een santeon ziekenhuis

Dieetadvies bij trage maag

Als de maagspier te weinig of te onregelmatig samentrekt, blijft het voedsel langer in de maag dan normaal. We spreken dan van gastroparese of een 'trage maag'.

Deze informatie gaat over de klachten, welke behandelingen mogelijk zijn en wat zelf gedaan kan worden om te zorgen dat het voedsel niet lang in de maag blijft zitten.

De maag

De spijsvertering begint in de mond: voedsel wordt gekauwd en enzymen in het speeksel beginnen al met de vertering van bepaalde voedingsstoffen. In de maag gaat de vertering verder.

De maag maakt maakt maagsap aan, dat onder andere maagzuur en spijsverteringsenzymen bevat. Deze spijsverteringsenzymen zorgen dat het eten verder wordt afgebroken, zodat de voedingsstoffen verderop door de darmwand kunnen worden opgenomen.

De maag heeft een sterke spierwand. Daarmee wordt het voedsel gekneed, fijngemalen en goed vermengd met het maagsap. Normaal gesproken blijft voedsel ongeveer drie uur in de maag, voordat het naar de dunne darm gaat. Bij een erg vetrijke maaltijd duurt het iets langer dan 3 uur.

Bij een ‘trage maag’ blijft voedsel vaak veel langer in uw maag. Dat noemen we ook wel een vertraagde maagontlediging.

Oorzaken trage maag

Een vertraagde werking van de maag kan onder andere veroorzaakt worden door:

- Het gebruik van sommige medicijnen: kalmeringsmiddelen, medicijnen tegen hoge bloeddruk en medicijnen tegen de ziekte van Parkinson kunnen de maagbewegingen vertragen.
- Diabetes: mensen met diabetes kunnen op den duur last krijgen van een trage maag.
- Andere oorzaken: een verslechterde nierfunctie of een schildklierafwijking kan ook een trage maag tot gevolg hebben.

Klachten

Veel voorkomende klachten bij een vertraagde maagontlediging zijn misselijkheid en (soms) braken na de maaltijd.

Andere mogelijke klachten zijn:

- een drukkend gevoel op de maag;
- een sterk uitgezette maag;

- een opgeblazen gevoel;
- opboeren en/of oprispingen;
- snel een vol gevoel hebben (snelle verzadiging);
- brandend maagzuur.

Brandend maagzuur ontstaat door het terugstromen van (de zure) maaginhoud in de slokdarm. Daardoor kunt u last krijgen van oprispingen en een pijnlijk of branderig gevoel
in de buurt van het borstbeen.

Behandeling

Een vertraagde maagontlediging kan worden behandeld met medicijnen die de
werking van de spieren in de maag stimuleren.

Bij heel ernstige klachten, als de voedingsadviezen en medicijnen onvoldoende helpen,
kan sondevoeding een oplossing zijn.

Heel soms is een operatie nodig, maar dit komt zelden voor.

Tips en adviezen

Hieronder leest u enkele tips en adviezen om de werking van de maag eenvoudig een handje te helpen.

- Neem kleine maaltijden en spreid de maaltijden goed over de dag. Neem 3 kleine hoofdmaaltijden en 3 tot 4 kleine tussenmaaltijden.
- Eet rustig en kauw goed.
- Ga na het eten niet liggen. Blijf minimaal 30 minuten rechtop zitten.
- Maak na de maaltijd een rustige wandeling.
- Vet en vezels kunnen de maagontlediging remmen. Kies voor halfvolle en magere melkproducten, mager vlees en magere vleeswaren, 20+ of 30+ kaas. Vermijd gefrituurde gerechten, rauwkost, noten en muesli.
- Geeft de warme maaltijd meer klachten als u hem ‘s avonds gebruikt? Verplaats hem dan naar de middag.
- Vaste voedingsmiddelen blijven langer in de maag dan vloeibare voedingsmiddelen. Nemen uw klachten toe als u vaste voedingsmiddelen gebruikt? Vervang deze dan geheel of gedeeltelijk door vloeibare voedingsmiddelen.
- Sommige voedingsmiddelen hebben (bijna) geen effect op de maagontlediging maar kunnen wel klachten geven. Voorbeelden zijn koffie, koolzuurhoudende dranken, alcoholische dranken, kruiden en specerijen. Hebt u klachten van één of meer van deze voedingsmiddelen? Dan kunt u deze beter niet gebruiken.
- Bij diabetes: hyperglycemie (te hoge bloedglucosewaarde) vertraagt de maaglediging. Streef dus altijd naar goede bloedglucosewaarden.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.

- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Meer informatie

Website

- Maag-Lever-Darmstichting (http://www.mlds.nl/)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)
- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**