

# Eten en drinken zonder maag

Dit is een vertaling van het boek 'Essen und trinken nach Magenentfernung' geschreven door Herman Mestrom, met medewerking van Cerstin Grabandt en Ute Lindenbeck.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden auteur, vertaler en Stichting voor Patiënten met Kanker aan het Spijsverteringskanaal (SPKS) geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden in de teksten en beelden, noch voor de gevolgen daarvan.

## Voorwoord

### **Voorwoord van de Vereniging voor herstel, nazorg en sociale geneeskunde (ARNS) binnen de Duitse kankervereniging.**

Diabetici weten hoe ze moeten omgaan met hun voeding. Ook patiënten met hoge bloeddruk, een hartaanval of leverbeschadiging krijgen voedingsadviezen mee als ze het ziekenhuis verlaten. Mensen met kanker krijgen meestal geen informatie over hun dieet. Krijgen ze dat wel dan blijft het beperkt tot algemene opmerkingen zoals 'je kunt eten waar je zin in hebt' of 'probeer en kijk of het je bevalt'. Deze patiënten en hun familieleden hebben juist veel behoefte aan informatie. Vooral bij mensen na een maagkankeroperatie is het gebrek aan afstemming over voeding opvallend.

De vereniging ARNS is van mening dat ongeschikte voeding het genezingsproces van kankerpatiënten ondermijnt. Sterker nog: een goed dieet kan niet alleen de kwaliteit van de leven verbeteren, maar waarschijnlijk ook de duur ervan. Dit wordt bevestigd door de heer Herman Mestrom en zijn team in tal van studies, die zijn uitgevoerd in een grote tumor-nazorgkliniek.

Weliswaar is er geen algemeen geldend dieet voor alle kankerpatiënten. Voedingsadviezen zijn echter wel noodzakelijk en nuttig, afhankelijk van het type tumor, de werking en de soort klacht. Herman Mestrom en zijn team konden aantonen dat het gewichtsverlies van mensen na maagkankeroperatie aanzienlijk kan worden verminderd, na voedingsadviezen afgestemd op de individuele klachten. Veel klachten na de maagverwijdering kunnen worden voorkomen, op zijn minst verminderd. Tot typische vervolglachten van de genezen maagkankerpatiënten komt het niet met de juiste voeding!

De tips in deze gids 'Eten en drinken na maagverwijdering' zijn onder meer gebaseerd op de ervaring van voedingsadviezen aan ongeveer 2.000 maagkankerpatiënten in de Tumornazorg- en de Kankerherstelkliniek Bergisch-Land. De aanbevelingen zijn niet het product van theoretische kennis maar van ervaring in de praktijk. Hierbij had de auteur veel profijt van zijn pedagogische vaardigheden. Voedingsdeskundigen en diëtisten bereiken zonder pedagogische ervaring niet zo veel tenzij ze hun rol zien in het vervangen van de dieetkok. Diëtisten en voedingsdeskundigen moeten in de klinieken zijn en niet in de keuken! Ze spelen een belangrijke rol in het revalidatieteam en moeten nauw samenwerken met de patiënten en hun naasten. Zonder hun hulp redt de arts die verantwoordelijk is voor de nazorg van maagkankerpatiënten het niet! De ARNS eist dat voedingsadvies wordt erkend als een vanzelfsprekend onderdeel van tumornazorg, net zoals de controle op herhaling en de preventie van herhaling en achteruitgang. Deze acceptatie is vooral belangrijk voor de nazorg van maagkankerpatiënten.

Het werk van Herman Mestrom en zijn team heeft een belangrijke rol gespeeld bij het verduidelijken van het belang van voedingsadvies bij de nazorg van kankerpatiënten. Door de vele praktische voedingsadviezen voor de aan hun maag geopereerde mensen, draagt deze gids bij tot een verdere verbetering van de zorg voor maagkankerpatiënten. Ik ben er zeker van dat deze gids het idee van zelfhulp verder zal brengen en een onmisbare hulp zal zijn voor de aan hun maag geopereerde patiënten bij de omgang met hun lot.

Prof. Dr. H. Delbrück

Woordvoerder van de werkgroep voor herstel, nazorg en sociale geneeskunde van de Duitse Kankervereniging (ARNS).

## Voorwoord

Tijdens mijn werk als voedingsdeskundige in een kankernazorgkliniek is me steeds duidelijker geworden wat voor een informatietekort er bestaat na maagverwijdering en het daaruit voortvloeiende ongemak bij de mensen die het overkwam. Ik zag het verschil tussen goede medische zorg en het gebrek aan adequate voedingstherapie na de operatie. Betrokken patiënten en hun familieleden krijgen hierdoor niet de hulp die ze nodig hebben. Vooral na een maagverwijdering is een goed doordacht en uitgebalanceerd dieet van groot belang, omdat het zowel de fysieke als de mentale conditie beïnvloedt. Veel patiënten worden niet onmiddellijk na het ziekenhuisverblijf doorverwezen naar een tumor-nazorgkliniek en dus niet naar professionele hulp. Terwijl dat wel dringend nodig zou zijn om hun algemene conditie te verbeteren.

Dit was de aanleiding voor mij en de diëtistes mevrouw Lindenbeck en mevrouw Grabandt om dit boek te schrijven. Ik vind het belangrijk om de lezer te informeren over de relatie tussen de maaltijd en eventuele klachten. Alleen als de reacties van het lichaam worden begrepen, kan aan een eigen, zelfstandige keuze van voedsel worden gewerkt en vervolgens aan de directe invloed op de eigen kwaliteit van leven.

Dr. Oppenkowski en dr. Scholz wil ik graag bedanken voor de suggesties en kritische uiteenzettingen tijdens de voorbereiding van dit boek. Ook aan de uitgever Ars Bonae Curae een woord van dank voor de bereidheid en urgentiebesef om dit boek te publiceren. Last but not least verdienen mijn vrouw, Margit Schiffgens-Mestrom, en mijn collega, mevrouw Edith Aghabi, meer dank dan ik kan zeggen voor hun voortdurende aanmoediging om verder te schrijven en hun eindeloze geduld om dit boek voor iedereen leesbaar te maken.

Herman Mestrom, diëtist (NL)

Kankernazorgkliniek Bergisch-Land  
Wuppertal-Ronsdorf, april 2003

'Aan alle patiënten die dit boek mogelijk hebben gemaakt.'

## 1. Inleiding

Patiënten die vragen hebben over hun voeding na maagverwijdering, krijgen meestal het antwoord: 'U mag weer alles eten wat u goed bevalt.' Daarmee worden zij aan hun lot overgelaten en kunnen ze alleen met vallen en opstaan ontdekken wat er dan bevalt of juist niet. Deze vaak lange en moeilijke manier willen we verkorten en verlichten met behulp van dit boek.

Eerst beschrijven we de structuur en taak van het spijsverteringskanaal. Met informatie over de effecten van de ontbrekende maag op het spijsverteringsproces. Daarnaast geeft een korte beschrijving van de operatie inzicht in de veranderingen in het lichaam (hoofdstuk 2).

Vervolgens beschrijven we mogelijke klachten na een maagverwijdering en hoe deze klachten te verlichten met voeding en gedrag. We leggen uit welke veranderingen in organen en stofwisseling deze klachten veroorzaken. In 'wat eraan te doen is' staat uitleg welke aanpassingen nodig zijn om de klachten te beperken (hoofdstuk 3).

Zelfs als niet alle vermelde klachten relevant zijn, is het raadzaam ze allemaal te lezen. Verbanden worden duidelijker.

Ook medicijnen, vitamines en voedingssuppleties kunnen klachten verminderen (hoofdstuk 4).

Het volgende hoofdstuk geeft een oordeel over voedingsmiddelen. Dat helpt bij het bepalen van de samenstelling van maaltijden. Een voorbeeld van een dagelijkse routine illustreert hoe de aanbevolen voedingsmiddelen kunnen worden gebruikt en hoe u uw gedrag kunt veranderen. Ook geven we suggesties voor menu en recepten (hoofdstuk 5).

Na een maagverwijdering hoeft het leven niet alleen thuis plaats te vinden. Vakanties en uit eten gaan zijn heel goed mogelijk (hoofdstuk 6).

Tot slot een vragenlijst waarmee de lezer zijn of haar ervaringen (verschillende keren) kan nalezen om controle te hebben op het succes van veranderd gedrag en manier van leven (hoofdstuk 7).

## 2. Structuur en functie van het spijsverteringskanaal na maagverwijdering

Sommigen vragen zich misschien af: waarom zou ik me met de functie en structuur van de maag bezig houden als ik er geen meer heb?

Maar als u bekend bent met de werking van de maag, zult u de reacties van uw lichaam beter begrijpen en kunt u gerichte maatregelen nemen om de klachten te verhelpen.

### 2.1 De taak van de maag en het gevolg van de afwezigheid ervan

Alle eten en drinken komen in de maag en ondergaan hier verschillende bewerkingen. Na maagverwijdering kunnen deze spijsverteringsstappen niet meer plaatsvinden. Dat kunt u compenseren door gerichte en goed doordachte dieetaanpassingen.

1. De maag produceert onder andere zoutzuur, dat de bacteriën doodt en daardoor het voedsel desinfecteert.

#### Maatregelen

- Besteed aandacht aan hygiënisch perfect voedsel.
  - Was fruit en groenten grondig, schil eventueel.
  - Kook/bak vlees en vis goed gaar.
  - Gebruik geen eieren met beschadigde schalen.
  - Zorg voor voldoende verhitting als u gekookt voedsel opwarmt.
  - Let op de houdbaarheidsdatum.
2. In de maag wordt het eiwit dusdanig verwerkt door zoutzuur en pepsine dat het verder kan worden gesplitst door de alveesklierenzymen en vervolgens de bloedbaan binnen kan. De opname van eiwitten is belangrijk voor het lichaam omdat het deze zelf niet kan produceren, maar wel nodig heeft voor onder andere spierweefsel.

#### Maatregelen

- Vermijd het eten van rauw vlees (zoals filet americain), ongekookte melk (vers van de koe) en rauwe eieren. Zelfs als u dit erg lekker vindt. De spijsverteringssappen van de alveesklier kunnen namelijk, zelfs met behulp van de alveeskliermedicijnen, alleen bewerkt (gekookt) eiwit splitsen.
  - De opname van alle voedingsstoffen, die sowieso moeilijker verloopt na maagverwijdering, wordt gehinderd door het eten van rauw vlees, omdat dit een laxerend effect heeft. Het wordt onverteerd door het lichaam uitgescheiden.
3. De maag fungeert als een soort 'voorraadkamer'. Het stelt mensen in staat om meer voedsel tegelijk te consumeren. Na een maaltijd geeft de maag slechts kleine porties verwerkt voedsel door aan de dunne darm. Ongeveer elke 12 minuten een hoeveelheid van ongeveer 50 ml. Dat komt ongeveer overeen met een derde van een boterham. Zo wordt overbelasting van de dunne darm vermeden. Ook is het beter voor de verteringsprocessen die volgen.

