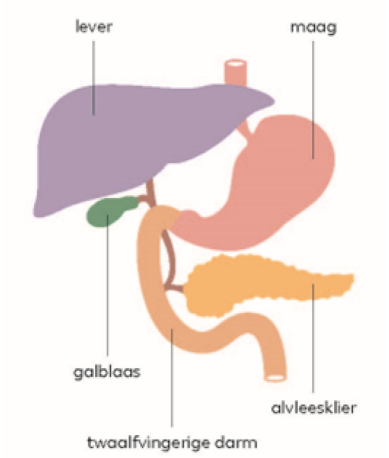
een santeon ziekenhuis

Voeding na een Whipple-operatie

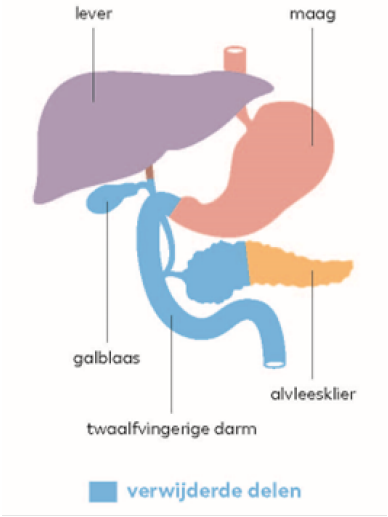
Een operatie aan de alvleesklier verandert de spijsvertering. Hierdoor wordt eten anders opgenomen door het lichaam. Dit heeft invloed op de voeding. In deze folder staan adviezen over eten na de operatie.

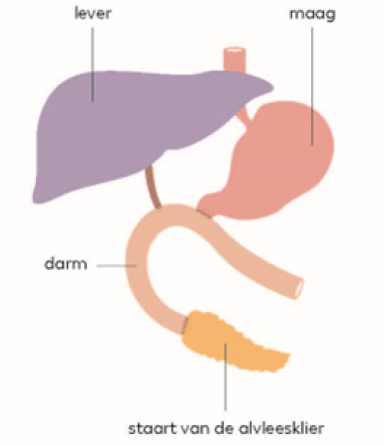
Meer over whipple-operatie

Bij een Whipple-operatie worden een stukje van de maag en de maaguitgang, de twaalfvingerige darm, de galblaas, een stuk van de galbuis en de kop van de alvleesklier verwijderd. De dunne darm wordt gebruikt om een nieuwe verbinding te maken tussen de maag, de alvleesklier, de galwegen en de darmen.



Voor de operatie





Na de operatie

De maag

De maag kneedt het voedsel en mengt het met maagsap. Daarna gaat het langzaam naar de dunne darm. Bij een operatie aan de alvleesklier wordt een klein stukje van de maag of het klepje van de maaguitgang weggehaald. Hierdoor kan eten en drinken sneller en in grotere hoeveelheden dan normaal in de dunne darm komen.

De alvleesklier

De alvleesklier, ook wel pancreas genoemd, maakt stoffen die helpen bij het verteren van eten en drinken. Deze stoffen worden alvleesklierenzymen genoemd. Als eten goed is verteerd, kan de dunne darm de voedingsstoffen opnemen. Bij de operatie wordt een deel van de alvleesklier weggehaald, waardoor er minder alvleesklierenzymen worden aangemaakt. Dit kan het verteren van de voeding moeilijker maken.

De twaalfvingerige darm

Bij de operatie wordt de twaalfvingerige darm weggehaald. Dit kan ervoor zorgen dat er minder

alvleesklierenzymen worden aangemaakt.

De galblaas

De galblaas is een tijdelijke opslagplek van gal. Gal wordt gemaakt door de lever en helpt bij het verteren van vetten. Bij de operatie wordt de gablaas verwijderd. Na de operatie gaat gal direct naar de dunne darm. Gal blijft na de operatie vet uit het eten verteren. U kunt daarom gewoon voeding met vetten blijven eten.

