

Diëtetiek en voedingswetenschappen

Locatie VUmc

Voedingsadviezen

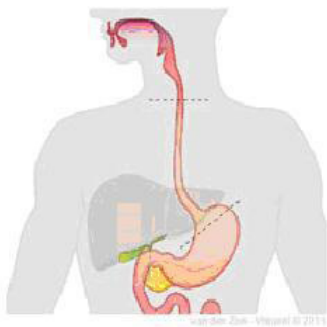
Na slokdarmresectie met buismaagreconstructie

Inleiding

In deze folder vindt u adviezen over voeding na een slokdarmresectie met een buismaagreconstructie.

De slokdarm zorgt in de normale situatie voor het transport van het voedsel van de mond naar de maag. 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, zijn de slokdarm (*oesophagus*) en het bovenste deel van de maag (*cardia*) verwijderd (zie afbeelding links).

Met het resterende deel van de maag is een nieuwe verbinding gemaakt tussen het overgebleven deel van de slokdarm en de darmen, een zogenoemde *buismaag* (zie afbeelding rechts).



Bron: Maag Lever Darm Stichting

Algemene informatie

De invloed van de operatie op uw voedselinname

De operatie en de lichamelijke veranderingen na de operatie kunnen uw eetlust en smaak beïnvloeden, wat de voedselinname moeilijker kan maken. Ook pijn en angst, diarree, misselijkheid, braken en het gebruik van medicijnen kunnen voldoende eten en drinken in de weg staan.

Gevolgen voor de voeding door het veranderde maag-darmkanaal

De buismaagoperatie heeft tot gevolg dat er minder voeding kan worden opgeslagen. De inhoud van een buismaag is ongeveer 1/3 van de oude maag. Deze kleine inhoud kan voedingsproblemen tot gevolg hebben, zoals snel een vol gevoel en het ontbreken van hongergevoel.

Een hoeveelheid van 250-300 ml voeding en/of drinken per keer geeft meestal geen problemen. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, wordt aangeraden om 6-9 kleine maaltijden goed verspreid over de dag te gebruiken.

Afwezigheid van hongergevoel

De eerste 6 maanden na de operatie hebben de meeste mensen met een buismaag geen of een sterk verminderd hongergevoel. Eet op de klok. Let erop dat u elke 1½ - 2 uur iets eet of drinkt. Uw lichaam waarschuwt u niet dat het tijd is om te eten! Een te lage inname van voeding en vocht kunnen het gevolg zijn. Dit kan resulteren in ondervoeding. Een jaar na de operatie ervaart de helft van de mensen met een buismaag weer een hongergevoel.

Voorkomen van ondervoeding

Ondervoeding bij ziekte is een tekort aan eiwitten, energie of eventuele andere voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Dit kan na de operatie ontstaan door te weinig voedselinname of door een verhoogde voedingsbehoefte van het lichaam. Misschien ervaart u enkele kilogrammen gewichtsverlies als positief.

Echter, verlies van lichaamsgewicht tijdens de herstelfase betekent niet alleen verlies van vet, maar vooral afname van vitaal lichaamsweefsel zoals spieren en een verminderde functie van organen. Dit kan samengaan met een slechtere wondgenezing en meer kans op infecties. U herstelt minder snel en kunt zich minder goed voelen. Het is belangrijk dat u probeert uw gewicht stabiel te houden in deze periode.

Voedingsadviezen

De onderstaande voedingsadviezen geven aan hoe u het beste kunt eten in de herstelfase na uw operatie.

Eettempo

Eet rustig en kauw goed. Hierdoor is de kans op het niet willen zakken van het voedsel het kleinst en kan de voeding zo goed mogelijk verteerd worden.

Ruim gebruik van eiwitrijke producten

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamssweefsel, zoals spieren en organen. Na de operatie heeft u een verhoogde behoefte aan eiwit.