Na maagverwijdering komt het voedsel via de slokdarm direct in de dunne darm. Deze wordt door een grotere hoeveelheid voedsel echter snel overbelast. Vooral kort na de operatie. Dit zal na verloop van tijd verbeteren.

#### Maatregelen

- Eet slechts kleine hoeveelheden, maar vaker.
  - Wees niet bang om snacks te nemen. Na verloop van tijd vindt aanpassing plaats en kunt u het aantal maaltijden verminderen en de hoeveelheid voedsel verhogen.
  - Drink tijdens en net voor de maaltijden zo min mogelijk, zodat de voedselbrij in de darm niet te snel verder wordt getransporteerd.
  - Het is beter om te drinken tot ongeveer 15 minuten voor het eten en/of 20-30 minuten na het eten.
4. De maag geeft alleen voedseldeeltjes door die niet groter zijn dan 1 tot 2 mm in diameter. Als het voedsel niet genoeg is gekauwd, hakt de maag het voedsel. De maaguitgangsspier sluit en de overtollige voedseldeeltjes kunnen de dunne darm niet binnendringen. De occlusie van de spier leidt tot een peristaltische tegenbeweging, die het voedsel terug in het binnenste van de maag brengt. Deze bewegingen vermalen de overmatig grove voedseldeeltjes. Dit proces wordt herhaald totdat alle deeltjes klein genoeg zijn vermalen. Deze zogenaamde maagmolen maakt ook duidelijk waarom een vezelrijk dieet langer in de maag blijft hangen en een hogere mate van verzadiging heeft.

#### Maatregelen

- Kauw het voedsel heel grondig, beet voor beet.
  - Vermijd vezelrijk voedsel. Lees de keuzehulpmiddelen voor de voedselselectie.
5. De maag zorgt ook voor de temperatuuraanpassing van de dranken en het voedsel. Zonder deze aanpassing is er een verhoogde darmbeweging die darmkrampen of diarree veroorzaakt.

#### Maatregelen

- Vermijd te koude dranken.
- Zelfs kamertemperatuur kan soms te koud zijn. Eet geen te koud voedsel.

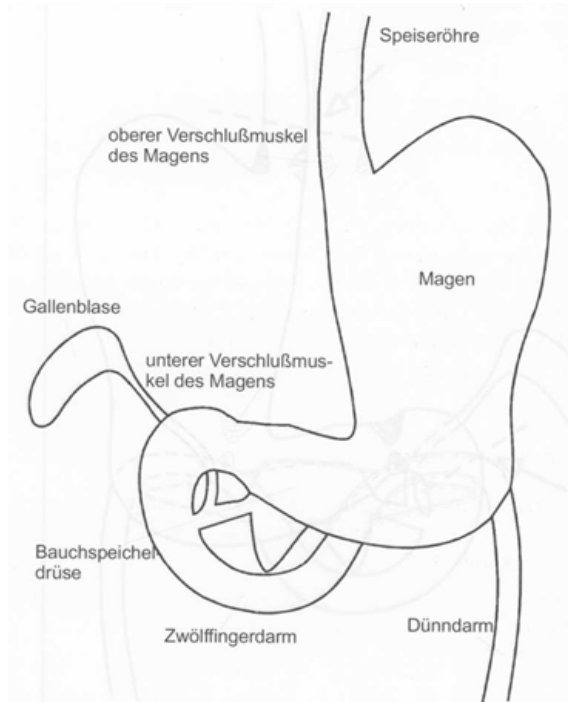
Na de operatie zijn uw belangrijkste taken (in volgorde van belangrijkheid):

- Eten.
- Drinken.
- Rusten.
- Bewegen.

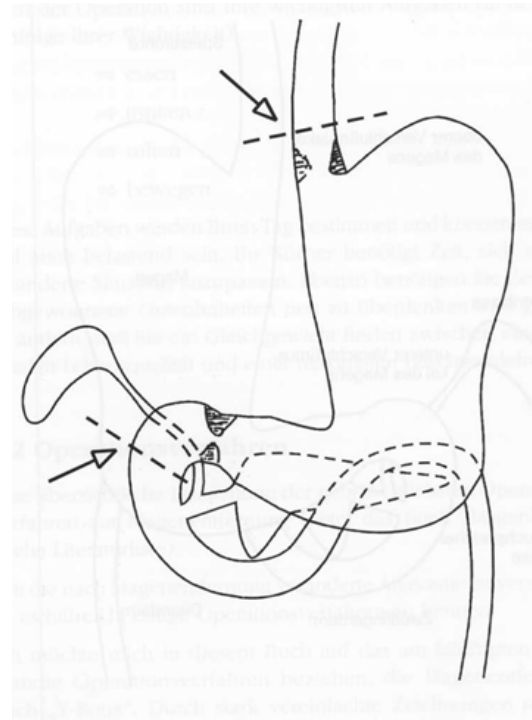
Deze taken bepalen uw dag en kunnen soms ook belastend zijn. Uw lichaam heeft tijd nodig om zich aan te passen aan de veranderde situatie. Ook hebt u tijd nodig om uw favoriete gewoonten te overdenken en, indien nodig, te veranderen zodat u een balans vindt tussen optimale kwaliteit van leven en zo weinig mogelijk klachten.

## 2.2 Chirurgische procedure

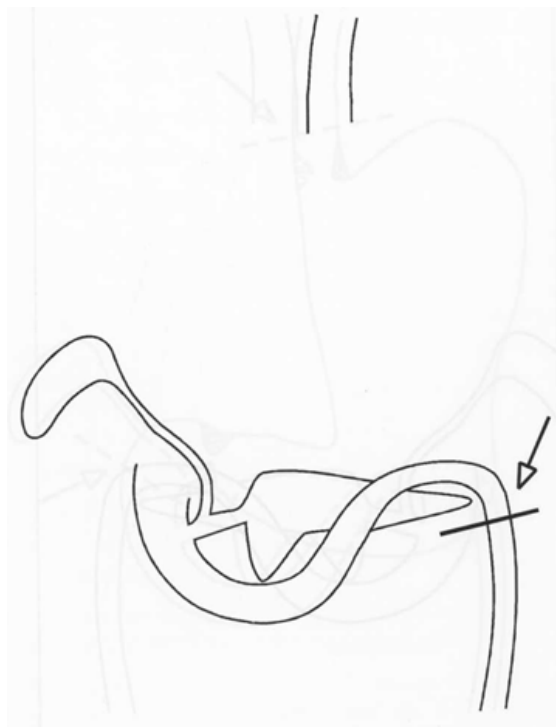
Een duidelijke toelichting op de meest voorkomende chirurgische procedures bij maagverwijdering staat in het boek Maagkanker. Om het veranderde lichaam te begrijpen, is het nuttig om enkele chirurgische procedures te kennen. De maagverwijdering volgens 'Y-Roux' wordt het meest toegepast. Hieronder een beschrijving van deze procedure met zeer vereenvoudigde tekeningen.



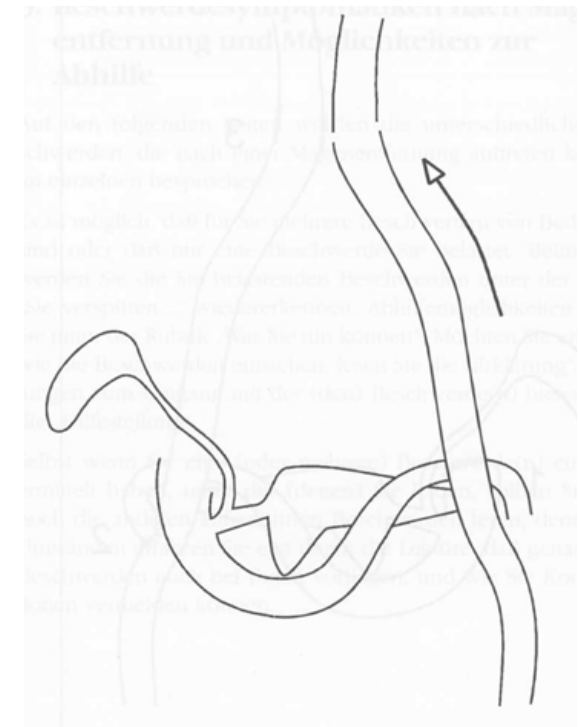
Overzicht van het bovenste spijsverteringskanaal.



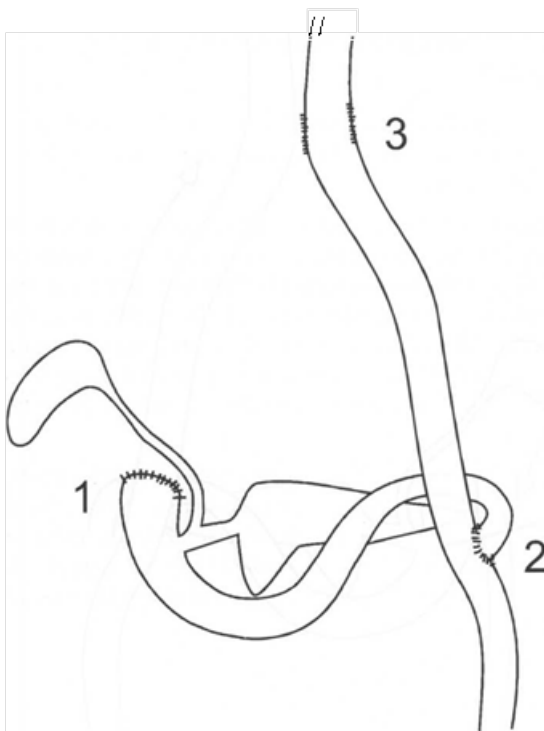
De plaats waar gesneden wordt bij de operatie.



De maag is verwijderd. De pijl geeft de plaats aan waar de dunne darm wordt doorgesneden (achter de twaalfvingerige darm).



De dunne darm wordt omhoog getrokken naar de slokdarm.



Met een beetje fantasie kunt u nu een 'Y' herkennen. Het begin van de twaalfvingerige darm is gesloten (1). Het einde van de twaalfvingerige darm is verbonden met de dunne darm, zodat de spijsverteringssappen van de lever (galvloeistoffen genoemd) en de alvleesklier in de dunne darm kunnen terechtkomen (2). Bovendien is de bovenste dunne darm verbonden met de slokdarm (3).



### 3. Klachten na maagverwijdering en mogelijke remedies

In dit hoofdstuk staan de verschillende klachten die kunnen optreden na maagverwijdering. Het is mogelijk dat u één of meer van deze klachten ervaart.

Onder de tekst 'U voelt (zich) ...' staan de mogelijke klachten. U kunt oplossingen vinden onder de tekst 'Wat u kunt doen'. Als u wilt weten hoe de klachten tot stand komen, leest u de 'Verklaring'. Instructies voor het behandelen van de klacht(en) kunt u vinden onder 'Wat er aan te doen is'.

Zelfs als u een (of meer) klacht(en) waaraan u lijdt heeft geïdentificeerd, adviseren wij u toch ook de andere vermelde klachten te lezen. Deze klachten kunnen zich ook later bij u ontstaan en zo kunt u complicaties mogelijk voorkomen.

