dit wordt veroorzaakt door het verlies van de maagfunctie. Er is minder of geen opslag mogelijk van voedsel in de maag. Voedsel komt dan te snel in de dunne darm terecht, waardoor deze vocht uit het bloed aantrekt. Hierdoor is minder vocht aanwezig in de bloedvaten, waardoor de bloeddruk daalt.

Klachten die kunnen ontstaan zijn: pijn, misselijkheid, braken, diarree en een opgezet gevoel. Deze klachten verdwijnen na verloop van tijd (tot enkele uren) vanzelf over.

Voedingsadviezen bij vroege dumping

- Overlaad het spijsverteringskanaal niet. Eet op regelmatige tijden en gebruik meerdere kleine maaltijden per dag. Eet rustig en kauw goed.
- Ga even liggen na het gebruik van een maaltijd als u merkt dat u zich dan beter voelt.
- Drink tijdens de maaltijden niet meer dan één glas/beker.. Gebruik bijvoorbeeld soep een uur vóór de maaltijd en het toetje een uur ná de maaltijd.
- Gebruik voeding met voldoende voedingsvezel. Een vezelrijke voeding blijft langer in het restant van de maag en heeft een gunstig effect op de darmwerking. Voedingsvezels zijn de onverteerbare deeltjes in plantaardige voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld bruin- of volkorenbrood, groente en fruit. U kunt volkorenbrood ook roosteren, als u vers volkorenbrood slecht verdraagt.

Late dumping

Klachten van late dumping ontstaan 1 tot 2 uur na een maaltijd. Dit wordt veroorzaakt door een te grote productie van het hormoon insuline als de voeding te snel in de dunne darm komt.

Na het eten van een maaltijd vindt er in de darmen een omzetting plaats van koolhydraten uit de voeding in glucose. De glucose komt via de darmen in het bloed terecht. Het bloed brengt de glucose naar de cellen in het lichaam (bijvoorbeeld van de spieren en de hersenen). Daar dient de glucose als energiebron. Om glucose naar die cellen van het lichaam te laten gaan is insuline nodig.

Bij late dumping wordt er teveel insuline aangemaakt, waardoor er teveel glucose naar de cellen gaat en er te weinig achterblijft in het bloed. Men noemt dit verschijnsel een 'hypoglycemie'. Klachten die kunnen ontstaan zijn: beven, trillen, zweten, duizeligheid, neiging tot flauwvallen, hartkloppingen en geeuw/honger.

Voedingsadviezen bij late dumping

- Overlaad het spijsverteringskanaal niet. Eet op regelmatige tijden en gebruik kleine maaltijden per dag.
- Drink niet meer dan één glas/ beker tijdens de maaltijd. Gebruik bijvoorbeeld soep een uur vóór de maaltijd en het toetje een uur ná de maaltijd.
- Vermijd suiker (alle soorten) en suikerrijke producten zoals zoet broodbeleg, snoep, limonade, frisdrank en vruchtensappen. Chocolade, ijs en appelmoes worden soms ook slecht verdragen.

- Neem wél enkele suikerklontjes, een paar tabletten druivensuiker of een groot glas limonade of vruchtensap bij klachten van hypoglycemie ('hypo'). Om een onverwachte hypo op te vangen is het aan te raden altijd iets suikerrijks bij u te hebben zoals een rol druivensuiker.
- Beperk het gebruik van grote hoeveelheden producten met melksuiker (lactose), zoals melk, pap en vla, als u er klachten van krijgt. Vaak wordt een kleine hoeveelheid van deze producten tijdens de maaltijden wel verdragen. Probeer dit voorzichtig uit. Nederlandse kaas bevat nauwelijks lactose en kan gewoon gebruikt worden. Ook zure melkproducten als yoghurt, karnemelk en kwark geven meestal geen problemen omdat ze weinig lactose bevatten. In plaats van gewone melk kan lactosevrije melk gedronken worden, overleg dit met de diëtist.
- Gebruik voeding met voldoende voedingsvezel. Een vezelrijke voeding blijft langer in het restant van de maag en heeft een gunstig effect op de darmwerking. Voedingsvezels zijn de onverteerbare deeltjes in plantaardige voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld bruin- of volkorenbrood, groente en fruit. U kunt volkorenbrood ook roosteren, als u vers volkorenbrood slecht verdraagt.

Gevolgen op lange termijn

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

Vitamine B12 tekort

Voor de opname van vitamine B12 uit de voeding, is een stofje nodig dat in de maag wordt gemaakt; de intrinsic factor. Na een (gedeeltelijke) maagverwijdering wordt er onvoldoende van deze intrinsic factor gevormd en kan vitamine B12 niet goed worden opgenomen in het lichaam. Op termijn kan daardoor een vitamine B12 tekort ontstaan en dit kan op den duur weer leiden tot bloedarmoede. Het kan zijn dat u vitamine B12 injecties nodig heeft om een tekort aan te vullen en/of te voorkomen. Uw arts zal dit met u bespreken.

Gewichtsverlies

Na een maagoperatie vallen de meeste mensen ongeveer 10% van het lichaamsgewicht 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. In zeldzame gevallen wordt het gewichtsverlies veroorzaakt door een slechte vertering of een verminderde opname van voedingsstoffen. De passage van voedsel door het maagdarmkanaal verloopt sneller dan normaal. Daardoor kunnen verteringssappen te laat in de dunne darm aankomen. Hierdoor wordt voedsel minder goed verteerd en kunnen voedingsstoffen minder goed opgenomen worden door het lichaam.

Voedingsadviezen

Bespreek met uw diëtist(e) welke adviezen uit de folder “energie- en eiwitverrijkt dieet” voor u van toepassing zijn.

Meer informatie

Voedingscentrum

☎ (070) 306 88 88

www.voedingscentrum.nl

Nederlandse Maag Lever Darm Stichting

☎ (030) 605 58 81

www.mlds.n

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat diëtetiek. Via onderstaand telefoonnummer is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl