



Dieetadvies na een maagoperatie

Diëtetiek

Dieetadvies na een maagoperatie

Inleiding

De maag is een onderdeel van het spijsverteringskanaal. 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 een maagoperatie wordt de gehele maag of een deel van de maag verwijderd.

De invloed van de operatie op voedselinname

De operatie en het weghalen van (een deel van) de maag kunnen de eetlust en smaak beïnvloeden. Dit kan de voedselinname moeilijker maken. Ook pijn en angst kunnen voldoende eten en drinken in de weg staan evenals diarree, misselijkheid, braken en het gebruik van medicijnen.

Voeding na een maagoperatie

Na een totale maagresectie kan er geen voeding meer worden opgeslagen. Daardoor ontstaan vaak voedingsproblemen zoals snel een vol gevoel, geen honger gevoel en 'dumpingklachten'. Ook kan vitamine B12 niet meer uit de voeding worden opgenomen.

Na een totale maagresectie krijgt u enkele dagen sondevoeding. Sondevoeding is een vloeibare, complete voeding die energie, eiwitten, vitamines, mineralen en spoorelementen levert. In overleg met de arts en diëtist wordt de sondevoeding afgebouwd aan de hand van de orale intake. De ene persoon gebruikt enkele weken sondevoeding, de ander enkele maanden.

Na een gedeeltelijke maagresectie kan er minder voeding worden opgeslagen. Daardoor ontstaan vaak voedingsproblemen zoals snel een vol gevoel, geen honger gevoel en 'dumpingklachten'. Soms kan vitamine B12 niet of minder goed worden opgenomen in het lichaam.

Algemene voedingsadviezen

Eettempo

Eet rustig en kauw goed. De voeding kan dan goed verteerd worden.

Snelle verzadiging

Veel mensen kunnen na een maagoperatie minder eten en drinken per keer/maaltijd en hebben sneller een vol gevoel. Het gebruik van 250-300 ml voeding en/of drinken per keer geeft meestal geen problemen. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen is het belangrijk om, zeker in het begin, 6 - 9 kleine maaltijden goed verspreid over de dag te gebruiken.

Afwezigheid van hongergevoel

De meeste mensen hebben na een maagoperatie geen of een sterk verminderd hongergevoel. Eet op regelmatige tijden en let er op om elke 1½ - 2 uur iets te eten of drinken. Het lichaam waarschuwt niet dat het tijd is om te eten! Te weinig voeding en ondervoeding kunnen het gevolg zijn.

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 een te weinig voedselinname of door een verhoogde behoefte van het lichaam.

Misschien ervaart u enkele kilogrammen gewichtsverlies 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 lichaamssweefsel 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 minder goed voelen. Het is belangrijk dat uw gewicht in deze periode stabiel blijft.

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, het onderhoud en het herstel van spieren en organen.

Dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, gevogelte, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark, (smeer)kaas en ei zijn rijk aan eiwitten. Maar ook tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers en peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) bevatten veel eiwitten.

Probeer per dag minimaal gebruik te maken van 1.2 - 1.5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht.

U weegt ... kg. Per dag heeft u ongeveer ... - ... gram eiwitten nodig. Om te controleren of u per dag voldoende eiwitten eet kunt u gebruik maken van het onderstaande overzicht.

Eiwit- en energierijke voeding

Het is aan te raden om tenminste 3 maanden na de operatie extra eiwitrijke producten te gebruiken om het herstel van de wond en het lichaam zo goed mogelijk te laten verlopen. Geadviseerd wordt om 1,2-1,7 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig. Na deze periode kan de extra inname aan eiwitrijke producten verminderd worden. Er is dan ongeveer 1 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig.

Overzicht met de meest eiwitrijke producten

Voedingsmiddel	grammen / ml	grammen eiwitten
Portie vlees, vis, kip of gevogelte	100 gram rauw 75 gram gaar	20
Portie tahoe of tempé	100 gram	12
Portie vegetarische vleesvervanging	100 gram	16
1 gekookt of gebakken ei of 1 omelet	50 gram	7
3 opscheplepels gare peulvruchten	150 gram	12
1 glas of schaaltje melk, karnemelk, yoghurt, vla of pap	150 ml	5
1 schaaltje neutrale kwark	150 ml	15
1 schaaltje vruchtenkwark	150 ml	8
1 plak kaas	20 gram	5
1 plak vleeswaren	20 gram	4

Voldoende energie inname

Gewichtsverlies is de eerste maanden na de operatie ongewenst. Indien u afvalt, kunt u (tijdelijk) proberen de voeding energierijker te maken. Energie is de brandstof voor uw lichaam.

