

Dieetbehandeling na een maagresectie

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Inhoudsopgave

De operatie	1
Voorkomen van ondervoeding	2
Uitbreiden van eten en drinken	3
Sondevoeding na de operatie	3
Invloed van de operatie op uw voedselinname	3
Ruim gebruik van eiwitrijke producten	3
Algemene voedingsadviezen	4
Tips om uw voeding energierijker te maken	4
Veelgestelde vragen	4
Tot slot	5
Voorbeeld van een dagmenu bij start vaste voeding (en nachtelijke sondevoeding)	6
Overzicht eiwitrijke producten	6
Persoonlijke dieetbehandeling	7
Noteer hieronder uw vragen	7
Belangrijke telefoonnummers	8

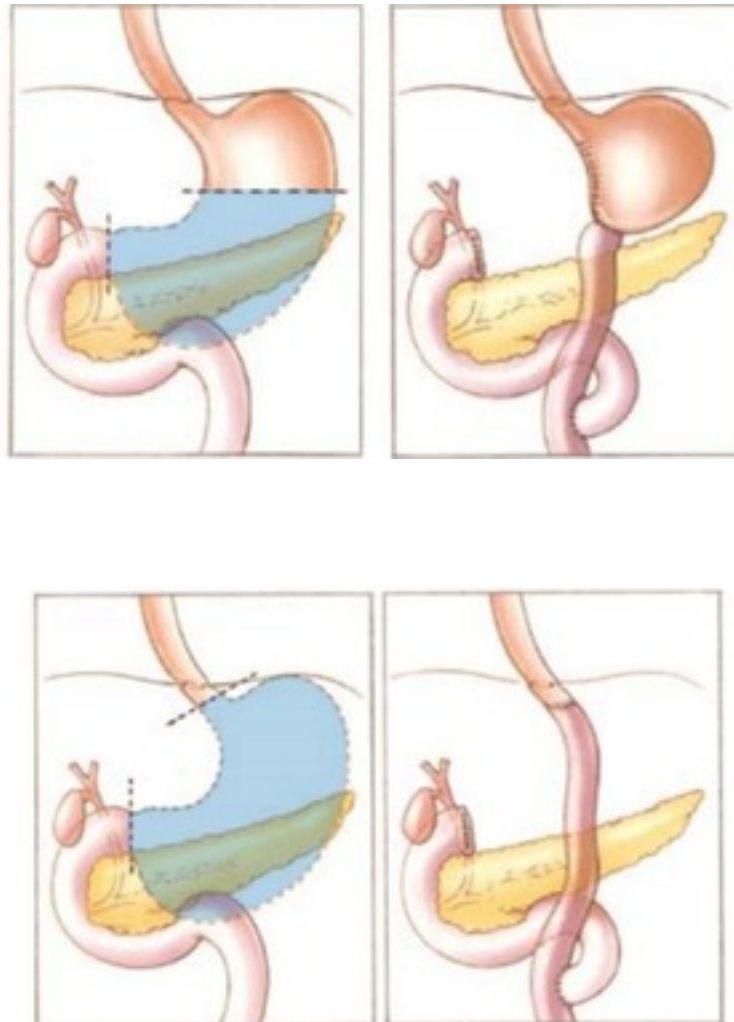
In overleg met uw behandelend arts heeft u een maagresectie ondergaan, waarbij (een deel van) uw maag is verwijderd. In deze folder leest u over de dieetbehandeling na een maagresectie.

De operatie

In de maag vindt tijdelijke opslag en voorvertering van het voedsel plaats. In de maag wordt het voedsel gekneed, vermengd met het maagsap en daarna langzaam afgegeven aan de dunne darm. Bij de operatie die u heeft ondergaan, is de maag gedeeltelijk of geheel verwijderd.

Bij een gedeeltelijke maagresectie wordt meestal het onderste deel van de maag verwijderd en wordt de kringspier aan de onderzijde van de maag (pylorus) weggenomen. De restmaag wordt vervolgens aangesloten op de dunne darm.

Bron: KWF kankerbestrijding



Bij een totale maagresectie wordt de hele maag verwijderd en wordt de kringspier aan de onderzijde van de maag (pylorus) weggenomen. De slokdarm wordt vervolgens rechtstreeks op de dunne darm aangesloten.