#### 3.1 Lusteloosheid / geen zin in eten

U voelt	Wat u kunt doen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Smaak en geur veranderingen.</li><li>• Aversie tegen eten.</li><li>• Vermoeidheid.</li><li>• Pijn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zo snel mogelijk het ziekbed uit.</li><li>• Bewegen.</li></ul>

#### Verklaring

De ziekte leidt bij veel mensen tot gewichtsverlies, zelfs vóór de diagnose en therapie. Natuurlijk is de operatie zelf niet voorbijgegaan zonder sporen achter te laten. Tijdens het verwijderen van de maag worden zenuwkanalen doorgesneden. Dit kan ook smaak- en/of reukbeleving beïnvloeden. Weinig beweging na de operatie intensiveert soms het gebrek aan eetlust en lusteloosheid. Probeer daarom zo snel mogelijk weer op te staan. Maak gebruik van elke steun die u wordt geboden.

#### Wat er aan te doen is

Uw situatie is niet onveranderlijk. Eten en drinken zijn vooralsnog de belangrijkste activiteiten, die uw eetlust kunnen stimuleren en helpen om de vermoeidheid kwijt te raken. Probeer de onderstaande suggesties eens uit.

- Stel de klok ongeveer elke 1 1/2 tot 2 uur in, omdat het beter is om vaak kleine maaltijden te eten dan een paar keer een grote.
- Laat de boodschappen en de bereiding van de maaltijd zo veel mogelijk aan anderen over. Winkelen en koken kosten energie en zwakte kan het gebrek aan eetlust verergeren.
- Creëer een aangename sfeer voor uzelf. Voor sommigen is het prettiger om alleen te eten. Voor een ander is het belangrijk om maaltijden in gezelschap of met achtergrond (televisie, muziek, etc.) te nemen.
- Zogenaamd 'lievelingseten', raad ik liever af, als het een gewoonte wordt. Dat u soms iets wilt eten dat u graag lust, is normaal, dat doen we allemaal. Maar als u elke dag om uw favoriete eten vraagt en dat ook nog krijgt, kan dat betekenen dat u na een tijd nergens meer van geniet, van niets meer eet en zelfs uw favoriete eten een kwelling wordt. Dus, het beste wat u kunt doen, op het gebied van de selectie van voedsel, is eten wat de pot schaft.

## Commentaar

Lichaamsbeweging is een factor die niet mag worden verwaarloosd om uw eetlust opnieuw te voelen en zo uw lichaam te versterken.

Door pijn in het gebied van het litteken nemen sommige mensen een beschermende houding aan. Lichte uitzettingsoefeningen van de buik, die u van een fysiotherapeut kunt leren, kunnen deze pijn verlichten of wegnemen. Raadpleeg bij ernstige pijn uw arts. Hij zal dan de nodige maatregelen treffen.

### 3.2 Moeilijkheden bij het slikken

U voelt	Wat u kunt doen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Moeite met slikken.</li><li>• Het eten 'wil niet weg'.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kauw grondig!</li><li>• Eet langzaam!</li><li>• Het kan helpen om een beetje te drinken bij de maaltijd.</li><li>• Eet geen wit brood en geen witte broodjes.</li><li>• Pap bij de broodmaaltijden kan nuttig zijn.</li></ul>

### Verklaring

Na de operatie treden bijna altijd slikstoornissen op. De slokdarm heeft als taak om alles wat u eet of drinkt zo snel mogelijk naar de maag te transporteren. De maag dient als een soort 'voorraadkamer'.

De dunne darm blijft het ingenomen voedsel slechts langzaam transporteren, omdat het de taak heeft de brei zodanig te bewerken dat de bestanddelen in de bloedbaan kunnen komen. Aangezien de maag is verwijderd, gaat alles wat u eet vanaf de slokdarm direct in de dunne darm.

Het probleem:

- De slokdarm wil snel zijn.
- De dunne darm wil langzaam zijn.

Er treedt dus een 'file' op, die de tijd moet 'oplossen'. Na verloop van tijd past de dunne darm zich aan aan het veranderde lichaam en wordt het voedsel iets sneller getransporteerd.

Voorwaarde hiervoor is echter dat u uw dunne darm de nodige hulp biedt.

### Wat er aan de doen is

- Het is belangrijk dat u het voedsel kauwt en wel zeer grondig. Geef uzelf voldoende tijd tijdens het eten! Eten en drinken zijn nu uw belangrijkste taken. Alle andere 'belangrijke' activiteiten in uw leven zijn voorlopig van ondergeschikt belang. Zorg dus voor een rustige sfeer en besteed zo weinig mogelijk tijd aan de bereiding van het voedsel. Sommige mensen zijn nogal opgelucht als ze iets te drinken hebben tijdens het eten. Ik raad aan om daar voorzichtig mee te zijn. Als u tijdens het eten te veel vloeistof inneemt, kunt u last krijgen van buikpijn, duizeligheid en problemen met de bloedsomloop. Lees 'Vroegtijdig dumpen' voor meer informatie.

- Het verteren van vlees veroorzaakt problemen door de lange vezels. Aanvankelijk zijn vooral geschikt: vlees zelf in de vorm van gehaktballen, (kalfs)gehaktballen, bolognese saus, zachtgekookte stoofpot, gevogelte, vis of eiergerechten (bijvoorbeeld omelet of roerei). Ik denk niet dat het nodig is om het vlees te pureren, vooral omdat dit het genoeg en de smaak beïnvloedt.
- Bij het kauwen op witbrood worden soms de beten groter en groter naarmate u kauwt. Wit brood klontert erg sterk. Vermijd daarom elke vorm van witbrood. Gebruik volkorenbrood op basis van fijn gemalen tarwe en gist, te verkrijgen in elke voedingswinkel of reformwinkel. De aanschafprijs is hoger, maar de verteerbaarheid is veel beter. Het voordeel van dit brood is dat het niet zo snel klontert en het makkelijker te slikken is. U kunt ook zelf brood bakken of laten bakken voor aanzienlijk lagere kosten. Een eenvoudig recept hiervoor is te vinden in hoofdstuk 5. Zelfs als u zich hierover verbaast, omdat witbrood bekend staat als een licht dieet, kunt u een snellere oplossing voor uw probleem bereiken met fijngemalen volkorenbrood.
- Als u geen melkintolerantie heeft, kunt u naast het brood ook een pap voor het ontbijt eten. Dit kan ook slikken vergemakkelijken. Lees de paragraaf 'melkintolerantie'. De pap moet het ontbijt niet vervangen, maar een aanvulling vormen.
- Ik adviseer om de dag nuchter te beginnen met een tot twee kopjes warme thee of, als u het prettig vindt en verdraagt, koffie, ongeveer een half uur voor het ontbijt. Hierdoor wordt uw spijsverteringskanaal gestimuleerd, zodat het ontbijt beter bevalt. Daarnaast is het belangrijk om voldoende te drinken, maar niet tijdens de maaltijd.

### Let op

Dysfagie (slikstoornis) kan ook worden veroorzaakt door een ontsteking van de sluitspierbuis. Lees de paragraaf 'oesophagitis'. Laat in elk geval uw arts vertellen of er sprake is van een vernauwing van de slokdarm. Als dit het geval is, moet een oprekking van het knelpunt worden gemaakt (dilatatie). Deze ingreep is misschien niet erg prettig, maar brengt een enorme opluchting.

### Medicijnen

Zodra is vastgesteld dat u geen slokdarmvernauwing of slokdarmontsteking hebt, kunnen medicijnen (gastroprokinetica) worden gebruikt. Deze medicijnen bevorderen en coördineren de spierbewegingen van het spijsverteringskanaal zodat de voedselbrij gelijkmatig verder wordt getransporteerd. De medicijnen moet u ongeveer 20 minuten voor het eten innemen.

### 3.3 Ontsteking van de slokdarm

U voelt	Wat u kunt doen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maagzuur.</li> <li>• 'Branden' op de borst.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor het slapen het matras voor het bovenlichaam hoger zetten (zie tekening).</li> <li>• Na het eten niet gaan liggen.</li> <li>• Na elke maaltijd en direct voor het slapen gaan drie eetlepels van het mengsel rijstepap en maagzuurremmer innemen.</li> </ul>

## Verklaring

Bij de ingang en uitgang van de maag zit in een sluitspier. De sluitspier bij de ingang voorkomt meestal dat spijsverteringssappen van de maag de slokdarm binnendringen. Als de maag ontbreekt, is er een open verbinding tussen de slokdarm en de dunne darm. Daardoor kunnen agressieve spijsverteringssappen van de lever (galvloeistoffen) en alvleesklier ongehinderd de slokdarm binnendringen en daar ontstekingen veroorzaken. De slokdarm zwelt op en u kunt moeilijk slikken. Bovendien kunt u 's nachts vaker wakker worden omdat de olopende spijsverteringssappen een brandend of pijnlijk gevoel veroorzaken.

Misschien wil iemand in uw familie de functie van de sluitspier bewijzen. Hij moet op zijn hoofd gaan staan en een glas water drinken. Het water wordt door de slokdarm naar de maag getransporteerd en blijft daar. Als u dit probeert, garandeer ik u stevige problemen.

## Commentaar

Als u dit 'brandende' gevoel hebt, vraag dan aan uw arts wat u het beste kunt doen. Er zijn medicijnen (kauwtabletten) die de alkalische spijsverteringssappen van de lever en pancreas kunnen binden. Vaak is een kwart kauwtablet voldoende. Los dit langzaam op in de mond (zuigen).

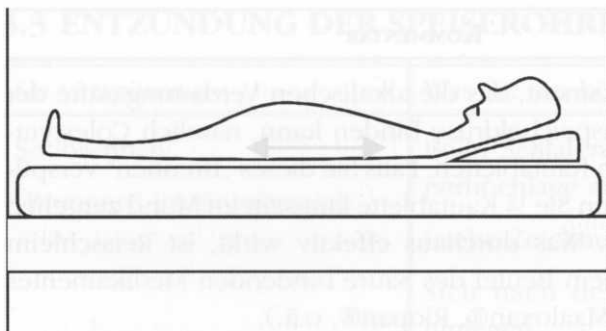
Doorgaans werkt ook goed rijstepap gemengd met een zakje met zuurbindende maagzuurremmer. Meng één eetlepel rijstepappoeder (verkrijgbaar in reformwinkel, natuurvoedingswinkel of apotheek) met een weinig water met de inhoud van een zakje maagzuurremmer. Neem na elke maaltijd en vlak voor het naar bed gaan drie eetlepels van dit mengsel. Het mengsel vormt een beschermende film op het slijmvlies van de slokdarm. Dit voorkomt de inwerking van spijsverteringssappen.

Gebleken is dat een betere en langere hechtingstijd wordt bereikt door de combinatie van beide middelen. Het is belangrijk dat u dit niet alleen neemt als u klachten of pijn hebt, maar consequent gedurende een periode van 14 dagen, zodat de ontsteking kan genezen.

