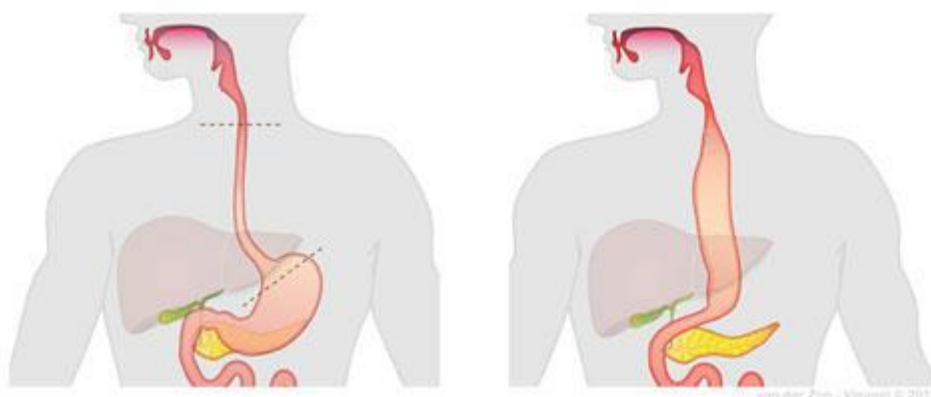


Voedingsadviezen na slokdarmresectie met buismaagreconstructie

Inleiding

In deze folder vindt u adviezen over voeding na een oesophaguscardiaresectie met buismaagreconstructie. De slokdarm zorgt 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 gekneet, 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 linker tekening). Met het resterende deel van de maag is een nieuwe verbinding gemaakt tussen het halsgedeelte van de slokdarm en de darmen, een zogenaamde "buismaag" (zie rechter tekening).



Bron: Maag Lever Darm Stichting

Algemene informatie en adviezen

De invloed van de operatie op uw voedselinname

De operatie en de lichamelijke veranderingen na uw operatie 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.

Sondevoeding

Na de operatie hebben de meeste patiënten na ontslag uit het ziekenhuis nog enige tijd sondevoeding nodig. Sondevoeding is een vloeibare, complete voeding die energie, eiwitten, vitamines, mineralen en spoorelementen levert. Het kost tijd om te wennen aan uw veranderde maag-darmkanaal. Dit duurt vaak langer dan de meeste patiënten denken. Door de ondersteuning met sondevoeding kunt u in alle rust leren hoe groot de porties zijn die u per keer kunt eten, te ervaren hoe het voedsel door de buismaag gaat, hoe u uw voeding goed kunt verdelen over de dag en hoe u kunt omgaan met minder eetlust en een sneller verzadigd of vol gevoel. In overleg met uw diëtist wordt de sondevoeding afgebouwd of zo nodig gewijzigd in samenstelling. Hoe lang u na ontslag sondevoeding nodig heeft verschilt per persoon. De één gebruikt enkele weken sondevoeding, de ander enkele maanden. Bijna alle patiënten hebben 6 maanden na de operatie geen (aanvullende) sondevoeding meer nodig.

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. Dit komt overeen met de inhoud van een soepkop (250 - 300 ml). Deze kleine inhoud kan voedingsproblemen tot gevolg hebben zoals snel een vol gevoel en het ontbreken van een hongergevoel.

Onderstaande voedingsadviezen geven aan hoe u het beste kunt eten na uw operatie

Eettempo

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

Snelle verzadiging

Veel mensen met een buismaag kunnen 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 raden wij aan 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 met de klok; let er op dat u elke 1½ - 2 uur iets eet of drinkt. Uw lichaam waarschuwt u niet dat het tijd is om te eten! Te weinig voeding en uiteindelijk ondervoeding liggen op de loer. Een jaar na de operatie ervaart de helft van de mensen met een buismaag weer een hongergevoel.

Vernauwing van de buismaag

De eerste weken na uw operatie kan het slikken en het passeren van voeding en drinkvocht moeilijk zijn. Soms voelt u een belemmering (drempeltje) in het gebied rond de halsnaad. Dit heeft te maken met het herstel. Langzaam aan gaat het eten en drinken beter en kunt u in principe alles eten en drinken.

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 te weinig voedselinname of door een verhoogde behoefte van het lichaam. Misschien ervaart u enkele kilo's 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 ons lichaam. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamssweefsel, 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, kikkererwten, linzen) bevatten veel eiwitten.

Probeer per dag minimaal gebruik te maken van 1.2 - 1.5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht. Bijvoorbeeld: u weegt 70 kg ($70 \times 1.2-1.5$) = 84-105 gram eiwit per dag.

Overzicht eiwitrijke producten

Voedingsmiddel	Grammen/ml	Grammen eiwitten
Portie vlees, vis, kip of gevogelte	100 gram rauw 75 gram gaar	20
1 glas of schaaltje melk, karnemelk, yoghurt, vla of pap	150 ml	5
1 schaaltje kwark	150 ml	15
1 plak kaas	20 gram	5
1 plak vleeswaren	20 gram	4
1 ei	50 gram	7
Portie tahoe of tempé	100 gram	12
3 opscheplepels peulvruchten	150 gram	12 - 15
Portie vegetarische vleesvervanging	100 gram	10 - 12
1 handje noten	25 gram	5

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 kaas of vleeswaren
- kies voor volle 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 handje noten, blokjes kaas, stukje/plakje worst, cracker met hartig beleg, luxe koek, plak cake, kwark
- voeg ruim suiker of honing toe aan koffie, thee, pap, yoghurt e.d.
- kies voor energierijke dranken, zoals: vruchtensap, 'gewone' frisdrank, zuivel/melkproducten, koffie/thee met suiker en/of melk.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is net als sondevoeding een vloeibare, aanvullende of complete voeding. Soms is het na een buismaagoperatie moeilijk om met alleen "gewone" voedingsmiddelen het gewicht op peil te houden of alle noodzakelijke voedingsstoffen

binnen te krijgen. Dan kan het nodig zijn de voeding aan te (blijven) vullen met een drinkvoeding. Uw diëtist kan u helpen met de keuze welke soort en hoeveel drinkvoeding u dagelijks nodig heeft voor een volwaardige voeding.

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 voor het ontbijt, op dezelfde weegschaal en in dezelfde kleding.

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

U gebruikt in overleg met uw diëtist het eiwit- en energieverrijkte dieet. Daarna kunt u de inname aan 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 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.

Voldoende drinkvocht

Het is belangrijk voldoende te drinken. Drink dagelijks minimaal 1500 ml/1.5 liter. Kies bij voorkeur voor drinken die calorieën bevatten zoals vruchtensap, 'gewone' frisdranken, zuivel/melkproducten, koffie/thee met suiker en/of melk. Aan de hand van de urine kunt u controleren of u voldoende drinkvocht gebruikt. De urine moet licht geel 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!

Voldoende lichaamsbeweging

Naast goede voeding is beweging belangrijk voor een goed herstel na de operatie. Het is belangrijk om dagelijks te bewegen en te voorkomen dat u veel zit of in bed ligt. U kunt dit opbouwen tot u op de beweegnorm uitkomt van minimaal 5x per week 30 minuten matig intensieve inspanning en 2x per week spier- en botversterkende activiteiten. U kunt hierbij ook hulp vragen van een fysiotherapeut.