

## Diëtetiek

# Voedingsadviezen

## Bij short bowel syndroom

### Inleiding

U heeft van uw arts vernomen dat u last heeft van het short bowel syndroom na het weghalen van een deel van uw darmen. U heeft al voedingsadviezen gehad. In deze folder kunt u ze rustig nalezen.

### Wat is het short bowel syndroom?

Short bowel syndroom ontstaat nadat er een deel van de dunne darm weggehaald is, waarbij minder dan 50-100 cm van het jejunum (tweede deel van de dunne darm) over is. In totaal is er dan 150-200 cm van de gehele dunne darm over. Normaal gesproken is de dunne darm zo'n vijf tot zeven meter lang. Short bowel syndroom wordt ook wel het syndroom van de korte darm genoemd.

### De functie van de dunne darm

De dunne darm zorgt voor de vertering van voedsel met behulp van sappen, enzymen en andere hulpstoffen, afkomstig van de maag-, darmwand, alvleesklier en de galblaas. In de eerste een tot anderhalve meter dunne darm wordt het grootste deel van de voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen opgenomen uit de voeding.

Het lichaam heeft deze voedingsstoffen onder andere nodig voor energie en als bouwstof om te kunnen groeien. Dat wat over is, een waterdunne brij van onverteerbare voedselresten, verlaat de dunne darm en komt in de dikke darm terecht.

Doordat er een kleiner stuk dunne darm over is, kunnen er minder voedingsstoffen worden opgenomen waardoor tekorten kunnen ontstaan. Het resterende stuk dunne darm kan zich aanpassen, zodat de gevolgen op lange termijn voor iedereen anders zijn. Het aanpassen duurt gemiddeld twee jaar. Deze aanpassing kan alleen plaatsvinden als er voedingsstoffen worden aangeboden aan het resterende deel van de darm.

Bij de ene patiënt zal vooral vet verloren gaan via (vet)diarree en de andere patiënt zal veel vocht en zout verliezen. Ook kunnen er tekorten ontstaan aan vitamines en mineralen, dit kan vermoeidheidsklachten tot gevolg hebben.

De klachten die ontstaan zijn afhankelijk van:

- welke delen van de darm nog aanwezig zijn;
- wat de kwaliteit van de resterende darm is;
- een wel/niet aanwezige dikke darm.

De dikke darm is ruim een meter lang en gaat over in de endeldarm. De endeldarm is het laatste deel van het spijsverteringskanaal. In de dikke darm worden vocht, zouten en mineralen aan de ontlasting onttrokken waardoor deze indikt. Zo ontstaat uiteindelijk een soepele ontlasting. Deze wordt tijdelijk opgeslagen en komt in de endeldarm. Op dat moment krijgt u aandrang om naar het toilet te gaan.

### **Voeding**

Vaak worden patiënten in de acute fase met totale parenterale voeding (voeding via de bloedbaan, afgekort als TPV) en eventueel sondevoeding behandeld.

Geleidelijk kan worden overgegaan op een normale, gezonde voeding volgens de Richtlijnen Goede Voeding. Eventueel blijft een vetbeperking en/of een lactosebeperking bestaan. Te veel vet kan zorgen voor het verlies van mineralen. Te veel lactose kan klachten geven, echter zo'n drie melkproducten, verdeeld over de dag, geeft in de meeste gevallen weinig klachten. Zure melkproducten geven over het algemeen minder klachten.

Aanpassing van de voeding volgt naarmate u de voeding blijkt te verdragen. U kunt dit doen in overleg met uw diëtist.

### ***Gebruik frequente, kleine maaltijden***

Neem 5 tot 6 kleine maaltijden per dag zodat de dunne darm niet te veel in een keer hoeft te verwerken. Eet rustig en kauw goed.

Omdat niet alle voedingsstoffen worden opgenomen uit de voeding moet u meer voeding gebruiken om op gewicht te blijven. Een indicatie is dat u ongeveer 50% voeding méér nodig heeft. Meervoudige koolhydraten uit brood, aardappelen, pasta en rijst hebben de voorkeur boven enkelvoudige koolhydraten uit fruit, melkproducten en producten waar veel suiker in zit zoals suikerhoudende dranken, snoep en koek. Houdt het bij maximaal 2 glazen vruchtensap/2 porties fruit per dag. Gebruik bij voorkeur oplosbare voedingsvezels, uw diëtist kan aangeven welke producten geschikt zijn. Dit advies is vooral van belang als de dikke darm nog aanwezig is.

### ***Gebruik voldoende drinkvocht (1,5-2,5 liter per dag)***

U kunt er zelf op letten dat u voldoende blijft plassen (minimaal 800 ml per dag).

### ***Gebruik voldoende zout***

Gebruik extra keukenzout door extra zout te strooien bij en/of na de bereiding van de warme maaltijd en gebruik zoutrijke producten zoals keukenzout, zouttablet, aromaat, ketjap, maggi, tomatenketchup, curry, rookvlees, rauwe ham, rookworst, cervelaatworst, bacon, salami, ontbijtspek, haring, (smeer)kaas, groente- en tomatensap, bouillon en soep, chips, zoutjes, kroket. Als het u niet lukt om via de voeding voldoende zout binnen te krijgen, kan ORS een oplossing zijn. Is uw dikke darm nog aanwezig dan kunt u een normale hoeveelheid zout gebruiken.

### ***Beperken koffie/koolzuurhoudende dranken***

Het beperken van koffie, koolzuurhoudende dranken, ijskoude dranken kunnen een positief effect hebben bij eventuele klachten.

### ***Vitaminen / mineralen***

Vaak worden regelmatig laboratoriumbepalingen gedaan om het risico op tekorten van vitamines, mineralen en spoorelementen op te sporen. Aangetoonde tekorten moeten worden aangevuld; bijvoorbeeld vitamine B11 en B12, ijzer, calcium, magnesium, zink, selenium en de vet oplosbare vitamines A, D, E en K.

Bepaling van deze vitamines is vooral van belang bij steatorroe (vetdiarree). Het gebruik van multivitaminepreparaten kan wenselijk zijn ter preventie van tekorten. Raadpleeg uw arts of diëtist.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust op werkdagen contact op met de afdeling Diëtetiek:

### Locatie Venlo

#### Afdeling Diëtetiek

- ☎ (077) 320 51 11  
09.00-10.00 uur

### Locatie Venray

#### Afdeling Diëtetiek

- ☎ (0478) 52 23 69  
09.00-12.00 uur

### Voedingsteam

- ☎ (077) 320 53 87  
09.00 – 16.00 ma, di, do, vr

- Diëtist** .....

### VieCuri Medisch Centrum

#### Locatie Venlo

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

internet: [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

#### Locatie Venray

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22