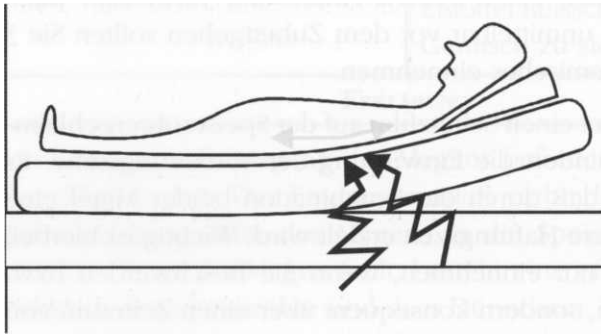
Ondertussen kunt u beter geen scherpe kruiden, te zout, te zuur of te zoet voedsel nemen. Maar dat spreekt vanzelf.

Zoals men zijn bed opmaakt, zo slaapt men.

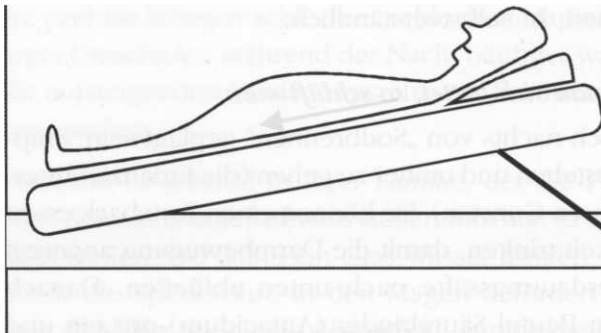
Als u 's nachts nog steeds geplaagd wordt door 'brandend maagzuur' is het aan te bevelen om op te staan en even rond te lopen (de zwaartekracht werkt in uw voordeel). U kunt een koekje eten en een beetje drinken, zodat de darmwerking wordt gestimuleerd en de spijsverteringssappen naar beneden vloeien. Neem daarna een zakje maagzuurremmer onverdund in en zorg ervoor dat het bed voor het bovenlichaam (een beetje) is verhoogd.



In deze horizontale slaappositie hebben de spijsverteringssappen de gelegenheid om de slokdarm in te gaan.



Zo komen de spijsverteringssappen niet zo snel in de slokdarm. Een nadeel van deze slaaphouding is de belasting van de wervelkolom.



Zo realiseert u de optimale situatie. Door het hele oppervlak in een hellende positie te plaatsen, kunnen de spijsverteringssappen niet in de slokdarm komen en zal uw wervelkolom u dankbaar zijn.

### 3.4 Het vroege of early-dumping-syndroom

U voelt	Wat u kunt doen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gevoel van volheid: meestal onmiddellijk na het eten, vaak gevolgd door diarree.</li> <li>• Buikpijn.</li> <li>• Zweeten.</li> <li>• Problemen met de bloedsomloop (daling van de bloeddruk).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drink niet tijdens het eten! Bevochtig hooguit uw mond en de etensbrij met heel weinig vloeistof.</li> <li>• Drink tot een half uur na het eten niets.</li> <li>• Neem kleine maaltijden.</li> <li>• Ga direct na de maaltijd even liggen. Bovenlichaam iets verhoogd.</li> </ul>

#### Verklaring

Dit probleem wordt in de dieetleer beschreven als het 'early-dumping-syndroom'.

Dat betekent: het eten 'valt' te snel in de dunne darm (to dump = storten, eruit kiepen).

De dunne darm kan worden gezien als een 'garenbol'. De darmen (ongeveer vijf meter) liggen door elkaar in de buikholte. Als het voedsel te snel in de darm glijdt, hoopt het zich op voor een willekeurige bocht, waardoor het niet verder komt. U heeft het gevoel een 'steen in de maag' te hebben. Uw lichaam wil het voedsel verder transporteren. Het lichaam reageert door vloeistof uit de bloedsomloop te halen en die in de darm te brengen. Op deze manier wordt de brij verdund en kan deze beter vloeien. Het gebrek aan vocht in de bloedsomloop leidt tot een verlaging van de bloeddruk. Om de druk in de bloedsomloop te handhaven, moet het hart sneller kloppen. Dat vindt u onaangenaam, vooral omdat dit gepaard gaat met opvliegers en zweet. Verder voelt u een gerommel in de buik, omdat de voedselbrij in beweging komt. Sommigen krijgen spontaan diarree.

### Wat er aan te doen is

- Eet langzaam, neem de tijd om te eten en kauw grondig.
- Consumeer slechts kleine porties, maar vaak.
- Probeer zoveel mogelijk het drinken van voedsel te scheiden. Drink tot een kwartier voor het eten en op zijn vroegst een half uur na het eten. Het vermijden van drinken tijdens het eten geeft bij veel mensen een omschakelingsprobleem.
- Om toch voldoende vloeistof binnen te krijgen, moet u 's ochtends, nuchter, één tot twee koppen thee of koffie (geen suiker of honing) nemen en telkens tussen de maaltijden drinken om voor voldoende vocht te zorgen.
- Massage van de speekselklieren (op de jukbeenderen voor het oor) kan een zekere verlichting geven, omdat het speekselafscheiding stimuleert.
- Na het eten gaan liggen, verlicht uw ongemak. Zorg er echter voor dat uw bovenlichaam een beetje hoger ligt (zie ontsteking van de slokdarm).
- Meestal is het voldoende om in een leunstoel te dommelen, want slapen moet u 's nachts.

### Commentaar

Eten heeft in het verleden misschien een ondergeschikte rol gespeeld bij velen van u. Nu is eten een zeer belangrijk onderdeel van uw dagelijkse routine.

### 3.5 Het late dumping-syndroom

U voelt	Wat u kunt doen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zwakte.</li><li>• Zweeten.</li><li>• Een snelle pols.</li><li>• Enorme zin in zoetheid.</li><li>• Hoofdpijn.</li></ul> Meestal treden deze symptomen ongeveer vier uur na het ontbijt op.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neem onmiddellijk een klein stukje druivensuiker, niet meer!</li><li>• Hierna eet u een halve boterham met jam en na nog eens 20 minuten eet u nog andere snack, zoals compote of yoghurt.</li></ul>

### Verklaring

Maakt u zich geen zorgen: u lijdt niet aan suikerziekte (diabetes). Door de maagoperatie bereiken alle aanwezige suikers de darm sneller en komen dus ook sneller in de bloedbaan. Als gevolg hiervan stijgt uw bloedsuikerspiegel zoals te verwachten is. Uw lichaam (hier de alveesklier) reageert op deze snelle toename van suiker door het bloedsuikerverlagende hormoon, insuline, af te geven.

Op deze snelle stijging van de bloedsuikerspiegel en de reactie van de alveesklier, treedt een te snelle verlaging van de bloedsuikerspiegel op tot onder het normale niveau, een hypo. De te snelle verlaging van de bloedsuikerspiegel aan de ene kant en de lage bloedsuiker aan de andere kant zijn de oorzaak van uw ongemak.

Dit treedt het meest heftig op en meestal ongeveer vier uur na het ontbijt. Waarschijnlijk omdat het voor de meeste mensen de eerste maaltijd is na een lange periode van vasten en dit wordt meestal met 'zoetigheden' gemaakt).

### **Wat er aan te doen is**

Meestal neemt het late dumping-syndroom met de tijd af, maar het kan bij alle maagloze patiënten nog jaren later terugkeren door overconsumptie van suikerhoudende producten. Het is daarom belangrijk om naar suiker en verborgen suikers te zoeken en ze dan niet te eten! Dit geldt vooral voor het ontbijt.

Om u een idee te geven welke suikers onder andere namen op de markt worden gebracht, vindt u hieronder een lijst met de bekende en veelgebruikte suikers in de voedingsindustrie. Deze lijst is niet uitputtend.

Uiteraard moeten voedingsmiddelen met een hoog suikergehalte ook worden vermeden. Confituur, compote met suiker, cake, ijs, moutbier, wijndruiven, notennoga-crèmes, limonades, chocolade, zuivelproducten met fruit.

Alternatieven voor deze suikerhoudende producten zijn: zoetstoftabletten of zogenaamde diabetische producten gezoet met zoetstof en ook zogenaamde 'light'-dranken.

#### **Andere namen voor suiker**

- Ahornsiroop
- Bastaardsuiker, bruin
- Bastaardsuiker, wit
- Basterdsuiker, bruine
- Basterdsuiker, witte
- Bietensuiker
- Bijenhoning
- Bruin snoep
- Dextrine maltose
- Dextrose
- Dextro-pur dextrose
- Disacchariden
- Fructose
- Geleisuiker
- Geraffineerde suiker
- Glazuursuiker
- Glucose
- Honing
- Invertsuiker
- Isomaltose
- Keulse suiker
- Kruimels suiker
- Kunsthoning
- Malto-dextrine
- Maltose
- Melasse
- Melassesiroop
- Moutextract
- Moutsuiker
- Monosacchariden
- Oersuiker
- Oerzoet
- Poedersuiker
- Rietsuiker
- Snoep
- Stroop
- Sucrose
- Sugarbrood
- Suikerfabriek
- Suikerhagelslag
- Tafelsuiker
- Voedingssuiker
- Vruchtensuiker
- Witte karamel

#### **Commentaar**

Om gerichte maatregelen tegen de hierboven beschreven hypoglykemie (abnormaal laag bloedsuikergehalte) te kunnen nemen, is een zogenoemde bloedglucosegeschiedenistest (dumping-BZ) vereist. Deze test kunt u echter alleen in een kliniek of door de huisarts laten uitvoeren. De procedure is als volgt:

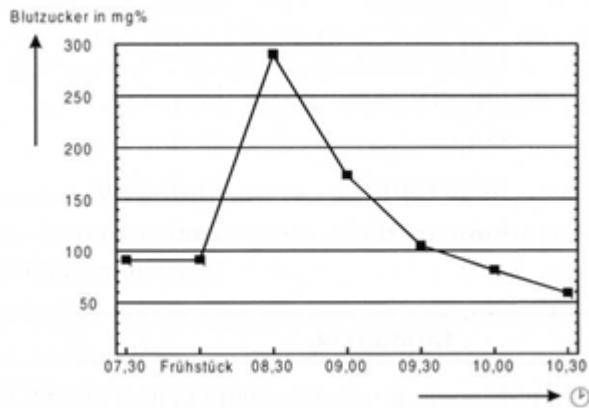
1. Bloedsuikerafname 'op de nuchtere maag' (07:30 uur).
2. Daarna ontbijten.
3. Een uur na de eerste afname wordt het tweede bloedmonster genomen (08:30 uur).
4. Vervolgens nog 4 keer elk half uur.

Gedurende deze tijd eet en drinkt u zoals u gewend bent!

Deze waarden kunnen worden gebruikt om precies te bepalen wanneer u tussentijdse maaltijden moet nemen. Zo kunt u anticiperen op een snelle toename en verlaging van uw bloedsuikerspiegels.

