

Eten en drinken bij een vertraagde maagontlediging

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Een vertraagde maagontlediging

Een vertraagde maagontlediging is het gevolg van een storing in de bewegingen van de maag. De maagspier trekt te weinig of te onregelmatig samen. Voedsel blijft daardoor langer in de maag dan normaal.

Veelvoorkomende klachten bij een vertraagde maagontlediging zijn:

- misselijkheid;
- vol gevoel;
- zuurbranden;
- braken na de maaltijd.

Hierdoor kunt u minder eten en drinken en is er kans op ondervoeding. Er is dan sprake van een snelle gewichtsafname, afname van de spierkracht en weerstand van het lichaam.

Heeft u diabetes mellitus?

Het kan het zijn dat uw bloedsuikers gaan schommelen door de vertraagde maagontlediging. Door de hoge bloedsuikers vertraagt de maagontleding verder. Streef naar goede bloedsuikers. Neem bij hoge of schommelende bloedsuikers contact op met uw behandelteam voor uw diabetes.

Blijft uw voedselinname beperkt en blijft uw gewicht ondanks onderstaande voedingsadviezen snel dalen, neem dan contact op met uw behandelend diëtist of arts.

Voedingsadviezen bij een vertraagde maagontlediging

De dieetbehandeling bestaat uit twee stappen.

De ernst van uw klachten zijn bepalend voor de mate van uw dieetaanpassingen.

STAP 1

- Start met de volgende tips:
- Neem kleine maaltijden.
- Verspreid de maaltijden over de dag.
- Neem 3 kleine hoofdmaaltijden en 3-4 tussendoortjes.
- Eet rustig en kauw goed. Vermijd eten dat u niet goed kan kauwen.
- Ga na het eten niet liggen. Blijf 1-2 uur rechtop zitten of maak een wandeling na het eten.
- Vermijd vetrijk eten zoals gefrituurd eten en snacks zoals bijvoorbeeld chips, koeken, Franse kaas, chocolade, worstenbrood, frikandelbroodje. Wees zuinig met het gebruik van margarine, bak en braadvetten en (room)sausjes. Vetten in zuivelproducten geven meestal geen extra klachten.

Als stap 1 onvoldoende verbetering geeft van uw klachten ga dan verder met stap 2.

STAP 2

- Kies voor magere of halfvolle melkproducten
- Kies bij broodbeleg voor magere vleeswaren, zoals kipfilet, magere ham, filet americain naturel, rookvlees, rosbief, rundercarpaccio, beenham eventueel magere vis zoals gerookte forel, tonijn of een gekookt ei, 20+ of 30+ (smeer)kaas, roomkaas light, sandwichspread, zoet beleg zoals halvajam of appelstroop.
- Vermijd draderig, taai en vet vlees. Kies bijvoorbeeld voor kalkoenfilet, varkenshaas, kipfilet, runderbiefstuk, bieflappen, hamlappen, rosbieflapje, filetlapje, steak tartaar, ribkarbonade of rundergehakt.
- Vermijd harde korstjes door vlees langzaam te bakken.
- Vermijd vetrijk eten zoals gefrituurd eten en snacks zoals bijvoorbeeld chips. Vet remt de maagontleding. Het eten van minder vet vermindert de tijd dat het eten en drinken in de maag blijft.
- Vermijd vezelrijk eten en grove vezels. Deze vezels komen voor in groenten, fruit, granen, peulvruchten, noten, pitten en zaden.

Veel (groeve vezels)	Weinig (groeve) vezels
Brood Broodgroeve volkoren producten zoals donker roggebrood harde broodkorsten grof volkorenbrood volkoren knäckebröd rozijnen/krentenbrood brood met pitten en zaden muesli/crueli	licht volkorenbrood lichtbruinbrood witbrood beschuit lichte crackers zonder sesam, pitten of zaden
zilvervliesrijst	witte rijst, bami, mihoen
gebakken aardappelen	gekookte aardappelen/ puree
volkoren pasta	witte pasta soorten
Groenten vezelige groenten zoals asperges bleekselderij zuurkool rabarber snijbonen sperziebonen doperwtten mais champignons prei ui paprika nerven van sla en andijvie peulvruchten grove rauwkost	goed gaar gekookte zachte groenten zoals worteltjes broccoli b loemkool courgette pompoen avocado zoete aardappelen sla spinazie andijvie (fijn gesneden). Indien nodig kunt u uw groenten pureren (gebruik om te verdunnen eventueel bouillon, melk of water).
Fruit fruit met pit en schil partjes citrusvruchten groene kiwi ananas kokosproducten gedroogde vruchten vijgen dadels rozijnen	geschild fruit zoals appel peer banaan mango perzik bosbes aardbei frambozen blauwe bessen bramen Indien nodig kunt u uw fruit pureren (gebruik om te verdunnen eventueel sap of water)

Overige adviezen

- Heeft u na het warme eten in de avond meer klachten. Verplaats dan uw warme maaltijd naar de middag.
- Sommige voedingsmiddelen hebben (bijna) geen effect op de maagontlediging, maar kunnen wel klachten geven. Voorbeelden zijn koffie, koolzuurhoudende dranken, alcoholische dranken, kruiden en specerijen. Heeft u klachten van één of meer van deze voedingsmiddelen? Dan kunt u deze beter niet gebruiken.
- Als uw klachten het toe laten dan mag u het dieet langzaam uitbreiden naar tolerantie van de klachten.
- Geen verbetering van de klachten? Bekijk met uw diëtist de mogelijkheden. Indien u nog niet onder behandeling van een diëtist bent, kunt u een verwijzing krijgen via uw MDL-arts.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer hieronder uw vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50