Voorbeelden van eiwitrijke producten zijn: dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, gevogelte, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark, (smeer)kaas en ei. Maar ook een aantal plantaardige producten zijn eiwitrijk, bijvoorbeeld: sojamelk/sojadessert, tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers, noten en peulvruchten (zoals witte en bruine bonen).

Meer hierover vindt u in het *Eiwitverrijkt voedingsadvies*, dat uw diëtist aan u kan verstrekken.

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/beschoit/cracker/etc.;
-

- 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 e.d.;
- gebruik tussendoor een hartige of zoete snack zoals een kroket, zalmzalade, haring, gebakje, plak cake en plak ontbijtkoek met boter, (gevuld) ei, slaatje, eierkoek;
- voeg ruim suiker of honing toe aan koffie, thee, pap, yoghurt e.d.;
- kies voor energierijke dranken, zoals (chocolade)melk, vruchtensap, frisdrank, limonade;
- beperk het gebruik van energiearme dranken zoals (mineraal) water, bouillon, thee en koffie zonder suiker/melk en licht frisdrank.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is een drank die uw voeding deels of volledig kan vervangen. Vaak is het na een buismaagoperatie 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 te voorzien in de voedingsbehoefte. In beide gevallen kan het daarom nodig zijn uw voeding aan te vullen met drinkvoeding. Uw diëtist kan u helpen met de soort en hoeveelheid drinkvoeding die u dagelijks nodig heeft voor een volwaardige voeding. Belangrijk is wel dat de drinkvoeding niet te snel gedronken wordt. Het snel nuttigen van drinkvoeding verhoogt namelijk de kans op *dumping* (zie pagina 10). In een enkel geval is de voeding met de drinkvoeding erbij onvoldoende om het gewicht stabiel te houden. In deze gevallen is het nodig om een sonde te plaatsen. Dit is een dun slangetje dat via de neus in de darmen geplaatst wordt, om vloeibare voeding toe te dienen.

Gewichtsverloop

Daling van het lichaamsgewicht speelt een grote rol bij ondervoeding. Daarom 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, in dezelfde kleding. Het regelmatig opschrijven van uw gewicht kan een handig hulpmiddel zijn. Bij gewichtsverlies 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 het eiwit- en energieverrijkte dieet totdat uw gewenste gewicht is bereikt. Daarna kunt u de inname van energierijke producten beperken. Het is aan te raden om ten minste 3 maanden na de operatie extra eiwitrijke producten te gebruiken om het herstel van de wond en uw lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen. Na deze periode kunt u in overleg met de diëtist ook de extra inname aan eiwitrijke producten verminderen.

Voldoende drinkvocht

Het is belangrijk om voldoende te drinken. Vocht geeft snel een vol gevoel waardoor het lastiger is om voldoende te drinken. Streef naar ten minste 1½-2 liter (12-16 kopjes) drinkvocht goed verspreid over de dag. Het is soms beter om het gebruik van drinkvocht tijdens de maaltijd te beperken. Vocht vult de buismaag, en kan zorgen voor een versnelde doorstroming van het voedsel naar de dunne darm, waardoor het risico op dumping vergroot wordt (zie pagina 10).

Aan de hand 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.

Gebruik van groente en fruit

In een algemeen advies voor gezonde voeding wordt aanbevolen dagelijks 250 gram 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. Neem dus bijvoorbeeld bij de warme maaltijd eerst vlees/vis/kip/vleesvervanging voordat u de groenten eet.

Vitamines/mineralen/spoorelementen

Onderzoek bij mensen met een buismaag heeft laten zien dat het moeilijk is om met gewone voeding dagelijks alle vitamines,

mineralen en spoorelementen voldoende binnen te krijgen. Wanneer u geen gebruikmaakt van drinkvoeding of sondevoeding raden wij aan om gebruik te maken van een (oplosbaar) multi-vitaminen- en mineralenpreparaat om tekorten te voorkomen. Uw diëtist kan u adviseren welk preparaat u het beste kunt gebruiken.