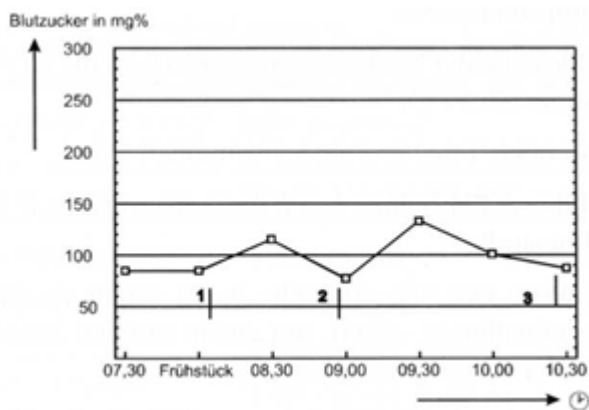
Als u uw maaltijden heeft gewijzigd, moet uw bloedsuikerspiegel opnieuw 6 keer worden bepaald, om uw succes te objectiveren en eventuele verdere correcties aan te brengen. Hieronder een voorbeeld van hoe deze 'dumping BZ' wordt uitgevoerd in onze kliniek.

### Voorbeeld zonder correcties



Opmerking: dit ontbijt bevat suiker in de koffie en een plakje speltbrood met jam. In het verdere verloop werden geen tussenmaaltijden gegeten.

### Hetzelfde voorbeeld met correcties



Opmerking:  
 Bij 1: koffie zonder suiker, speltbrood met kaas.  
 Bij 2: kort na 09:00 uur werd er weer een boterham met kaas gegeten.  
 Bij 3: kort na 10:30 uur werd een schaaletje compote gegeten.

### Voor noodgevallen

Als u de beschreven symptomen van een lage bloedsuikerspiegel opmerkt, is het uiterst belangrijk dat u onmiddellijk actie onderneemt. Zorg er daarom voor dat u altijd glucose bij u hebt.

Hoewel het op het eerste gezicht tegenstrijdig lijkt. Als u de beschreven symptomen van een lage bloedsuikerspiegel ervaart, moet u onmiddellijk een klein stukje glucose nemen en vervolgens een boterham met marmelade eten. De glucose zorgt ervoor dat de verlaagde bloedsuikerspiegel normaliseert na overmatige insulinesecretie. Onmiddellijk hierna moet u een halve boterham met beleg of een portie fruit of een kommetje compote eten, om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.



### 3.6 Vette ontlasting of incomplete voedselverwerking

U voelt	Wat u kunt doen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diarree of heldere (witte, grijze) ontlasting of gele ontlasting en de ontlasting 'zweeft' in het toilet en de ontlasting 'stinkt'.</li><li>• Geen gewichtstoename.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beperk de consumptie van vet zo veel mogelijk.</li><li>• Regelmatige en juiste inname van alvleesklierpreparaten.</li><li>• Gebruik vóór elke maaltijd een vet voorgerecht.</li></ul>

#### Verklaring

De maag laat slechts een kleine hoeveelheid voedselpulp en versnipperde voedseldeeltjes in de twaalfvingerige darm stromen. Voedseldeeltjes die de maag verlaten hebben een diameter van ongeveer 2 mm.

Nadat de voedselbrij de maag heeft verlaten, stroomt het door de twaalfvingerige darm, waar het zich vermengt met de levervloeistoffen (galliumvocht) en de spijsverteringssappen van de alvleesklier, zodat het geconsumeerde voedsel optimaal wordt gebruikt. Zonder de leversappen en het sap van de alvleesklier is ons lichaam niet in staat om voedsel, vooral vetten, te verteren dat het nodig heeft als een belangrijke energiebron.

Zelfs als de galblaas is verwijderd, worden de zogenaamde galvloeistoffen geproduceerd en vrijgegeven door de lever. De galblaas dient als een reservoir van leversappen, niet als een productielocatie. Door de operatie die u hebt ondergaan, is de route van spijsvertering veranderd. Het voedsel gaat niet meer door de twaalfvingerige darm, omdat die na de operatie 'de Y-Roux' is uitgeschakeld, maar hij omzeilt het (zie chirurgische procedure). Als de spijsverteringssappen in het darmkanaal worden vrijgegeven, is de brij al zo ver getransporteerd dat de spijsverteringssappen en de brij niet op tijd kunnen worden gemengd. De spijsverteringssappen komen zogezegd, achter de brij aan. Als gevolg hiervan kan het grootste deel van de brij niet mengen met de spijsverteringssappen en wordt slechts een klein deel van het totale voedsel verteerd en opgenomen door het lichaam. Vooral onverteerde vetten kunnen blijvende diarree veroorzaken. Vetten die niet worden verteerd, hebben een laxerende werking.

De gevolgen zijn:

- De onverteerde voedselcomponenten worden ongebruikt uitgescheiden.
- Vitale voedingsstoffen (zoals vitamines en mineralen) kunnen slechter worden opgenomen.
- Daarom gaat uw voedingstoestand op de lange termijn achteruit.
- U verliest constant gewicht.

Zelfs als u geen diarree heeft, betekent dit niet dat het ingenomen voedsel volledig is benut. Om uw situatie correct te kunnen beoordelen, kunt u op het volgende letten:

- De ontlasting moet bruin zijn.
- De ontlasting zou in het toilet moeten zinken.
- De ontlasting 'stinkt' minder indringend.

**Let op:** IJzertabletten kleuren de ontlasting ook bruin!

De kleur van het voedsel beïnvloedt zelden de kleur van de ontlasting. Bijvoorbeeld rode biet en spinazie veranderen de kleur van de ontlasting. Wit voedsel veroorzaakt geen witte ontlasting!

### **Commentaar**

Door uw ziekte en de operatie bent u waarschijnlijk aanzienlijk afgevallen. De meesten doen daarom ook hun best om snel weer aan te komen. Wat ligt meer voor de hand dan veel vet te eten: dik boter, veel vleeswaren, misschien een stuk heerlijke cake, een extra portie slagroom, chocolade, chips, gebakken aardappelen, enzovoort. Voor de operatie was dat ook zo: 'hoe meer vet ik eet, hoe dikker ik word.'

Zoals u misschien hebt gemerkt, zijn de spelregels nu heel anders. Een daarvan is: 'Hoe meer vet ik eet, hoe dunner ik word!' Eet daarom met reden, vetarm. De smaak van minder vet voedsel is niet veel minder. De levensvreugde is echter onmiskenbaar hoger.

### **Medicijnen**

Uw arts schrijft voor en beslist over de dosering. Om het probleem van verstoorde vetvertering zo laag mogelijk te houden, wordt extra inname van alvleesklierenzymen aanbevolen. Naam de volgende regels in acht.

#### De juiste inname

Deze preparaten zijn verkrijgbaar als capsules. De capsuleschil dient om de alvleesklierenzymen te beschermen tegen het maagzuur. Dit ontbreekt nu toch. De capsule belemmert de afgifte van het medicijn. Bovendien komt het na de spijsvertering tot een sneller transport van voedsel door de darm, zodat men kan aannemen dat dit preparaat in een capsule weinig helpt. Vooral voor mensen zonder maag is het granulaat een zeer nuttige doseringsvorm.

#### Tijdstip van inname

Het beste effect geven deze preparaten, als ze als volgt worden genomen.

- Eet eerst een of twee kleine hapjes van uw maaltijd. Kauw alstublieft grondig!
- Neem dan de helft van de korrels met weinig vloeistof. Of neem een eetlepel met een beetje kwark, pudding of vruchtenmoes, doe de korrels erop en neem het dan in. Dus de korrels komen niet te snel tussen de tanden of onder het gebit!
- Als u lijdt aan een sterke vette ontlasting blijf dan eten tot u denkt dat u de helft van uw maaltijd hebt gegeten.
- Neem pas dan de resterende helft van de korrels.
- Eet vervolgens de rest van uw maaltijd op.

Zo creëert u de best mogelijke omstandigheden voor het mengen van het voedsel met de korrels en de verwerking van alle voedingsstoffen.

**Let op:** strooi de korrels niet over het voedsel. Het verliest zijn effect.

#### Dosering van medicatie

De aanvangsdosis is meestal 1-1-1 (elk 25.000 IE). Dit betekent dat u een capsule-inhoud voor elke hoofdmaaltijd (ochtend - middag - avond) inneemt. Als er toch een zogenaamde vette ontlasting of diarree zou optreden, neem dan een capsule met 10.000 IE (ook met

fruit) voor elke snack. Als deze dosering onvoldoende is, raadpleeg dan uw arts en overleg of u tweemaal zoveel kunt nemen bij de hoofdmaaltijden.

Opmerking: alleen met een verandering van dieet (vetarm) bereikt u de grootste tevredenheid over het effect van dit medicijn. Als u de bovengenoemde spijsverteringsenzymen niet kunt verdragen of deze om religieuze redenen niet wilt nemen, zijn er ook spijsverteringsenzymen gemaakt van rijstpaddestoelen.

Duur van de medicatie

Om te beoordelen of u dit medicijn verder nodig hebt, is het belangrijk dat u uw ontlasting goed observeert. Het gewicht, de geur en de kleur van de ontlasting zijn belangrijk.

1. Het gewicht van de ontlasting: hoe meer vet onverteerd uitgescheiden wordt, hoe lager het gewicht van ontlasting. Als de ontlasting in het toilet 'zweeft', was de vetvertering niet voldoende en bevat de ontlasting te veel vet. Als de ontlasting zakt, kan worden aangenomen dat het geabsorbeerde vet optimaal is gebruikt en dat de medicatie correct was.
2. De geur van de ontlasting: penetrant ruikende ontlasting is te wijten aan een hoge eiwituitscheiding. Vanwege het gebrek aan vetvertering en de resulterende 'diarree' (snellere passage van het gehele voedsel door de darm), worden andere voedsel ingrediënten niet goed opgenomen en 'geeft' waardevolle voedingsstoffen weg.
3. De kleur van de ontlasting: hoe lichter de ontlastingskleur, hoe hoger de vetafscheiding.

Als alle drie de symptomen normaal zijn, kunt u het middel verminderen. Het is belangrijk dat u de medicatie niet meteen stopt, maar de dosis halveert. Als de stoelgang daarna normaal blijft, kunt u de medicatie weglaten.

**Let op:** de dosering en de duur van de medicatie dienen altijd in overleg met uw arts te worden vastgesteld.

Als u een gebitsprothese heeft, moet u ervoor zorgen dat de korrels niet tussen het kunstgebit en het tandvlees komen, omdat het het mondslijmvlies kan etsen.

Als er gefeest wordt, wil men meestal heerlijk eten. Lekker eten wordt vaak gelijkgesteld aan vettig voedsel. Dus neem voorzorgsmaatregelen en neem medicatie met u mee.

### **De vette aperitief**

Een eenvoudige manier om de afscheiding van spijsverteringssappen te verbeteren, is ongeveer vijf minuten voor de eigenlijke maaltijd een dun met boter besmeerde beschuit te nemen. Als gevolg hiervan is de afscheiding van de spijsverteringssappen gestart en deze kunnen dan gemakkelijker worden gemengd met de voedselbrij.

Alternatief voor beschuiten:

- Knäckebröd, dun met boter besmeerd.
- Een hoekje chocolade, alleen als er geen late dumping is.
- Een kleine praline, alleen als er geen late dumping is.
- In het restaurant of op feestjes: een stuk brood met kruidenkward (boter).
- Een zandkoekje of een ander koekje.

