

Dieetadvies na een maagverwijdering

Na een operatie waarbij de maag is verwijderd geldt een dieetadvies. Belangrijk is om rustig te eten, goed te kauwen en vaker op een dag kleine maaltijden te nemen.

In de maag wordt voedsel tijdelijk opgeslagen en voorverteerd. Het voedsel wordt in de maag gekneed, vermengd met het maagsap en daarna langzaam afgegeven aan de dunne darm.

Bij de operatie die u heeft ondergaan is uw maag verwijderd. Ook de kringspier aan de onderzijde van de maag is weggehaald. De slokdarm is direct op de dunne darm aangesloten.

De operatie en de gevolgen ervan kunnen invloed hebben op hoeveel u eet. Zo kunnen uw smaak en eetlust veranderen, waardoor u minder gemakkelijk eet.

Voedingsproblemen

Na een verwijdering van de maag, kan daarin geen voedsel meer worden opgeslagen. Daardoor ontstaan vaak voedingsproblemen.

Zo kunt u last hebben van 'dumpingklachten' (zie verderop op deze pagina), kunt u snel een vol gevoel krijgen en kan het zijn dat u geen hongergevoel heeft. Ook pijn, angst, diarree, misselijkheid en braken komen voor na verwijdering van de maag. Daarnaast kan vitamine B12 niet meer uit de voeding worden opgenomen.

Sondevoeding

Direct na de operatie krijgt u voeding via een slangetje (sonde). De sonde is bij de operatie via de buikwand in de dunne darm gebracht. Na een paar dagen kunt u zelf wat gaan eten en krijgt u minder sondevoeding. Soms wordt besloten dat u na ontslag uit het ziekenhuis thuis nog even doorgaat met de sondevoeding om er zeker van te zijn dat u voldoende voeding binnenkrijgt.

Dieetadviezen na de operatie

Na maagverwijdering is het belangrijk om rustig te eten, goed te kauwen en vaker op de dag kleine maaltijden te nemen.

Eettempo

- Eet rustig en kauw goed. Hierdoor is de kans op verslikken en/of het niet willen zakken van het voedsel het kleinst. Ook kan het voedsel dan zo goed mogelijk verteerd worden.
- Blijf na het eten nog een half tot 1 uur rustig zitten.

Vaker op een dag kleine maaltijden

- Veel mensen waarbij de maag verwijderd is, kunnen minder eten en drinken per keer en hebben sneller een vol gevoel. Om toch voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, raden wij u aan om 6 tot 9 kleine maaltijden goed verspreid over de dag te nemen.
- Uw lichaam geeft niet aan of u moet eten. De meeste mensen hebben na verwijdering van de maag namelijk geen of veel minder hongergevoel. Eet daarom met de klok. Dit betekent dat u elke 1,5 tot 2 uur iets moet eten of drinken.

Voorkomen van ondervoeding

Bij ondervoeding door ziekte, heeft uw lichaam een tekort aan:

- eiwitten
- energie en/of
- voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen

Na de operatie verliest u altijd wel wat gewicht. Wel is het belangrijk te proberen dit zoveel mogelijk te voorkomen. Verlies van lichaamsgewicht tijdens uw herstel betekent namelijk niet alleen verlies van vet, maar vooral afname van lichaamswefsel zoals spieren en een verminderde functie van organen. Hierdoor genezen uw wonden slechter en heeft u meer kans op infecties. U herstelt minder snel en kunt zich minder goed voelen.

Na de operatie is het belangrijk om naast voldoende calorieën (energie) ook veel eiwitten binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van lichaamswefsel zoals 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, noten en peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) bevatten veel eiwitten.

Voldoende drinken

Het is belangrijk om voldoende te drinken. Vocht geeft snel een vol gevoel. Hierdoor kan voldoende drinken moeilijker worden. Probeer tenminste 1,5 tot 2 liter (12 tot 16 kopjes) goed verspreid over de dag te drinken. Aan de hand van uw urine kunt u controleren of u voldoende drinkt. De urine moet licht geel van kleur zijn.