Vitamine B12

De opname van vitamine B12 uit de voeding in de dunne darm kan bijna alleen gebeuren na koppeling met een stof die in de maag wordt aangemaakt (*intrinsic factor*). Bij het ouder worden, door de buismaagoperatie en bij langdurig gebruik van maagzuurremmers, kan de hoeveelheid intrinsic factor in de maag afnemen. Op termijn kan daardoor een vitamine B12-tekort in het lichaam ontstaan. Dit leidt onder andere tot bloedarmoede en stoornissen in de zenuwen van de benen. Het is aan te bevelen jaarlijks het vitamine B12-gehalte in uw bloed te laten controleren. Bespreek dit met uw chirurg of uw huisarts. Als de waarde te laag is, kan met behulp van B12-injecties de waarde op peil worden gebracht en gehouden.

Voldoende lichaamsbeweging

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, binnen de grenzen van uw kunnen. Denk hierbij aan het ondernemen van dagelijkse activiteiten zoals het zelf doen van boodschappen, huishoudelijke taken, wandelen en 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).

Mogelijke voedings-gerelateerde klachten bij een buismaag

Reflux

Bij de operatie is het klepje dat de overgang van de slokdarm naar de maag (af)sluit verwijderd. Hierdoor kan er eten, drinken, maag- en/of galsap naar de mond terugvloeien wanneer u bukt, voorover gaat staan, te plat slaapt of te veel eet. Dit noemen we reflux.

Voedingsadviezen bij reflux

- Te veel eten of drinken in korte tijd kan een overvolle buismaag tot gevolg hebben. Probeer de grootte van de te eten portie onder de 250-300 ml te houden.
- Het terugvloeien van voedsel of drinken wordt uitgelokt door direct na een maaltijd of snack voorover te buigen of te bukken. Om dit te voorkomen is het aan te bevelen het eerste half uur na een maaltijd te wachten met het maken van deze beweging (bijvoorbeeld tijdens sporten en het uitvoeren van klusjes in en om het huis). Zak zo nodig door uw knieën bij het vastmaken van de schoenveters.
- Het terugvloeien van maag- of galsap tijdens de nacht wordt soms voorkomen door 2-3 uur voor het slapen niets meer te eten of te drinken. Het hoofdeinde van uw bed verhogen in een hoek van ongeveer 30 graden is aan te bevelen.

Wanneer u regelmatig last heeft van het oprispen van maagsap is het wenselijk dit met uw chirurg te bespreken. Zo nodig wordt dan (weer) gestart met medicijnen die de aanmaak van maagzuur remmen.

Vernauwing van de buismaag

De eerste weken na uw operatie kan het passeren van voeding en drinkvocht moeilijk zijn. Soms voelt u een belemmering (drempeltje) bij de passage van voedsel. Dit heeft te maken met het herstel. Langzaam zal het eten en drinken beter gaan en zult u in principe

alles kunnen eten en drinken.

Wanneer er circa 6 weken na de operatie geen verbetering optreedt van deze klachten, wanneer u toenemend pijn voelt bij het doorslikken of wanneer u het eten niet goed meer kunt doorslikken, kan er sprake zijn van vernauwing (naadstenose) van de buismaag door littekenweefsel. In de herstelfase na de operatie vormt zich rond de operatienaad littekenweefsel. Hierdoor kan de doorgang te klein worden. Vast voedsel kan terugvloeien naar de mond en het doorslikken van voedsel kan pijnlijk zijn. Deze klachten kunnen lijken op de klachten van vóór de operatie. Bespreek de passageklachten met uw chirurg. Het kan nodig zijn de klachten door middel van behandeling te verhelpen.

Na de operatie mag u alles eten en drinken. Van een aantal specifieke voedingsmiddelen is echter bekend dat zij passageklachten kunnen geven; het voedingsmiddel blijft dan steken rond de naad. Veel genoemde producten die klachten kunnen opleveren, zijn: gestoofd draadjesvlees, gehakt(bal), biefstuk, grove rauwkost, citrusfruit, hard gekookt ei, witbrood, pinda's en noten. Het is aan te raden deze producten goed te kauwen.