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 en/of door een verhoogde behoefte van het lichaam. Misschien ervaart u afvallen 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 vermoeid voelen. Het is belangrijk dat uw gewicht in deze periode stabiel blijft.

Het is goed om uw lichaamsgewicht wekelijks te controleren op een vast moment van de dag. Doe dit bij voorkeur voor het ontbijt, op dezelfde weegschaal en in dezelfde kleding. Bij gewichtsverlies is het verstandig om contact op te nemen met uw diëtist.

Uitbreiden van eten en drinken

Na de operatie mag u beginnen met slokjes water. Vanaf de eerste dag na de operatie mag u vloeibaar eten. Als dat goed gaat, mag u verder uitbreiden naar gewoon eten. Begin met maximaal 1 beschuit of cracker per maaltijd en een kleine warme maaltijd. Belangrijk is dat u rustig eet en drinkt en goed kauwt.

Sondevoeding na de operatie

Als voor de operatie sprake was van ondervoeding, kan de chirurg ervoor kiezen een jejunostomie aan te leggen. Dit is een slangetje (sonde) in de dunne darm die wordt vastgezet op de buik. Via de sonde wordt sondevoeding gegeven. Als u gewoon kan eten, wordt de sondevoeding alleen nog 's nachts toegediend. Na ontslag gaat u thuis nog enige tijd door met de sondevoeding omdat het tijd kost om te wennen aan uw veranderde voedingspatroon. Door de ondersteuning met sondevoeding kunt u in alle rust leren op de juiste manier te eten. Met de nachtelijke sondevoeding naast het eten wordt voorkomen dat u te veel in gewicht afvalt. Achterin deze folder vindt u een voorbeeld van een dagmenu. Als thuis het eten steeds beter gaat, bekijkt de diëtist samen met u of de nachtelijke sondevoeding gestopt kan worden. De chirurg bepaalt wanneer de sonde wordt verwijderd. Hoe lang u moet doorgaan met de nachtelijke sondevoeding, hangt af van uw herstel en hoe het gaat met eten. Soms wordt gekozen voor aanvullende drinkvoeding bij het stoppen van de sondevoeding.

Invloed van de operatie op uw voedselinname

Door de operatie kan minder voeding worden opgeslagen. Het gebruik van 250 tot 300ml voeding/en of drinken per keer geeft meestal geen problemen. Het is daarom belangrijk om meerdere keren per dag een kleine portie voeding te eten.

De operatie en lichamelijke veranderingen na uw operatie kunnen de eetlust verminderen en de smaak beïnvloeden. Dit kan de voedselinname moeilijker maken. De meeste mensen hebben na een maagresectie geen of een sterk verminderd hongergevoel. Het kan dus zijn dat uw lichaam u niet waarschuwt dat het tijd is om te eten. Pijn en angst kunnen voldoende eten en drinken in de weg staan evenals diarree, misselijkheid, braken en het gebruik van medicijnen.

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, wondgenezing en het onderhoud en het herstel van het lichaamswefsel, zoals spieren en organen.

Eiwitrijke producten zijn dierlijke producten zoals vlees(waren), vis, kip, gevogelte, melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt(drank), vla, pap, kwark, (smeer)kaas, ei maar ook tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers en peulvruchten bevatten veel eiwitten.

Probeer per dag minimaal 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht te gebruiken. U heeft per daggram eiwitten nodig

Het is aan te raden om ten minste drie maanden na de operatie extra eiwitrijke producten te gebruiken. Achterin deze folder vindt u een lijst eiwitrijke producten. Als de eiwitname voldoende is, kunt u ervan uitgaan dat de energie-inname ook toereikend is. Achterin deze folder vindt u tips om uw voeding energierijker te maken.