Groente en fruit

In het algemene advies voor gezonde voeding wordt aangeraden om elke dag 2 ons groente en 2 stuks fruit te eten. Tot enkele maanden na de operatie zijn groente en fruit echter minder belangrijk. In deze periode is het het belangrijkste om eiwitrijke producten te eten.

Vitamine B12

Vitamine B12 uit de voeding wordt in de dunne darm opgenomen na binding met een stof die in de maag wordt aangemaakt; de stof intrinsic factor. Na een verwijdering van de maag wordt deze stof niet meer aangemaakt en kan vitamine B12 niet worden opgenomen in het lichaam. Hierdoor ontstaat er een tekort aan vitamine B12.

Vitamine B12-tekort kan op den duur leiden tot bijvoorbeeld bloedarmoede en stoornissen in de zenuwen van bijvoorbeeld de benen. Vitamine B12-injecties zijn nodig om een tekort aan te vullen en/of te voorkomen. Uw huisarts wordt hiervan op de hoogte gebracht door de verpleegkundig specialist. Deze injecties krijgt u iedere 2 tot 3 maanden. U kunt hiervoor een afspraak maken bij uw huisarts.

Vitamines en mineralen

De overige vitamines en mineralen kunnen meestal wel goed worden opgenomen in het lichaam. Maar doordat u na de operatie anders gaat eten, kan het zijn dat er onvoldoende vitamines en mineralen in uw voeding zitten. Als u geen gebruik meer maakt van sondevoeding of drinkvoeding, raden we u aan om een multivitaminen- en mineralenpreparaat te gebruiken om tekorten te voorkomen. Uw diëtist kan u adviseren welk preparaat u het beste kunt gebruiken.

Controleer uw gewicht

Het is goed om uzelf elke week op een vast moment op de dag te wegen. Doe dit bij voorkeur voor het ontbijt, op dezelfde weegschaal en in dezelfde kleding. Zo kunt u uw gewicht in de gaten houden. Als u afvalt is het verstandig om contact op te nemen met uw diëtist.

Voldoende lichaamsbeweging

Alleen goede voeding kan het lichaam niet laten herstellen. Ook voldoende lichaamsbeweging is belangrijk. Niet bewegen zorgt ervoor dat de spieren in het lichaam in omvang afnemen. Om uw spieren zoveel mogelijk te behouden of te laten toenemen is het wenselijk elke dag te bewegen. Uiteraard pas als uw wonden genezen zijn en u dit lichamelijk weer aankunt. Denk bij beweging aan dagelijkse activiteiten zoals het zelf doen van boodschappen, huishoudelijke taken, wandelen en fietsen. Voor meer informatie over speciale training en revalidatie na uw operatie kunt u contact opnemen met uw huisarts of de verpleegkundig specialist uit het ziekenhuis.

Aanvullende dieetadviezen bij specifieke klachten

Hieronder leest u meer over klachten waar u mee te maken kunt krijgen na (gedeeltelijke) verwijdering van de maag. Ook vindt u handige tips wat u bij deze klachten kunt doen.

Passageklachten

De eerste weken na de operatie kunt er last van hebben wanneer voeding langs de nieuwe verbinding tussen de slokdarm en de dunne darm gaat. Dit noemen we ook wel passageklachten. Over het algemeen wordt dit na verloop van tijd beter. Het kan ook zijn dat de aanhechting van de slokdarm op de darm door littekenweefsel te nauw wordt. Bespreek dit bij aanhoudende klachten met uw verpleegkundig specialist of de chirurg. Soms is het nodig de slokdarm wat op te rekken.