Dumping

Door de buismaagoperatie is de zenuw die de maag aanstuurt (*nervus vagus*) beschadigd. Hierdoor kan de werking van de sluitspier tussen de maag en de darm (*pylorus*) afwezig of verstoord zijn. Het eten en drinken kan sneller en in grotere hoeveelheden dan normaal in de dunne darm terechtkomen. Dit wordt *dumping* genoemd. Dumping kan binnen een halfuur na de maaltijd optreden. De verschijnselen ontstaan dan 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. Doordat er minder vocht in de bloedvaten circuleert, daalt de bloeddruk. Het hart probeert vervolgens met minder druk het bloed toch rond te pompen, waardoor de pols/hartslag sneller wordt en hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel en sufheid kunnen optreden.

Dumping kan ook later optreden, namelijk 1½-2 uur na de maaltijd.

Dit is het gevolg van een verminderde opslagfunctie van de maag als gevolg van de operatie. Hierdoor verloopt de vertering van het voedsel sneller en produceert de alvleesklier meer insuline in kortere tijd. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat glucose vanuit de bloedbaan in de lichaamscellen opgenomen kan worden. Deze insulineproductie resulteert in een daling van de bloedsuiker.

Dumpingklachten

Dumpingklachten worden na verloop van tijd, door aanpassing van het lichaam, vanzelf minder heftig, maar kunnen soms enkele uren aanhouden.

Samengevat zijn de klachten die bij dumping kunnen optreden:

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

Tips om dumping te voorkomen

- Gebruik 6-9 kleine maaltijden, goed verspreid over de dag.
 - 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.
 - Gebruik soep een uur voor de maaltijd en het nagerecht een uur na de maaltijd.
 - Bij ernstige dumpingklachten kan het helpen de maaltijden zonder drinken te gebruiken.
 - Wees matig met limonade, vruchtendranken (appelsap, druivensap, sinaasappelsap), frisdranken, snoep en koek en de hoeveelheid suiker in koffie en thee.
 - Suiker wordt ook verwerkt in voedingsmiddelen als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes en zoet beleg. Vermijd overmatig gebruik van deze producten.
-

- Melk bevat melksuiker (lactose), ook dit is een snel opneembare suiker. Gebruik van grote hoeveelheden melkproducten kan eveneens dumpingklachten veroorzaken.
- Per dag wordt aanbevolen 2-3 (300-450 ml) melkproducten te gebruiken. Gebruikt u meer melkproducten en heeft u klachten, verminder de hoeveelheid melkproducten dan tot de aanbevolen hoeveelheden. Houden de klachten dan nog aan, probeer dan eens (deels) zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt. Deze worden meestal beter verdragen omdat ze minder lactose bevatten.
- Verdraagt u helemaal geen melkproducten meer, overleg dan met uw diëtist. Hij of zij kan u adviseren over een lactosebeperking.

Meer informatie

Voor meer achtergrondinformatie verwijzen wij u naar:

Voeding en Kanker info
www.voedingenkankerinfo.nl

Koningin Wilhelmina Fonds (KWF) kankerbestrijding
www.kwf.nl en www.kanker.nl
KWF Kanker Infolijn 0800 022 6622

Wereld Kanker Onderzoek Fonds
www.wkof.nl
T (020) 344 9595

Stichting voor patiënten met kanker aan het spijsverteringskanaal (SPKS)
www.spks.nl
T 088 002 9775

Maag Lever Darm Stichting (MDLS)
www.mlds.nl
T (033) 752 3500

De inhoud van deze brochure is samengesteld door de werkgroep CHIODAZ (Chirurgie Overleg en werkgroep Diëtisten Academische Ziekenhuizen).

Tot slot

Bij vragen of problemen met de voeding kunt u contact opnemen met uw diëtist via onderstaand telefoonnummer.

Amsterdam UMC, locatie VUmc
Sectie Diëtetiek en voedingswetenschappen (secretariaat)
T (020) 444 3410

