Voedingsadvies bij buismaag

Voedingsadviezen bij een buismaag

Na de operatie is de opslagcapaciteit van de maag verminderd. Als gevolg hiervan kunt u na een kleine maaltijd al een verzadigd gevoel krijgen.
Om toch voldoende voedingstoffen binnen te krijgen hebben we een aantal adviezen op een rijtje gezet.

Wat te doen?

- Eet langzaam, kauw het voedsel zeer goed
- Eet regelmatig en verdeel de maaltijden in meerdere porties over de dag. Gebruik drie maal per dag een niet te grote hoofdmaaltijd en neem tussen de maaltijden in ook nog een kleinigheid. Denk bijvoorbeeld aan een snee brood, een schaaltje yoghurt, een koekje of een stuk fruit.
- Ook kan er iets gedronken worden tussendoor. Gebruik dan met name calorierijke dranken zoals melkproducten, vruchtensappen en frisdrank.
- Vermijd grof en draderig voedsel (grof volkorenbrood, “draderig” vlees)

Bij vragen over voeding, gewichtsverlies en/of diarreeklachten kunt U contact opnemen met de diëtiste.

Ook dient u rekening te houden met klachten die kunnen optreden na het aanleggen van een buismaag. Hieronder bespreken we deze mogelijkheden en zullen we een aantal adviezen geven over wat te doen indien u hiermee te maken krijgt.

Dumpingklachten

Bij een buismaag komt het voedsel sneller en in grotere hoeveelheden in de dunne darm terecht. Kort na de maaltijd kunnen misselijkheid, buikpijn, diarree, hartkloppingen, een gevoel van flauwvallen, transpireren en beverigheid optreden. Dit ontstaat door een te groot aanbod van voedsel in een te kort tijdsbestek. Dit noemen we ‘vroege dumping’.
‘Late dumping’ (tot 2 uur na de maaltijd) ontstaat door het deels ontbreken van de maag en een te snelle afbraak van het voedsel.

Wat te doen?

- Overlaad het spijsverteringskanaal niet. Eet op regelmatige tijden en gebruik meerdere kleine maaltijden per dag.
- Indien er geen refluxklachten zijn, kunt u na de maaltijd even gaan liggen als u merkt dat u zich er beter door voelt. Door het liggen verlaat het voedsel minder snel het restant van de maag.
- Verdeel het vocht goed over de dag. Drink weinig tot niets tijdens de maaltijden, want anders spoelt de maaltijd te snel naar de dunne darm. Meestal geeft één kopje of glas drank bij het eten geen klachten. Bij ernstige dumpingklachten kan het helpen de maaltijd ‘droog’ te gebruiken. Drink dan bijvoorbeeld een half uur voor of na de maaltijd.
- Gebruik een voeding met voldoende voedingsvezel. Het zijn goede vochtbinders en zorgen ervoor dat de voeding langer in het restant van de maag blijft. Neem daarom in plaats van wit brood, witte rijst en gewone pasta liever bruin brood of volkoren producten, zilvervliesrijst en volkoren pasta. Ook groente en fruit mogen in uw voeding niet ontbreken.

Heeft u specifiek klachten van ‘late dumping’:

- Vermijd het gebruik van ‘te snel opneembare’ suikers zoals ‘gewone’ suiker en vruchtensuiker. Vooral in vloeibare vorm worden deze suikers extra snel opgenomen. Gebruik daarom weinig frisdrank, oploslimonade en vruchtensap.

- Ook melkproducten bevatten een snel opneembaar suiker: lactose (melksuiker). Gebruik van te grote hoeveelheden melksuiker kan ook dumpingklachten veroorzaken. Per dag wordt aanbevolen 2-3 melkproducten te gebruiken voor de benodigde vitamines en mineralen. Gebruikt u veel meer melkproducten, verminder dit dan eerst tot de aanbevolen hoeveelheden. Houden de klachten aan, probeer dan eens (deels) zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt. Deze worden meestal beter verdragen omdat ze minder lactose bevatten.
- Vers fruit wordt meestal wel goed verdragen, maar gebruik het niet in te grote hoeveelheden. Per dag wordt aanbevolen om 2 stuks fruit te eten voor de benodigde hoeveelheid vitamines en mineralen.
- Suiker zit ook verwerkt in voedingsmiddelen als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes, snoep en zoet beleg. Vermijd overmatig gebruik van deze voedingsmiddelen.

Refluxklachten

Doordat men bij de operatie de kringspier tussen de slokdarm en de maag heeft verwijderd kan de zure maaginhoud gemakkelijker terugvloeien richting de buismaag. We noemen dit reflux.
Indien u last heeft van refluxklachten is het raadzaam om onderstaande adviezen op te volgen.

- Eet terwijl u goed rechtop zit.
- Het gebruik van de volgende voedingsmiddelen kan klachten veroorzaken:
  - vetrijk voedsel
  - alcoholhoudende dranken
  - gasvormende voedingsmiddelen zoals: koolzuurhoudende dranken, ui, prei, peulvruchten, koolsoorten, nieuwe aardappelen, paprika, komkommer, onrijpe banaan, vruchtensappen en meloen.
  - koffie en thee
  - kauwgom
  - chocolade, cacao
  - pepermunt
  - dille
- Een goede stoelgang is van belang. Gebruik dagelijks producten die de stoelgang bevorderen: fruit, groente, peulvruchten, volkoren producten.
- Ga niet liggen en buk niet meteen na een maaltijd.
- Vermijdt te strakke of knellende kleding (enge spijkerbroeken etc).
- Verhoog indien nodig het hoofdeinde van het bed met klossen.

Gebruik de laatste maaltijd uiterlijk drie uur voordat u gaat slapen.

Meer informatie

Het *Voedingscentrum* geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie.
Op de webshop van het voedingscentrum kunt u deze bestellen.
Zie www.voedingscentrum.nl

Maag Darm Lever Fonds zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.
Internet:www.mdlfonds.nl

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34296580 - Dietetiek - november 2025