Dumpingklachten

Bij de operatie die u heeft ondergaan is uw maag verwijderd. Ook de kringspier aan de onderzijde van de maag (pylorus) is weggehaald. De slokdarm is direct op de dunne darm aangesloten. Het eten en drinken kan dan sneller en in grotere hoeveelheden dan normaal in de dunne darm terecht komen. Dit wordt 'dumping' genoemd. Als u te grote porties in één keer eet, te veel drinkt bij een maaltijd en/of te snel eet, kunt u een of

meer van onderstaande klachten krijgen:

- misselijkheid
- buikpijn
- darmkrampen
- braken
- diarree
- hartkloppingen
- zweten
- neiging tot flauwvallen
- beven/trillen
- sterk hongergevoel

Vroege dumping

We spreken van 'vroege dumping' als de klachten binnen een half uur na de maaltijd optreden. Deze ontstaan doordat voeding veel vocht in de darm aantrekt. Dit vocht komt niet uit de darm, maar wordt aan de bloedbaan onttrokken en voegt zich bij de voedselbrij in de dunne darm. Hierdoor ontstaat een nog voller gevoel, darmkrampen en diarree. Omdat er minder vocht in de bloedvaten komt, daalt de bloeddruk. Het hart probeert vervolgens met minder druk het bloed toch rond te pompen waardoor de hartslag sneller wordt. Hierdoor kunt u last krijgen van hartkloppingen, duizeligheid, een zwak gevoel en sufheid. De klachten worden na verloop van tijd, soms pas na enkele uren, door aanpassing van het lichaam vanzelf minder heftig. Om deze klachten tegen te gaan, kan het prettig zijn even te gaan liggen.

Late dumping

Als dit soort klachten zo'n 1,5 tot 2 uur na de maaltijd optreden is er sprake van 'late dumping'. Het voedsel kan door de operatie niet meer worden opgeslagen in de maag. Hierdoor verloopt de vertering van het voedsel in de dunne darm sneller en maakt de alvleesklier meer insuline in kortere tijd. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat het glucose vanuit de bloedbaan in de lichaamscellen kan worden opgenomen. Doordat er in korte tijd meer insuline wordt aangemaakt, daalt het bloedsuikergehalte te snel. Hierdoor kunt u de eerdergenoemde klachten krijgen.

Tips bij dumpingklachten

- Eet 6 tot 9 kleine maaltijden goed verspreid over de dag.
- Eet rustig en kauw goed.
- Drink weinig bij de maaltijden, anders spoelt het voedsel te snel naar de dunne darm. Meestal geeft 1 klein glas of kopje drinken bij het eten geen klachten.
- Eet een uur voor de maaltijd soep en eet het nagerecht een uur na de maaltijd. Bij ernstige dumpingklachten kan het helpen de maaltijden 'droog' te eten. **Vraag: wat wordt er bedoeld met een maaltijd 'droog' eten? Er niet bij drinken?**
- Dumpingklachten kunnen ook optreden na het eten of drinken van te veel 'snel opneembare' suikers zoals 'gewone' suiker en vruchtensuiker. Drink daarom niet te veel limonade, vruchtendranken (appelsap, druivensap, sinaasappelsap), frisdranken en doe niet te veel suiker in uw thee en koffie. Eet ook snoep en koek met mate.
- Suiker wordt ook verwerkt in voedingsmiddelen als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes en zoet beleg. Gebruik deze producten niet te veel.
- Melk bevat melksuiker (lactose), ook dit is een snel opneembare suiker. Gebruik van grote hoeveelheden melkproducten kan ook dumpingklachten veroorzaken. We adviseren u om per dag 2 tot 3 melkproducten (300-450 ml) te gebruiken. Gebruikt u meer melkproducten en heeft u klachten? Verminder de hoeveelheid melkproducten dan tot de aanbevolen hoeveelheden. Heeft u dan nog steeds klachten,

probeer dan eens (deels) zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt. Deze worden meestal beter verdragen, omdat ze minder lactose bevatten.

Diarree

Diarree kan ontstaan als gevolg van dumping, maar kan ook andere oorzaken hebben. Als u ondanks de aanpassingen in uw voedingspatroon diarree blijft houden, bespreek dit dan met uw verpleegkundig specialist. Uw verpleegkundig specialist kan u eventueel medicijnen voorschrijven.