Algemene voedingsadviezen

- Eet rustig en kauw goed.
- Gebruik 6 tot 9 kleine maaltijden goed verspreid over de dag.
- Let erop dat u ongeveer elke 1,5 tot 2 uur iets eet of drinkt. Het gebruik van 250 tot 300ml voeding en/of drinken per keer geeft meestal geen problemen.
- Eet eiwit- en energierijk (zie hieronder).
- Drink voldoende.
- Vocht geeft snel een vol gevoel waardoor voldoende inname aan drinkvocht in het gedrang kan komen. Streef naar ten minste 1,5 tot 2 liter (12 tot 16 kopjes) drinkvocht goed verspreid over de dag. Aan de hand van de kleur van de urine kunt u controleren of u voldoende drinkvocht gebruikt. De urine moet lichtgeel van kleur zijn en minimaal 1 liter per 24 uur bedragen.

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 en dergelijke.
- Gebruik tussendoor een hartige of zoete snack zoals een kroket, zalm-salade, haring, gebakje, plak cake, en plak ontbijtkoek met boter of margarine.
- Voeg ruim suiker of honing toe aan koffie, thee, pap, yoghurt en dergelijke.
- Kies voor energierijke dranken. Beperk het gebruik van energiearme dranken zoals (mineraal)water, bouillon, thee en koffie zonder suiker/melk en light frisdrank.

Veelgestelde vragen

Ik moet veel eiwitrijke producten gebruiken. Het lukt me dan niet om ook voldoende groente en fruit te gebruiken. Is dat erg?

In een algemeen advies voor gezonde voeding wordt aanbevolen dagelijks 2 ons groente en 2 stuks fruit te eten. Tot enkele maanden na de operatie zijn groente en fruit minder belangrijk. De eiwitrijke producten spelen dan de hoofdrol.

Moet ik extra vitamines gebruiken?

Na een maagresectie kan vitamine B12 niet goed worden opgenomen in het lichaam. Op termijn kan een tekort ontstaan, wat kan leiden tot bijvoorbeeld bloedarmoede en stoornissen in zenuwen van bijvoorbeeld de benen. Vitamine B12-injecties zijn nodig om een tekort aan te vullen en/of te voorkomen. Bespreek dat met uw chirurg of uw huisarts. De overige vitamines, mineralen en sporenelementen kunnen wel goed opgenomen worden in het lichaam. Door andere voedingsgewoonten na de operatie kan de voeding wel onvoldoende van deze stoffen bevatten. Wanneer u geen gebruik maakt van sondevoeding of drinkvoeding, raden wij aan om gebruik te maken van een (oplosbaar) multivitaminen- en mineralenpreparaat (100%ADH=100% van aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) om tekorten te voorkomen.

Wat kan ik doen bij reflux (terugvloeien) van galsap en/of voeding?

Het terugvloeien van galsap tijdens de nacht wordt soms voorkomen door 2 tot 3 uur voor het slapen niets meer te eten of te drinken. Verhoog het uiteinde van uw bed. Slapen in een hoek van ongeveer 30 graden kan vermindering van klachten geven.

Het terugvloeien van voedsel of drinken wordt ook uitgelokt door direct na een maaltijd of snack voorover te buigen of te bukken.

Wanneer u regelmatig last heeft van reflux, bespreek dat dan met uw chirurg. Zo nodig wordt gestart met medicijnen.

Wat zijn dumpingklachten?

Door de (gedeeltelijke) maagresectie kan het eten en drinken sneller en in grotere hoeveelheden dan normaal in de dunne darm terechtkomen. Dit wordt dumping genoemd. Uw lichaam kan op dumping reageren met verschillende klachten zoals misselijkheid, buikpijn, darmkrampen, braken, diarree, hartkloppingen, zweten.

Tips om dumpingklachten te voorkomen:

- Gebruik zes tot negen kleine maaltijden goed verspreid over de dag.
- Drink niet bij het eten.
- Gebruik zo min mogelijk suiker.
- Verminder het gebruik van melkproducten. Houden de klachten dan nog aan, probeer dan eens zure melkproducten als karnemelk of yoghurt. Verdraagt u helemaal geen melkproducten meer, overleg dan met uw diëtist.

Is beweging belangrijk?