Tips om uw voeding energierijker te maken

- smeer dik boter of margarine op brood en broodvervangers
- beleg elke boterham ruim met volvette (48+) kaas of vleeswaren (geen magere soorten)
- 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 e.d.
- gebruik tussendoor een hartige of zoete snack zoals een kroket, zalmzalade, haring, blokje kaas/ plakje vleeswaren, gebakje, grote koek, plak cake of plak

ontbijtkoek met boter of margarine

- voeg ruim suiker of honing toe aan koffie, thee, pap, yoghurt e.d.
- kies voor energierijke dranken. Beperk het gebruik van energiearme dranken zoals (mineraal)water, bouillon, thee en koffie zonder suiker/melk en light frisdrank.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is net als sondevoeding een vloeibare, aanvullende of complete voeding.

Soms is het na een totale maagresectie moeilijk om met alleen “gewone” voedingsmiddelen het gewicht op peil te houden of alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Ook door toename van activiteiten of meer lichamelijke inspanning kan het moeilijk zijn om met gewone voeding te voorzien in behoefte.

In beide gevallen kan het daarom nodig zijn de voeding aan te (blijven) vullen met drinkvoeding. Uw diëtist kan u helpen welke soort drinkvoeding en hoeveel u dagelijks nodig heeft voor een volwaardige voeding. Een deel van de mensen blijft na de operatie aanvullende drinkvoeding gebruiken.

Gewichtsbeloop

Omdat daling van het lichaamsgewicht een grote rol speelt bij ondervoeding is het goed om uw lichaamsgewicht wekelijks te controleren op een vast moment op de dag. Doe dit bij voorkeur vóór het ontbijt, op dezelfde weegschaal en in dezelfde kleding. Als u afvalt is het verstandig om contact op te nemen met uw diëtist.

Hoe lang moet u een eiwit- en energieverrijkt dieet volgen?

U gebruikt in overleg met uw diëtist meer eiwit en energie totdat uw gewenste of streefgewicht is bereikt. Daarna kunt u de inname aan energierijke producten beperken. Het is aan te raden om tenminste 3 maanden na de operatie extra eiwitrijke producten te gebruiken om het herstel van de wond en uw lichaam zo goed mogelijk te laten verlopen. Na deze periode kunt u ook de extra inname aan eiwitrijke producten verminderen. U heeft dan ongeveer 1 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig.

Vitamines/ mineralen

Vitamine B12

Vitamine B12 uit de voeding wordt in de dunne darm opgenomen na binding met een in de maag aangemaakte stof (intrinsic factor). Na een totale maagoperatie wordt geen intrinsic factor meer gevormd en kan vitamine B12 niet worden opgenomen in het lichaam. Na een gedeeltelijke maagoperatie is de hoeveelheid intrinsic factor sterk verminderd. In beiden gevallen zijn vitamine B12 injecties nodig om een tekort aan te vullen en/of te voorkomen. Bespreek dit met uw chirurg of uw huisarts.

IJzer

Na een totale maagresectie kan er een tekort aan ijzer in het lichaam ontstaan. Het lichaam kan ijzer nu minder efficiënt opnemen.

Ijzer is belangrijk voor de vorming van hemoglobine, dat nodig is voor het zuurstoftransport in het bloed en de stofwisseling.

Het is aan te raden om jaarlijks de ijzerstatus door uw huisarts te laten controleren.

Overige vitamines/ mineralen/ sporenelementen

De overige vitamines, mineralen en sporenelementen kunnen meestal wel goed worden opgenomen in het lichaam. Door andere voedingsgewoonten na de operatie kan de voeding echter onvoldoende vitamines, mineralen en sporenelementen bevatten. Het is aan te raden een (oplosbaar) multivitaminen- en mineralen preparaat te nemen, om tekorten te voorkomen. Uw diëtist kan u adviseren welk preparaat u het beste kunt gebruiken.

Aanvullende (voedings-)adviezen bij specifieke klachten

Na een maagoperatie kunnen verschillende klachten optreden, deze zijn per persoon verschillend. Klachten treden echter niet altijd op en zijn in de meeste gevallen ook niet blijvend. Het lichaam kan zich herstellen.

Het syndroom van de kleine maag

Wanneer er nog maar een klein gedeelte van de maag over is, kan direct na het eten een opgezet gevoel en misselijkheid ontstaan. Ook kunnen er kleinere hoeveelheden voedsel tegelijk gegeten worden.

Het kan van belang zijn volumineuze voedingsmiddelen te vermijden, die kunnen snel een vol gevoel geven. Bijvoorbeeld; koolzuurhoudende dranken, milkshake, geklopt eiwit en geklopt slagroom. Kies voor gekookte groenten i.p.v. rauwkost en vruchtensap i.p.v. vers fruit (tenzij er sprake is van dumpingklachten).

Dumpingsyndroom

Met het dumpingsyndroom wordt een combinatie van klachten bedoeld die kan optreden als het voedsel de maag te snel verlaat. Klachten kunnen ongeveer een halfuur na de maaltijd of 1 ½- 2 uur na de maaltijd optreden.