Reflux van galsap en/of voeding

Het klepje tussen de slokdarm en de maag is niet meer aanwezig na een volledige maagverwijdering. Hierdoor kan galsap en/of voeding vanuit de darm gemakkelijk terugstromen in de slokdarm. Dit heet reflux. Reflux kan 's nachts tijdens de slaap gebeuren, maar ook als u bijvoorbeeld bukt.

Tips om reflux te voorkomen:

- 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 refluxklachten in de nacht verminderen.
- 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 raden we u aan om na een maaltijd een half uur te wachten met het uitvoeren van klusjes in en om het huis en sporten. Zak zo nodig door uw knieën in plaats van te buigen bij bijvoorbeeld het vastmaken van de schoenveters. Zorg ook dat uw kleding niet te strak zit.
- Heeft u regelmatig last van het terugvloeien/oprispen van galsap? Bespreek dit dan met uw verpleegkundig specialist. Zo nodig kunt u medicijnen gebruiken die het gal binden en de wand van de slokdarm beschermen tegen het galsap. Ook medicijnen die de beweeglijkheid van de darm stimuleren kunnen ervoor zorgen er minder gal terugvloeit.

Adviezen bij risico op ondervoeding

Als het niet lukt om op gewicht te blijven en u valt veel af, dan loopt u een risico om ondervoed te raken. Dit heeft negatieve gevolgen voor uw herstel. Het is dan belangrijk om meer calorieën (energie) en eiwitten binnen te krijgen.

Eiwitten

Probeer per dag minimaal 1,2 tot 1,5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht te eten. Weegt u bijvoorbeeld 60 kg, dan heeft u 72 tot 90 gram eiwit per dag nodig. Om uw dagelijkse eiwitinname te controleren, kunt u gebruikmaken van onderstaande tabel met daarin de meest eiwitrijke producten.

Product	Per...	Eiwit (gram)
Bonen, bruine/witte, gekookt	1 lepel = 60 gram	5
Chocolademelk	1 beker = 250 ml	9
Ei	1 stuk = 50 gram	7
Huzarensalade	50 gram	3
Kaas	voor 1 snee = 20 gram	5
Kwark, naturel	1 schaaltje = 150 ml	15
Melk	1 beker = 250 ml	10

Product	Per...	Eiwit (gram)
Noten en pinda's	1 eetlepel = 20 gram	5
Pap	1 schaaltje = 150 ml	5
Vegetarische vleesvervanging	100 gram	16
Vis	100 gram	18
Vla	1 schaaltje = 150 ml	5
Vlees	100 gram	20
Vleeswaren	voor 1 snee = 20 gram	4
Yoghurt	1 schaaltje = 150 ml	6
Yoghurtdrank	1 beker = 250 ml	8
Drinkvoeding, afhankelijk van de soort	flesje	8-20

Tips om uw voeding energierijker te maken

De volgende tips kunnen u helpen om meer calorieën binnen te krijgen:

- Smeer boter of margarine dik op brood en broodvervangers (bijvoorbeeld crackers).
- 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 etc.
- Eet tussendoor een hartige of zoete snack zoals een kroket, zalmzalade, haring, gebakje, plak cake en plak ontbijtkoek met boter of margarine.
- Voeg ruim suiker of honing toe aan koffie, thee, pap, yoghurt etc.
- Kies voor energierijke dranken. Beperk het gebruik van energiearme dranken zoals (mineraal)water, bouillon, thee en koffie zonder suiker/melk en light frisdrank.

Drinkvoeding

Soms is het na een volledige verwijdering van de maag moeilijk om met alleen 'gewone' voedingsmiddelen uw gewicht op peil te houden of alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Dan kan het nodig zijn uw voeding aan te vullen met drinkvoeding. Dit wordt geregeld via de diëtist. Een deel van de patiënten blijft na de operatie aanvullende drinkvoeding gebruiken.

Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes en mensen die een maagverkleining hebben gehad.

Meer informatie

- Maag Lever Darm Stichting (<http://www.mlds.nl>)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Maagkanker (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/maagkankerX>)

Specialismen

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

Contact Voeding & Dieet (diëtetiek)

T 088 320 78 00