- Vet vlees
- Gepaneerd vlees
- (Buik)spek
- Huid van pluimvee
- Gebraden gans
- Eend
- Vette worstsoorten
- Kaas boven de 48%
- Vegetarisch gebak
- Frieten
- Gebakken aardappelen
- Rösti
- Aardappelbeignet
- Kroketten
- Gebraden vis
- Gebakken vis
- Sardientjes in olie
- Vis in olie
- Makreel
- Paling
- Heilbot
- Zeepalingfilet
- Cake
- Slagroomtaart
- Berliner donuts
- Melkschijfjes
- Bladerdeeg
- Stollen
- Boter
- Kruidenboter
- Margarine
- Olie
- Slagroom
- Crème fraîche
- Roomyoghurt
- Mayonaise
- Remoulade
- Kant en klare sauzen
- Saus hollandaise
- Saus bearnaise
- Chips / flips
- Chocolaatjes
- Chocolade
- Noot-/nogacrème
- Pindakaas
- Marsepein

### 3.7 Diarree

U voelt	Wat u kunt doen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diarree.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De oorzaak kan velerlei zijn.</li> <li>• Lees hiervoor de verklaring.</li> </ul>

#### Verklaring

Om de diarree te elimineren, vereist dit eerst een grondige opheldering van de oorzaak. Controleer welke van de volgende punten de oorzaak voor u zou kunnen zijn:

- Vet: zorg ervoor dat u niet te veel vet opneemt. Denk aan verborgen vetten in worst, kaas, cake, chocolade, chips of iets dergelijks. Lees het onderwerp 'vette ontlasting'.
- Melk: drink voorlopig geen melk, eet geen melksoepen! Als de diarree dan stopt, kunt u ervan uitgaan dat u een melkintolerantie heeft. Lees het onderwerp 'melkintolerantie'.
- Drinken: het is goed mogelijk dat u te veel drinkt tijdens of direct na het eten. Nogmaals, het is belangrijk om het drinken tijdens of direct na het eten tot een minimum te beperken. Om toch voldoende vloeistof te nemen, is het raadzaam om te drinken tot een kwartier voordat u iets eet of minstens een half uur na het eten van iets. Lees over 'droge mond', 'uitdroging' en 'vroeg dumping'. Het kan ook door een te hoog temperatuurverschil tussen de darm (ongeveer 37°C) en drinken (ook kamertemperatuur is meestal te koud met ongeveer 20°C) tot een reflexachtige darmbeweging komen en zo tot een spontane ontlasting.
- Fruit en drankjes: het is niet aan te raden om tegelijkertijd drankjes en vers fruit te consumeren, omdat dit meestal diarree veroorzaakt.
- Bacteriën: vanwege het ontbreken van maag ontbreekt maagzuur. Dit zal leiden tot een snellere darminfectie. Let daarom op hygiëne bij het bereiden van voedsel, vooral in het warme seizoen. Lees het onderwerp 'eten en vakantie'.
- Medicijnen: sommige medicijnen kunnen diarree veroorzaken. Vraag uw arts of dit het geval kan zijn met de geneesmiddelen die u gebruikt.

- Röntgencontrastmiddelen: als een fluoroscopie van uw darmkanaal wordt gemaakt, zult u gewoonlijk eerst een 'contrastmiddel' (een witte pap) moeten drinken. Dit contrastmiddel veroorzaakt bij de meeste mensen diarree na het verwijderen van de maag, maar verdwijnt op dezelfde dag.
- Chemotherapie: tijdens of tijdens de eerste weken van chemotherapie is de darm overgevoelig en reageert met diarree. Kijk daarom in deze periode goed naar de lijst met 'hulpmiddelen bij de keuze van voedsel'.
- Voedselintoleranties: Als u klachten ervaart direct na de operatie, schrijf dan op wat u eet en wanneer. Zo krijgt u een overzicht van de voedingsmiddelen die u niet kunt verdragen. Zie 'voedingsprotocol'.

### Voedingsprotocol

Zolang u klachten voelt, noteer dan precies wat u eet en drinkt, inclusief water. Voor koffie en thee moet u noteren of u het met of zonder melk, room, suiker of zoetstof hebt gedronken.

Deze 'kleine dingen' kunnen een groot effect hebben. Let ook op de tijd van voedselinname en de tijd van eventuele klachten die zich hebben voorgedaan. Bijvoorbeeld: een gevoel van volheid, kokhalzen, zweten, pijn in de boven- of onderbuik of stoelgang.

Nogmaals, reacties en observaties die misschien niet belangrijk voor u lijken, kunnen een voedingsdeskundige waardevolle adviezen geven hoe hij de klachten bij u kan laten afnemen. Als u medicijnen gebruikt, moet u die ook noteren. Het type en de hoeveelheid, inclusief de tijd, moeten worden vermeld, bij voorkeur onder het kopje 'type voedsel'.

Voorbeeld van een voedingsprotocol			
Dag:			
Tijd	Hoeveelheid	Soort voedsel	Opmerking met tijd
07:30 nuchter	2 Kopjes	Zwarte thee	Ontlasting, papperig 7:45
08:00	1 Stuks 2 Mespunten 3 Theelepels 20 Gram 1/2 Kop 1 Zakje	Donker brood Boter Aardbeienjam Magere kaas Koffie, zwart Met naam medicijn	
09:30 11:00	1 Stuks 150 Gram	Banaan Vruchtenyoghurt (3,5%)	Boeren, 15 minuten later.
		enz.	

Persoonlijk voedingsprotocol			
Dag:			
Tijd	Hoeveelheid	Soort voedsel	Opmerking met tijd

### 3.8 Uitdroging

U voelt	Wat u kunt doen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermoeidheid, duizeligheid.</li><li>• Hoofdpijn, verwarring, concentratieproblemen</li><li>• Dorstig voelen (niet altijd).</li><li>• Droge mond.</li><li>• Onderarmplooi blijft zichtbaar.</li><li>• Donkere urine.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Drinken.</li></ul>

#### Verklaring

Vanwege de maagoperatie is het voor sommige mensen moeilijk om normaal te drinken. Het meest opvallende is wanneer u koud water probeert te drinken (zelfs bij kamertemperatuur). Dit komt door de verschillen in beweeglijkheid van de slokdarm en de dunne darm. Lees 'dysfagie/slikproblemen'.

Het wordt nog moeilijker doordat de mens een afnemend dorstgevoel heeft naarmate hij ouder wordt. Het lichaam van een volwassene bestaat voor ongeveer 60% uit water. Ongeveer 2,5 liter wordt dagelijks afgevoerd via transpiratie, ademhaling, urine en ontlasting. Het lichaam heeft dus altijd nieuwe vloeistof nodig. Alleen voedselname kan deze behoefte niet dekken. Daarom is het belangrijk dat u drinkt, zelfs als u geen dorst hebt.

#### Wat er aan te doen is

Voor velen is het een opluchting om warme dranken te drinken, dat vanwege het lage temperatuurverschil beter door de dunne darm wordt opgenomen. Aan te bevelen zijn zwarte thee of vruchten-/kruidenthee. Het lichaam scheidt ook zouten uit met de vloeistof. Dit zoutverlies kan worden gecompenseerd door een kopje bouillon per dag. Vooral in de warmere maanden is het belangrijk om te zorgen voor voldoende vochtinname.

Manieren om van voldoende vochtinname verzekerd te zijn:

- Start de dag met een pot thee.
- Sluit de dag af met een pot thee.

Maak van deze twee punten een ritueel zodat het een integraal onderdeel wordt van uw leven wordt.

- Zorg dat u altijd een warm drankje bij u in de buurt hebt (ook op uw werkplek).
- Zet 's avonds een drankje (in een thermoscan) op het nachtkastje, zodat u zonder veel moeite iets kunt drinken, mocht u wakker worden.
- Stel voor uzelf een bepaalde hoeveelheid vast die u, over de hele dag verdeeld, op een bepaald moment gedronken wilt hebben.

#### Commentaar

Of uw vochtinname voldoende was, kan worden bepaald door uw huid en uw urine.

1. Na het optillen van een huidplooi op de onderarm moet deze weer 'terug snellen' bij het loslaten, zonder een zichtbare plooi achter te laten.
2. Uw urine moet citroengeel tot licht en doorzichtig zijn. De minimale hoeveelheid moet ongeveer één liter zijn. Hoe donkerder de urine, hoe minder u heeft gedronken.

U dient ook een logboek bij te houden van uw vochtinname om u een accuraat beeld te geven van hoeveel u drinkt (zie 'voedingsprotocol') en om hiaten in uw verzorging te ontdekken die u vervolgens kunt oplossen.

Het is niet goed om voldoende vloeistof via alcoholische dranken binnen te krijgen. Alcohol zorgt ervoor dat u meer vloeistof uitscheidt dan dat u gedronken hebt.

### 3.9 Melkintolerantie

U voelt	Wat u kunt doen
Na het drinken van melk: <ul style="list-style-type: none"><li>• Buikkrampen</li><li>• Onrust in de darmen.</li><li>• Diarree.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voorlopig tot nader bericht geen melk drinken.</li></ul>

#### Verklaring

Melk bevat melksuiker (lactose). Dat verklaart haar zoete smaak. De spijsverteringsenzymen voor lactose (lactase) in de dunne darm maken de melksuiker klein. Alleen dan kan het worden opgenomen door het bloed. Als deze splitsing niet plaatsvindt, heeft melksuiker een laxerend effect bij alle mensen.

Na een maagoperatie is er nog steeds de mogelijkheid om de melksuiker te splitsen, omdat deze plaatsvindt in de dunne darm. De symptomen na melkconsumptie die optreedt bij veel maagpatiënten, kunnen relatief eenvoudig worden verklaard. Door de afwezigheid van de maag wordt de melk niet aangezuurd en geportioneerd. De melk stroomt daarom te snel in de dunne darm, in die gebieden waar de melksplitsende activiteit niet zo sterk meer is. Als gevolg hiervan kan het splitsen van de melksuiker niet goed worden uitgevoerd en dat heeft een laxerend effect.

#### Opmerking

Het niet meer drinken van melk zou de gemakkelijkste manier zijn om het ongemak, veroorzaakt door melkintolerantie te voorkomen. Maar melk is een belangrijk voedsel voor ons mensen. Het is rijk aan eiwitten, vitamines B2, A en D en bevat een grote hoeveelheid mineraal calcium.

Als u stopt met het drinken van melk, verliest u tegelijkertijd een van de belangrijkste leveranciers van calcium. Calcium is nodig om de stabiliteit van uw skelet te handhaven. Na verloop van tijd kan een te lage calciuminname leiden tot osteoporose.

Vitaminen A en D zijn net zo belangrijk als calcium voor de botvorming. Ook bij onvoldoende inname van vitamine A en D bij voldoende calciuminname, wordt het bot in de loop van de tijd alkalisch, omdat deze vitamines de taak hebben om calcium door het bloed te laten absorberen en te verankeren in de botstructuur. Botontkalking kan vrij snel gaan, soms binnen 3 tot 5 jaar, en kan leiden tot spontane botbreuken. De interactie tussen vitamine A en D en calcium wordt toegelicht in het hoofdstuk 'noodzakelijke vitamines'.

#### Wat er aan te doen is

Er zijn vier manieren om uit deze impasse te komen.