Een goede voeding alleen kan het lichaam niet herstellen. Ook voldoende lichaamsbeweging is daarbij belangrijk. Niet bewegen zorgt ervoor dat de spieren in het lichaam in omvang afnemen. Om uw spiermassa zoveel mogelijk te behouden of te laten toenemen, is het wenselijk elke dag te bewegen zodra de wonden genezen zijn en u dit fysiek/lichamelijk weer kunt. Denk aan het ondernemen van dagelijkse activiteiten zoals het zelf doen van boodschappen en huishoudelijke taken, wandelen, fietsen. Voor meer informatie over specifieke training en revalidatie na uw operatie kunt u contact opnemen met uw huisarts of de stichting voor patiënten met kanker aan het spijsverteringskanaal www.spks.nl.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Voor meer achtergrondinformatie over maagaandoeningen, de behandeling en lichamelijke training verwijzen wij u naar:

Koningin Wilhelminafonds (KWF) kankerbestrijding

Website: www.kwfkankerbestrijding.nl KWF

Kanker Infolijn: 0800 – 022 66 22

Stichting voor patiënten met kanker aan het spijsverteringskanaal (SPKS) voorheen stichting Doorgang.

Website: www.spks.nfk.nl

Telefoonnummer: 088 – 002 97 75

Maag Lever Darm stichting (MLDS)

Website: www.mlds.nl Infolijn:

0900 – 202 56 25

Voorbeeld van een dagmenu bij start vaste voeding (en nachtelijke sondevoeding)

Ontbijt

1 snee brood of cracker ruim belegd met kaas of vleeswaren
Besmeerd met margarine
Glas zuivel

Loop van de morgen

1 snee brood of cracker met margarine en belegd met kaas of vleeswaren
of: zuivelproduct
of: eiwitrijk tussendoortje

Lunch

1 snee brood ruim belegd met kaas of vleeswaren
Besmeerd met margarine
Glas zuivel

In de loop van de middag

1 snee brood of cracker met margarine en belegd met kaas of vleeswaren
of: zuivelproduct
of: eiwitrijk tussendoortje

Later op de middag

eiwitrijk tussendoortje

Warme maaltijd

Stukje vlees, vis of kip (ongeveer 75 gram bereid)
1 aardappelen of opscheplepel rijst of pasta
1 opscheplepel groente

In de loop van de avond

1 schaalte vla, yoghurt of kwark
Cracker of beschuit met beleg
of: eiwitrijk tussendoortje

Tussendoor zoveel mogelijk energierijke dranken, zoals zuiveldranken, sappen en gewone frisdrank. De genoemde hoeveelheden kunt u langzaam proberen uit te breiden.

Overzicht eiwitrijke producten

Voedingsmiddel	Grammen / ml	Grammen eiwitten
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 halfvolle kwark	150 ml	17
1 plak kaas	15 gram	5
1 portie pindakaas	20 gram	3
1 portie smeerkaas	20 gram	3
1 plak vleeswaren	50 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

Voorbeelden van eiwitrijke tussendoortjes

Voedingsmiddel	Grammen	Grammen eiwitten
Gemengde noten, ongezoeten	20 gram (1 eetlepel)	5
Bitterballen, 4 stuks	80 gram	6
Frikadel	75 gram	10
Kaasblokjes, 4 stuks	40 gram	9
Toastje met zalm	15 gram	3
Bifi worstje	25 gram	5
Gevulde koek	60 gram	4
Bolletje huzarensalade	130 gram	4
Saucijzenbroodje	70 gram	7
Flesje eiwitrijke drinkvoeding	125 ml	18
Vifit [®] met extra proteïne*	100 ml	5
Bouwsteentje ^{®*}	58 gram	8
Easy- to- eat ^{®*}	58 gram	8
Breaker [®] high protein*	100 ml	6
Arla [®] skyr*	100 ml	11
Ei (hardgekookt)	50 gram	7

*Vifit met extra proteïne: yoghurt drank met extra eiwit

*Breaker high protein: yoghurt. In handige verpakking voor zowel thuis als onderweg

*Bouwsteentje: een cakegebakje ter grootte van een petitfour met een zachte, romige vulling.

*Easy to eat=een klein dessertgebakje. Bouwsteentje en easy to eat zijn verkrijgbaar bij Jumbo (in vriezer).

Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer hieronder uw vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke telefoonnummers

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