Voeding bij vertraagde maaglediging
(gastroparese)

Vertraagde maaglediging (gastroparese)

Wat is gastroparese?

Een vertraagde maagontlediging is het gevolg van een storing in de bewegingen van de maag. De maagspier trekt te weinig of te onregelmatig samen. Voedsel blijft langer dan normaal in de maag doordat de maag niet regelmatig geleegd wordt.

In de maag wordt je eten voorbereid op de vertering. De maag produceert maagsap met daarin onder andere spijsverteringsenzymen. Voedsel wordt in de maag gekneed, fijngemalen en goed vermengd met het maagsap.

Normaal gesproken blijft voedsel ongeveer drie uur in de maag voordat het wordt afgegeven aan de dunne darm. Bij een erg vetrijke maaltijd duurt het iets langer dan drie uur. Als je last hebt van een vertraagde maagontlediging blijft voedsel vaak veel langer in je maag, tot wel 10 tot 24 uur. Wanneer de vertraging heel extreem is kan dit leiden tot misselijkheid, braken, buikpijn, zuurbranden, opboeren, een vol gevoel, opgeblazen gevoel of slechte adem. Mensen kunnen steeds minder gaan eten (niet eten geeft immers ook geen klachten) waardoor gewichtsverlies en zelfs ondervoeding kunnen optreden.

In sommige gevallen wordt voedsel ook in te grote brokken (onvoldoende fijngemalen) afgegeven aan de dunne darm. Dit wordt ook wel een luie maag genoemd.

Mogelijke oorzaken

- Sommige medicijnen: kalmeringsmiddelen, medicijnen tegen een hoge bloeddruk en medicijnen tegen de ziekte van Parkinson kunnen de maagbewegingen vertragen.
- Vernauwing: bijvoorbeeld door een (oude) maagzweer of een (goed- of kwaadaardig) gezwel.
- Als complicatie bij diabetes mellitus
- Operaties waarbij een deel van de maag wordt verwijderd.
- Vaak is de oorzaak niet bekend, doordat er geen afwijkingen aan de maag te zien zijn. In dit geval behoort de vertraagde maagontlediging tot de functionele buikklachten of functionele maagdarmklachten.

Behandeling

Medicijnen die gericht zijn op de maaglediging kunnen helpen. Deze medicijnen stimuleren de werking van de spieren in de maag en verminderen de misselijkheid. Verder zijn er enkele voedingsadviezen die kunnen bijdragen aan het verminderen van de klachten.

Leefstijl adviezen

- Probeer uit wanneer de warme maaltijd het beste verdragen wordt: ’s middags of ’s avonds.
- Rustig eten en goed kauwen.
- Tijdens het eten en tot 30 minuten na de maaltijd goed rechtop blijven zitten.
- Een eindje wandelen na de maaltijd stimuleert de maagwerking.
- Stress remt de maaglediging.
- Een hoge bloedsuiker remt de maaglediging. Probeer de bloedsuiker zo goed mogelijk te reguleren als u diabetes mellitus heeft.

Het voedingsadvies

- Probeer regelmatig en gezond te eten, ook al heb je minder trek.
- Verdeel het eten bij voorkeur over 6-8 kleine maaltijden per dag. Grote maaltijden geven meer problemen.
- Niet drinken vlak voor of tijdens het eten. Dit geeft een vol gevoel, waardoor u de maaltijd niet op krijgt. Drink tussen de maaltijden door.
- Vermijd vetrijke maaltijden. Vermijd gefrituurde, gepaneerde of hard gebakken producten en voeg geen vet zoals room toe aan bijvoorbeeld soepen of sauzen.
- Vermijd sterk gekruide maaltijden.
- Vloeibare voedingsmiddelen gaan sneller door de maag dan vaste voedingsmiddelen.
- Ben voorzichtig met grove vezels, gebruik wel de fijne vezels. Zie de informatie over voedingsvezels.
- Let op met cafeïne, alcohol en pepermunt. Deze kunnen de sluitspier tussen de slokdarm en de maag verslappen, waardoor klachten als zuurbranden en oprispingen versterkt worden.
- Vermijd grote hoeveelheden gasvormende voedingsmiddelen zoals spruitjes, koolsoorten, prei, ui, noten en koolzuurhoudende dranken.
- Kruiden en specerijen kunnen klachten geven. Soms geeft het verlichting om bepaalde kruiden en specerijen te vermijden.

In geval van ernstige klachten kan tijdelijk gekozen worden voor volledig vloeibare voeding of zelfs sondevoeding. Dit in overleg met de arts en diëtist.

Voedingsvezel

Wat is voedingsvezel?

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor een aantal stoffen die zich in de celwand van planten bevinden. Ze geven stevigheid en vorm aan de plant en zijn voor de mens niet te verteren. Vezel bevindt zich dus alleen in plantaardige producten, in het ene meer dan in het andere.
Bij het bewerken van voedingsmiddelen, bijvoorbeeld het malen van graankorrels tot bloem of bij het pellen van rijst, verwijdert men het grootste deel van de voedingsvezel. Daarom zijn onbewerkte producten over het algemeen rijker aan vezel. Voedingsvezels zijn nodig voor een goede darmwerking.

Bij bepaalde maagaandoeningen kan het gebruik van **grove vezels** problemen geven.
Om die problemen te voorkomen, moeten producten met grove
vezels extra goed fijngesneden en fijngekauwd worden.

Producten met grove vezels:

- grof volkorenbrood, grof volkoren roggebrood, brood met noten, zaden en pitten
- tarwe- en maiszemelen, muesli, Fibrex
- zilvervliesrijst, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti (onbewerkt)
- vezelige groenten zoals asperges, bleekselderij, zuurkool, draderige snijbonen en draderige sperziebonen, prei, doperwten, tuinbonen, flageolets, peulvruchten, taugé, mais, champignons, nerven van rauwe groente bijvoorbeeld sla, andijvie, kool, grof gesneden rauwkost
- vezelig fruit: ananas, rabarber, mango of perzik
- gedroogde zuidvruchten zoals dadels, vijgen, pruimen, krenten en rozijnen, gedroogde abrikozen
- citrusvruchten: citroen, grapefruit, sinaasappel, pomelo, ugli, limoen, mandarijn, kumquats, limquats, mineola, tangelo
- onrijp fruit
- fruit met pit en/of schil
- noten en pinda's
- kokos.

In een gezonde voeding echter is het gebruik van voldoende vezels erg belangrijk. Het is daarom aan te raden ruim gebruik te maken van **fijne vezels**.

Producten met fijne vezels:

- bruin brood, fijn volkorenbrood, fijn roggebrood, volkorenbeschuit, ontbijtkoek
- Bambix, Brinta, havermout, maizena, bloem, griesmeel

- volkoren ontbijtprodukten zoals All Bran, Nutrigran, Wake Up
- aardappelen
- groenten zoals wortelen, spinazie, bietjes, postelein, sperziebonen, bloemkool, broccoli
- zeer fijn gesneden rauwkost
- fruit (geschild en ontpit)
- vruchtensap (verrijkt met vezels)
- vlugkokende zilvervliesrijst, vlugkokende volkorenmacaroni, vlugkokende volkorenspaghetti.

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

De Maag *Lever Darm Stichting* zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.
Vraag meer informatie aan bij:
Maag Lever Darm Stichting www.mldfonds.nl

Bron: Maag Lever Darm Stichting

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

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34207820 - Dietetiek - december 2025