- Naast melk zijn er andere voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium, maar geen melksuiker bevatten en daarom geen klachten veroorzaken. Bijvoorbeeld volle melkyoghurt, kaas, karnemelk en kefir. In deze voedingsmiddelen wordt de lactose tijdens

het productieproces al gesplitst door melkzuurbacteriën. Het is daarom raadzaam om deze voedingsmiddelen op te nemen in de dagelijkse voeding. Opmerking: vanwege de melkzuurbacteriën kunnen deze een licht laxerend effect hebben.

- De melkintolerantie na maagverwijdering hoeft niet noodzakelijk blijvend te zijn. De kans is groot dat de darm zich aan de nieuwe situatie zal aanpassen, omdat het lichaam deze tekorttoestand herkent en deze in de loop van de tijd compenseert door de productie van het enzym lactase in de lagere darmsecties te verhogen. Dit regeneratieproces kunt u bevorderen door drie dagen achtereen koffie of thee te drinken met een beetje (!) verse volle melk. Als er geen klachten zijn, verhoog dan de hoeveelheid melk een beetje en herhaal deze hoeveelheid gedurende drie dagen. Als u de hoeveelheid een beetje verhoogt, kunt u het vanaf de tiende dag proberen met een mengsel van half koffie of thee en half melk. Als u aan deze mix toe bent, hou deze dan eerst een week vol. Daarna kunt u puur melk proberen te drinken. Drink de melk echter niet vóór het ontbijt, maar 1½ uur later en drink hem warm. Merkt u, dat u bijvoorbeeld op de zevende dag klachten krijgt, ga dan terug naar dag 1 en begin opnieuw.

<b>Melk</b> Koffie Koffie Koffie Koffie Koffie	<b>Melk</b> <b>Melk</b> Koffie Koffie Koffie Koffie	<b>Melk</b> <b>Melk</b> <b>Melk</b> Koffie Koffie Koffie	<b>Melk</b> Puur maar warm
Dag 1 - 3	Dag 4 - 6	Dag 7 - 10 (+ 7 dagen)	Dag 15 e.v.

- Vanwege de noodzaak om voldoende calcium te consumeren, is kookpudding een goed alternatief voor pure melk omdat die goed te verdragen is. Eigengemaakte kookpudding wordt meestal getolereerd zonder ongemak, omdat de stroomsnelheid wordt verminderd door de vastere samenstelling. Voor pappen geldt hetzelfde.
- Als de bovengenoemde maatregelen niet succesvol genoeg zijn, is het mogelijk om verse volle melk te mengen met het spijsverteringsenzym lactase. Dit preparaat is in de handel verkrijgbaar als druppels. Omdat lactose al door lactase in de melk wordt afgebroken, smaakt het een beetje zoeter. Maar het bevat nog steeds alle belangrijke ingrediënten. Het is het beste om slechts een halve liter melk per keer aan te maken, omdat de houdbaarheid wordt verminderd door de toevoeging van lactase.

### 3.10 Tijdens en na een chemotherapie

U voelt	Wat u kunt doen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misselijkheid.</li> <li>• Afkeer van het eten.</li> <li>• Geurveranderingen.</li> <li>• Veranderingen in de smaak.</li> <li>• Droge mond.</li> <li>• Anorexia.</li> <li>• Lusteloosheid.</li> <li>• Irritatie van mondslimvlies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drink genoeg (indien nodig enigszins gekoelde dranken).</li> <li>• Neem voedsel in vloeibare / pulpachtige vorm.</li> <li>• Gebruik extra drinkvoedsel.</li> <li>• Kruid niet pikant, te zout, niet te zoet.</li> <li>• Mondspoelingen met komijn, venkel, anijsthee of kamille thee.</li> <li>• Ijsblokjes en/of snoepjes zuigen.</li> </ul>



## **Verklaring**

Sommige patiënten zullen chemotherapie ondergaan na een operatie. Het kan een aanhoudend gevoel van misselijkheid en daardoor een afkeer van elke vorm van voedsel veroorzaken. Dit belast u extra. Ook kunnen na een chemotherapie veranderingen in geur en smaak worden ervaren die de afkeer tegen eten verergeren. Bovendien beschrijven veel patiënten een droge mond, waardoor de voedselinname aanzienlijk moeilijker wordt. De afkeer van eten en de moeilijkheid om te eten kan naar verwachting resulteren in gewichtsverlies dat u verzwakt en een lusteloosheid versterkt.

## **Wat er aan te doen is**

Ten eerste is het belangrijk dat u voldoende vloeistof inneemt. De dag op de nuchtere maag beginnen met 1 tot 2 kopjes thee moet voor u vanzelfsprekend worden. Pepermuntthee wordt niet aanbevolen, omdat het irriteert in plaats van verlicht. Als u last heeft van een droge mond, is het nuttig om het voedsel aan te vullen met vloeistof of papperig voedsel, bijvoorbeeld, pap, milkshakes (licht gekoeld), voldoende saus voor de lunch, aardappelen en groenten samen gekookt en gestoomde groenten zijn gemakkelijker te eten.

Als u soepen goed kunt verdragen, kunt u een gemengde dikke soep maken van groenten, aardappelen en vlees. Aanvullende energie in de vorm van eiwitpoeder of koolhydraat poeder kunnen ook in deze dikke soep gemixt worden.

Veel mensen kunnen niet wennen aan de smaak van een aanvullende drinkvoeding, waardoor zij liever afzien van dit drinkbare voedsel. U zou vloeibaar voedsel moeten beschouwen als noodzakelijk 'medicijn' onder het motto: hoewel het niet goed smaakt, helpt het wel, omdat het u voorziet van koolhydraten en eiwitten die u op geen andere manier in de voor u noodzakelijke hoeveelheid binnen kunt krijgen.

Als het mondslijmvlies geïrriteerd is, biedt een ijsblokje verlichting dat u langzaam in de mond laat smelten, maar in geen geval doorslikt.

## **3.11 Gewichtsverlies**

Als gevolg van een operatie, de duur van het verblijf in het ziekenhuis, voedselverlies en eetproblemen, is het normaal dat u gewicht verliest. Gemiddeld verliest bijna ieder persoon die het betreft ongeveer 15% van het gewicht dat hij of zij had één jaar voor de operatie. Een algemeen wondermiddel voor gewichtstoename is er niet.

Waar u op moet letten, is de vetinname. Dit moet na de operatie zo weinig mogelijk worden gehouden. Vetten in het dieet bemoeilijken de algehele voedingsverwerking aanzienlijk, en daarom zult u, in tegenstelling tot de tijd vóór de operatie, meer gewicht verliezen door een verhoogde vetinname. Gewichtsverlies gaat hand in hand met merkbare symptomen voor u, maar ook met processen in uw lichaam die u misschien niet voelt.

## **Caloriebehoefte**

Om een idee te krijgen van het aantal calorieën dat u per dag nodig heeft, kunt u de volgende berekening uitvoeren. Lichaamslengte in centimeter min 100 keer 25.

Voorbeeld: een vrouw met een lengte van 170 cm heeft dus nodig:

$$170 - 100 = 70$$

$$70 \times 25 = 1.750 \text{ Kcal per dag.}$$

Deze 1.750 Kcal zijn genoeg om het huidige gewicht te behouden. Maar als u wilt aankomen, eet u ongeveer 300 Kcal meer per dag.

### **Vochtbehoefte**

De hoeveelheid drank kan ook eenvoudig worden berekend met behulp van de volgende formule: lichaamslengte in centimeter min 100 keer 35.

Dus heeft de hierboven genoemde vrouw nodig:

$70 \times 35 = 2.450 \text{ ml} = \text{ongeveer } 2,5 \text{ liter}$  vocht per dag.

Al het voedsel bevat op een dag ongeveer 1 liter vocht. Dus is in dit voorbeeld nog steeds een vloeistofinname van ongeveer 1,5 liter vereist.

### **3.12 Braken - kokhalzen**

De maag is een zogenaamde holle spier, die spontaan kan samentrekken en de resterende voedselbrij gutschend eruit kan gooien. Dit vermogen heeft de dunne darm niet. Na een maagverwijdering kan het niet gebeuren dat u moet overgeven. Sommige mensen beweren echter dat dit af en toe na de operatie gebeurt, maar het verdwijnt na een paar weken.

Na de operatie heeft de dunne darm aanvankelijk moeite om het ingenomen voedsel voldoende snel te transporteren (zie slikmoeilijkheden/dysfagie). Om dit toch voor elkaar te krijgen, produceert de dunne darm in toenemende mate slijm (smeermiddel). Als het slijm echter niet door het voedsel in de darm kan stromen, stijgt het omhoog in de richting van de slokdarm. Als een deel van het slijm de slokdarm binnendringt, wordt het waargenomen als een 'vreemd lichaam' en wordt de reflex 'kokhalzen' geactiveerd in de slokdarm.

Na het verwijderen van de maag wordt een langzame opbouw van eten aanbevolen boven bouillons, pappen, pudding, compote of aardappelpuree met saus. Verrijking met eiwitpoeder en energie, zoals beschreven in het hoofdstuk recepten, is volkomen logisch. Daarna kunt u knäckebröd, kwark en jam, smeerbare kaas en worst, gepureerd vlees in de vorm van gehaktballen voor de lunch proberen met een beetje groenten (zie voedselkeuzelijst) te eten. Naast een goed doordacht dieet, kunnen medicijnen die darmbeweeglijkheid bevorderen helpen bij het verminderen van kokhalzen.

### **3.13 Winderigheid**

De oorzaken van winderigheid kunnen complex zijn. Na maagverwijdering moet rekening worden gehouden met onvolledige voedselvertering. De onverteerde voedseldeeltjes komen in de dikke darm. Hier worden de dikkedarmbacteriën 'heel blij van'. Zij verteren de resterende voedsel ingrediënten en veroorzaken winderigheid, wat vervelend kan zijn voor pijn.

Maatregelen ter verlichting zijn:

- Grondig kauwen.
- Niet drinken tijdens de maaltijd.
- Weinig vet gebruiken.
- Om de voedselkeuzelijst in acht te nemen.
- Om de alveesklierpreparaten op het juiste moment, in de juiste doseringsvorm en in voldoende hoeveelheid in te nemen.

### **3.14 Darmafsluiting**

Na elke operatie in de buik bestaat het risico dat enkele dunne darmlussen samen kunnen groeien. Als gevolg daarvan is de dunne darm niet meer zo mobiel op deze vergroeide plaatsen. Bovendien kan een vergroeiing de stroom van de voedselbrij belemmeren, omdat de dunne darm op dit punt smaller is.

Het is niet mogelijk om vooraf in te schatten of en bij wie dit gebeurt. Het kan echter met zekerheid worden gezegd dat een darmobstructie een risico is dat in elk geval niet kan worden uitgesloten. Een darmobstructie gaat gepaard met heftige buikpijn tot aan ileus. Een spoedoperatie is dan meestal de enige optie.

Daarom wordt het onderwerp 'darmobstructie' in de voedselkeuzelijst betrokken: onder het criterium 'taboe' worden al die voedingsmiddelen genoemd die darmobstructie kunnen veroorzaken volgens de ervaringen in de kliniek.