In feite komen er, doordat de maag verkleind of totaal verwijderd is, te grote voedselbrokken in de darm terecht. Hierdoor kunnen een opgeblazen gevoel, misselijkheid, braken, krampen en eventueel diarree ontstaan. Verder kunnen klachten als hartkloppingen, zweten, neiging tot flauwvallen, beven / trillen en een sterk hongergevoel voorkomen.

Voedingsadviezen bij dumpingklachten

Gebruik 6 tot 9 kleine maaltijden per dag, om aan de benodigde hoeveelheid calorieën te komen.

Verdeel het vocht goed over de dag. Drink weinig bij de maaltijden, want anders spoelt het voedsel te snel naar de dunne darm. Meestal geeft één glas of kopje

drank bij het eten geen klachten. Gebruik soep bijvoorbeeld een uur voor de maaltijd en het nagerecht een uur erna.

Vermijd het gebruik van te veel ‘snel opneembare’ suikers zoals ‘gewone’ suiker en vruchtensuiker. Vooral in vloeibare vorm worden deze suikers extra snel opgenomen. Gebruik daarom geen of weinig frisdrank, oploslimonade en vruchtensap.

Vermijd overmatig gebruik van zoete producten. Suiker zit ook verwerkt in voedingsmiddelen als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes en zoet broodbeleg.

Gebruik niet meer dan 2 stuks fruit. Vers fruit wordt meestal wel goed verdragen, maar niet in te grote hoeveelheden. 2 stuks fruit per dag leveren de benodigde hoeveelheid vitamines en mineralen.

Gebruik niet meer dan 300-450 ml melkproducten. In melk zit lactose (= melksuiker), dit is een snel opneembare suiker. Gebruik van grote hoeveelheden lactose kan dumpingklachten veroorzaken. Zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt worden meestal beter verdragen, omdat ze minder lactose bevatten. Als er helemaal geen melkproducten meer verdragen worden, raadpleeg dan een diëtist voor lactosebeperkte adviezen, zodat er geen tekorten aan vitamines en mineralen ontstaan.

Gebruik voldoende vezels. Vezels in voedingsmiddelen moeten niet worden vermeden. Het zijn goede vochtbinders en voorkomen een te snelle maagpassage. Voedingsvezels binden de ‘snel opneembare’ suikers en de snel verteerbare koolhydraten, waardoor deze vertraagt door de dunne darm worden opgenomen. Neem daarom in plaats van wit brood, witte rijst en gewone pasta liever bruin brood of volkoren (producten), zilvervliesrijst en volkorenpasta.

Ga bij ernstige klachten eventueel even liggen na de maaltijd.

Refluxklachten (brandend maagzuur)

Doordat de sluitspier tussen de slokdarm en de maag na een maagoperatie minder

goed werkt of verwijderd is, kan voedsel makkelijker omhoog stromen de slokdarm in. Daarnaast is er in de maag veel minder ruimte en kan er dus sneller maaginhoud omhoog in de slokdarm geduwd worden. Dit kan klachten veroorzaken als brandend maagzuur, pijn achter het borstbeen, oprispingen, een vol gevoel na de maaltijd, misselijkheid en braken.

Adviezen bij refluxklachten:

Het terugvloeien van galsap tijdens de nacht wordt soms voorkomen door 2-3 uur voor het slapen gaan niets meer te eten of te drinken.

Verhoog het hoofdeinde van uw bed. Slapen in een hoek van ongeveer 30 graden kan een vermindering van reflux klachten in de nacht geven.

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 uurtje na een maaltijd te wachten met het uitvoeren van klusjes in en om het huis zoals tuinieren of sporten zoals fietsen en zwemmen. Zak zo nodig door uw knieën in plaats van te buigen bij bijvoorbeeld het vastmaken van de schoenveters. Zorg dat uw kleding niet te strak zit.

Wanneer u regelmatig last heeft van het terugvloeien/oprispen van galsap is het wenselijk dit met uw chirurg te bespreken. Zo nodig zal gestart (weer) gestart worden met medicijnen die de gal binden en de wand van de slokdarm beschermen tegen het galsap. Ook medicijnen die de beweeglijkheid van de darm stimuleren kunnen zorgen voor minder terugvloed van gal.

Samenvatting van de algemene richtlijnen voor de voeding na een maagoperatie

Na een maagresectie wordt een voeding met kleine frequente maaltijden en aandacht voor voldoende vezelrijke producten, rustig eten en goed kauwen aanbevolen. Daarnaast is het van belang om 1x dgs een multivitaminen/ mineralen preparaat te gebruiken met max 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH) vitaminen/ mineralen.

Een diëtist u helpen om na een maagoperatie een geschikt voedingspatroon samen te stellen.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

februari 2019

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00336-NL 09-12-2020