Voedingsadviezen bij klachten na de operatie

Na de operatie mag u alles eten en drinken. Soms is dit lastig door misselijkheid, overgeven, diarree, minder smaak of minder eetlust. Ook pijn en angst kunnen invloed hebben op het eten. Hieronder leest u welke problemen ook kunnen voorkomen.

Voedsel blijft te lang in de maag

Na de operatie kan eten en maagsap langzamer uit de maag gaan. Dit kan zorgen voor een vol of opgeblazen gevoel, misselijkheid of overgeven. Dit gebeurt vaak in de eerste dagen na de operatie. Deze klachten kunnen een paar dagen duren, maar soms ook weken. Als de klachten lang duren krijgt u sondevoeding (voeding via een slangetje).

Adviezen:

- Eet minimaal 6 keer per dag een kleine maaltijd, verdeel de maaltijden over de dag.
- Neem vloeibaar voedsel zoals yoghurt, pap, vla of vruchtenmoes. Dit gaat sneller uit de maag.
- Neem normale slokken drinken in een normaal tempo. Een flinke slok drinken gaat sneller uit de maag dan een klein slokje.

Voedsel gaat te snel naar de dunne darm

Soms gaat eten te snel van de maag naar de dunne darm. Dit heet dumping. U kunt dan last krijgen van buikpijn, misselijkheid, diarree, zweten, trillen, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen of neiging tot flauwvallen. Een diëtist kan helpen met adviezen over voeding om deze klachten te verminderen.

Adviezen:

- Neem kleine porties, eet rustig en kauw goed.
- Eet en drink niet tegelijkertijd.
- Vermijd grote hoeveelheden (vloeibare) suikers.

Chyluslekkage (lekken van vocht uit de lymfevaten)

In het lichaam zitten lymfevaten die vocht vervoeren. Soms raakt een lymfevat beschadigd tijdens de operatie, waardoor er vocht (chylus) kan lekken. Chylus ziet eruit als melkachtig vocht in de drain (slangetje).

Een speciaal dieet zorgt voor minder vocht in de lymfevaten, zodat het beschadigde lymfevat sneller kan genezen en het lekken stopt. Als u dit speciale dieet nodig heeft, bespreekt uw arts of diëtist dit met u.

Problemen met het verteren van voeding

Na de operatie maakt de alvleesklier minder enzymen aan. Hierdoor kan voedsel minder goed verteerd worden. Dit kan zorgen voor winderigheid, een opgeblazen gevoel, darmkrampen of buikpijn. Ook kan vet-diarree ontstaan. Dit is dunne, plakkerige, sterk ruikende ontlasting met een grijs/beige kleur. Als voeding niet goed verteerd wordt, kan gewichtsverlies optreden, zelfs als u voldoende eet.

Alvleesklierenzymen
Om problemen met het verteren van voedsel op te lossen, krijgt u medicatie. Dit zijn capsules met alvleesklierenzymen. Als u deze slikt, komen er meer alvleesklierenzymen in uw dunne darm en helpen ze bij de vertering. Vooral vetten en eiwitten worden hierdoor beter opgenomen.

Hoeveel capsules nodig zijn per maaltijd, hangt af van de hoeveelheid vet en eiwit in de maaltijd en hoeveel enzymen het lichaam zelf nog maakt. Uw arts of diëtist helpt u om te bepalen hoeveel capsules u moet innemen.

Vitamines en mineralen
Soms zijn de problemen met het verteren van het voedsel ernstig of duren ze lang. Hierdoor kunnen bepaalde vitamines en mineralen minder goed worden opgenomen, vooral de vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) en mineralen zoals calcium, ijzer en zink. Uw arts of diëtist bespreekt of extra vitamines of mineralen nodig zijn.

Algemene informatie en adviezen

Voorkomen van ondervoeding

Ondervoeding ontstaat als het lichaam te weinig energie, eiwitten of andere voedingsstoffen binnenkrijgt. Dit kan gebeuren als eten moeilijk gaat en/of problemen hebt met het verteren van voedsel na de operatie. Terwijl het lichaam na de operatie juist veel energie en eiwit nodig heeft om te herstellen. Door voeding met extra energie en eiwit te gebruiken, kan ondervoeding worden voorkomen of behandeld. Uw diëtist geeft advies over voeding met extra energie en eiwit.

Gewicht
De eerste maanden na de operatie is het belangrijk om zo min gewicht te verliezen. Gewichtsverlies betekent vaak verlies van spieren, wat het herstel vertraagt en de wondgenezing moeilijker maakt. Ook wordt het risico op infecties groter. Weeg uzelf de eerste maand na ontslag uit het ziekenhuis 2 keer per week. Daarna 1 keer per week. Noteer uw gewicht. Als u gewicht verliest, neem dan contact op met uw diëtist.

Bewegen

Om goed te herstellen na de operatie is het belangrijk iedere dag te bewegen. Bewegen helpt bij het behouden en opbouwen van spieren en zorgt ervoor dat eiwit uit uw voeding in de spieren komt. Eet of drink daarom na het bewegen voeding met veel eiwit. Tijdens het slapen worden er ook spieren gemaakt. Eet of drink daarom ook voor het slapen iets met veel eiwit.

Overleg met uw fysiotherapeut welke beweging of oefeningen bij u passen.

Drinken

Het is belangrijk voldoende te drinken. Drink over de dag verdeeld 1,5 tot 2 liter (12-16 kopjes). Ook vocht uit

bijvoorbeeld yoghurt of melk rekent u mee.

Medische voeding

Soms lukt het niet om voldoende te eten of drinken. Dan kan medische voeding nodig zijn. Dit kan in de vorm van drinkvoeding of sondevoeding.

Drinkvoeding
Met drinkvoeding vult u uw voeding aan met onder andere extra energie en eiwit. Uw diëtist helpt bij het kiezen van de juiste hoeveelheid en soort.

Sondevoeding
Sondevoeding is vloeibaar en gaat via een slangetje (sonde) in de maag of darm. Het bevat alle voedingsstoffen die u nodig hebt. Hoeveel en hoe lang sondevoeding nodig is, verschilt per persoon.

Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling

Als u geopereerd moet worden, is goed eten en bewegen extra belangrijk. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u fitter naar huis. Op de pagina Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling) vindt u voedings- en beweegadviezen.

Meer informatie

- Website St. Antonius: Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling)
- Alvleeskliervereniging: www.alvleeskliervereniging.nl (http://www.alvleeskliervereniging.nl/)
- Living with Hope: patiëntenplatform voor mensen met alvleesklierkanker: www.livingwithhope.nl (http://www.livingwithhope.nl/)
- Maag-Lever-Darm Stichting: www.mlds.nl (http://www.mlds.nl/)
- Uitleg Whipple-operatie: www.patientenbegrijpen.nl/operatie-aan-de-alvleesklier-whipple-operatie (http://www.patientenbegrijpen.nl/operatie-aan-de-alvleesklier-whipple-operatie)
- Video over het gebruik van pancreasenzymen: www.patientenbegrijpen.nl/gebruik-alvleesklier-enzymen (http://www.patientenbegrijpen.nl/gebruik-alvleesklier-enzymen)

(Onder)voeding bij kanker:

- www.voedingenkankerinfo.nl (http://www.voedingenkankerinfo.nl/)
- www.kenniscentrumondervoeding.nl (http://www.kenniscentrumondervoeding.nl/)

Hebt u vragen?

Hebt u na het lezen van deze informatie vragen? Neem dan contact op met uw diëtist.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Alvleesklierkanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/alvleesklierkanker)

Behandelingen & onderzoeken

- Alvleesklierkanker behandelingen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/alvleesklierkanker-behandelingen)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)
- St. Antonius Kankercentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum)

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