## **4. Verdere hulp**

### **4.1 Medicijnen**

Maagverwijdering kan de effecten van medicatie verstoren. Daarom moet u met uw arts bespreken of de geneesmiddelen die u nodig hebt hun werking volledig kunnen doen. Medicijnen worden gemaakt voor mensen met een maag. Na verwijdering van de maag is het spijsverteringsvermogen van de geneesmiddelen en hun opname in de darm (resorptie) niet langer 100% gegarandeerd. Bespreek daarom met uw arts of u de medicatie fijn kunt maken met behulp van een vijzel. Omdat de smaak meestal onaangenaam is, is het nuttig om het poeder in te nemen met wat vruchtensap of vruchtvlees.

Let op: als pijnstillers worden verpletterd, hebben ze direct het volledige effect. Bespreek daarom vooraf met uw arts of de dosering moet worden verlaagd. Mogelijk moet u overschakelen naar een andere doseringsvorm, bijvoorbeeld druppels, poeders, bruistabletten, zetpillen of injecties. De onveilige absorptie (opname) van geneesmiddelen na maagverwijdering heeft ook enkele onverwachte praktische gevolgen voor u. Bijvoorbeeld, als een oraal anticonceptivum, wordt de pil slechts gedeeltelijk opgenomen door het lichaam in het geval van diarree, dus het overschakelen naar andere anticonceptiva of methode is dan zinvol.

### **4.2 Noodzakelijke vitamines**

Vitamines zijn actieve stoffen die een beschermende en regulerende functie hebben in het lichaam. Voor een ongestoorde stroom van alle metabolische processen zijn vitamines essentieel. Omdat het lichaam zelf geen vitamines kan produceren (of op zijn minst niet genoeg), zijn mensen ervan afhankelijk om ze dagelijks met hun voedsel binnen te krijgen. Voor een voldoende voorraad vitamines is een gevarieerd gemengd dieet meestal voldoende. Zoals in de dagelijkse verse groenten, vers fruit en fijngemalen volle granen.

Echter na verwijdering van de maag kan dat veranderen. Aan de ene kant heeft het lichaam meer vitamines nodig, door de ziekte en de daaropvolgende operatie en bijbehorende wondgenezing. Aan de andere kant is het lichaam in eerste instantie niet in staat voldoende vitamines binnen te krijgen door het absorberen van voedsel vanwege moeilijkheden met de voedselopname en verminderde spijsvertering. Fruit, groenten (vooral als rauwkost) en volle granen worden aanvankelijk slecht verdragen. Dat is de reden dat een extra inname van vitaminebruistabletten logisch is, althans gedurende het eerste halfjaar na de operatie.

Bij het nemen van vitaminetabletten wordt bijna altijd de fout gemaakt om de hele tablet eenmaal daags in te nemen. Maar het lichaam absorbeert alleen zoveel als het kan gebruiken. De rest wordt uitgescheiden in de urine. Daarom is het nemen van vitaminebruistabletten het meest effectief als ze in vieren verdeeld worden ingenomen gedurende de dag. Dit lijkt ook meer op de natuurlijke stroom van alle stofwisselingsprocessen in uw lichaam. U neemt uw maaltijden ook vaker dan eenmaal per dag.

Zelfs met deze benadering wordt het verwerken van bepaalde vitamines nog altijd verstoord na een maagverwijdering, met name bij de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K en een van de in water oplosbare vitamines, de vitamine B12.

### **In vet oplosbare vitamines A, D, E en K**

Na het verwijderen van de maag is de afbraak van vetten in de darm en hun opname in het bloed verstoord. Doordat vitamines A, D, E en K alleen in vetten zitten, worden die niet voldoende opgenomen door het lichaam. Omdat deze in vet oplosbare vitamines in het behoud en de structuur van het skelet een belangrijke rol spelen, leidt een gebrek aan vet oplosbare vitamines tot botontkalking.

Daar komt bij dat de 'maaglozen' slechts mondjesmaat vet in hun dieet zullen opnemen (zie onderwerp vette ontlasting).

### **Vitamine B12**

Vitamine B12, een voor de bloedaanmaak belangrijke vitamine, wordt normaal door een enzym, dat alleen in de maag voorkomt, zo voorbereid, dat het in het bloed kan worden opgenomen. Weliswaar kunt u vitamine B12 in het dieet opnemen, maar door de afwezigheid van de maag wordt ook dat enzym niet meer geproduceerd en kan de vitamine niet opgenomen worden. Dit leidt uiteindelijk tot bloedarmoede.

### **De vitamine-inname veiligstellen**

Om er zeker van te zijn dat uw lichaam genoeg in vet oplosbare vitamines A, D, E en K krijgt en voldoende wateroplosbare vitamine B12 bevat, is het raadzaam om elke 3 maanden een spuit te krijgen met de in vet oplosbare vitamine A, D, E en K en een vitamine B12-injectie. Omdat het spijsverteringskanaal wordt omzeild met de injectie in de spier kunnen de vitamines direct door de spieren in het bloed worden opgenomen. De spuiten (injecties) hebben een langdurig effect gedurende 3 maanden.

Vitamine-inname voor elk individu: de inname van in vet oplosbare vitamine A, D, E, K moet op uw individuele gezondheid zijn afgestemd. Het nemen van een anti-trombosemiddel, wordt niet aanbevolen voor K-vitamine. Het vermijden van vitamine E in een 'Vitamine Cocktail is nuttig als u het risico loopt op 'osteoporose'. Vitamine D moet in zo'n cocktail aanzienlijk worden versterkt als u hooggedoseerde cortisone-bevattende medicijnen gebruikt. Deze 'voorkomen calciuminname en bevorderen de botvorming'.

### **4.3 voedingssupplementen**

Op de markt is er een breed scala aan aanvullend eten en drinken, de zogenaamde uitgebalanceerde diëten. Maar alleen wat goed is voor u, bepaalt de samenstelling van uw voedsel.

De ervaring in onze kliniek heeft aangetoond dat het vetbestanddeel maximaal 30% moet zijn. Een hoger vetgehalte wordt niet aanbevolen, omdat 'hoe dikker je eet, hoe dunner u wordt', zie het onderwerp van de vette stoelgang. De hoeveelheid koolhydraten en eiwitten spelen een ondergeschikte rol.

Het aantal calorieën moet identiek zijn aan het volume in milliliter (1 kcal. = 1 ml), zodat een fles van 500 ml = 500 kcal en een pakket van 200 ml ook 200 kcal bevat.

Vooraf in de eerste helft van het jaar na de operatie raad ik aan gebruik te maken van de mogelijkheid van extra voedsel. Diëten zouden een aanvulling op uw dagelijkse voeding moeten zijn, geen vervanging daarvan.

Naast eiwitten, vetten en koolhydraten leveren supplementen meestal een belangrijke bijdrage aan vitamines, mineralen en sporenelementen. Sommige supplementen dekken ook een groot deel van uw dagelijkse calciumbehoefte.

Het meest zinvol is de inname van extra voedsel 's avonds na het avondeten. Dit heeft geen invloed op uw normale voedselinname gedurende de dag. Aanvullend voedsel moet uw dagelijkse hoeveelheid met energie aanvullen en uw normale hoeveelheid voedsel niet verminderen.

Wat betreft de inname van andere voedingsmiddelen geldt ook hier: langzaam, beetje, vaak. Te veel en te snelle inname van extra voedsel kan leiden tot diarree, zie early-dumping.

Neem contact op met uw arts of rechtstreeks met uw ziekteverzekeringsmaatschappij over het vergoeden van de kosten.

### **Het alternatief voor het aanvullende industriële voedsel**

We hebben erover gesproken: 'hoe meer vet ik eet, hoe dunner ik word'. Vooral in de eerste paar maanden na een maagoperatie is 'normaal voedsel' met aanvullende voeding en drinkvoeding belangrijk.

**Let op:** dit advies is alleen van toepassing als er geen diabetes is. U kunt zelf aanvullende voeding of drank maken. Neem 150 g Malto-Dextrin-19 of Malt-Cal-19 en los deze 150 g op in een liter thee of één liter gekookt water. U kunt de thee of het water op smaak brengen met vers citroensap, zodat u de hele dag van het drankje kunt genieten. Suiker, honing, snoep of zoetstof zijn taboe in dit drankje. Deze 'malto-thee' vult uw dieet aan met ongeveer 600 Kcal. De lage concentratie is hier het voordeel: de calorieën worden door de darm 'passief' opgenomen en zijn direct beschikbaar voor uw spieren. Uw apotheek kan u de twee 'Malto-producten' bezorgen.

## **5. Tips voor voeding en de bereiding ervan**

Uit onze observaties en ervaringen in de zorg voor patiënten na maagverwijdering, hebben we een lijst met keuzes van voedsel samengesteld. We hebben bewust gekozen voor een gedifferentieerde indeling van criteria (geschikt - geschikt in kleine hoeveelheden - ongeschikt en taboe).

### **Geschikt**

Dit zijn de voedingsmiddelen waar u zonder aarzeling van kunt genieten.

### **Geschikt in kleine hoeveelheden**

Direct na de operatie kunnen deze voedingsmiddelen ongemak veroorzaken. Als u de voedselgroep 'geschikt' zonder problemen aankunt, kunt u uw dagelijkse schema met deze voedingsmiddelen verlengen.

### **Ongeschikt**

Deze voedingsmiddelen moeten na het verwijderen van de maag worden vermeden. Ze kunnen ongemak veroorzaken, zelfs als u ze lekker vindt.

### **Taboe**

Hier staan de voedingsmiddelen, die naar onze ervaring:

1. Een te hoog risico op darmobstructie hebben. Zelfs de consumptie van kleine hoeveelheden van deze levensmiddelen kan darmobstructie veroorzaken.
2. Klachten, onder andere diarree of een vette ontlasting veroorzaken.

Hoofdstuk 5.2 geeft een algemeen voorbeeld van een dagelijkse routine voor eten en drinken na maagverwijdering, menusuggesties en basisrecepten.

## 5.1 Hulp bij het kiezen van voedsel

Dranken	<p><b>Geschikt</b> Niet-koolzuurhoudend mineraalwater, kraanwater, kruidenthee, fruitthee, zwarte thee, koffie.</p>
	<p><b>Geschikt in kleine hoeveelheden</b> Vers geperste fruit- en groentesappen, rozenbottels en mouten, limonades zonder koolzuur, koolzuurhoudend mineraalwater, wijn.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Mineraalwater (bruisend water), koolzuurhoudende frisdranken, pils, altbier, moutbier, gistbieren, fruit- en groentesappen, te koude dranken.</p>
	<p><b>Taboe</b> Alcoholische dranken met meer dan 14% alcohol, zuurkool sap, brooddrink, wei.</p>
Vetten en oliën	<p><b>Geschikt</b> Vetten en oliën alleen als ze spaarzaam worden gebruikt.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Geharde plakvetten.</p>
Brood	<p><b>Geschikt</b> Fijn gistvolkorenbrood (spelt, kropbrood) of volkorenbroodjes, volkorenbrood, bruinbrood, beschuit, knäckebröd.</p>
	<p><b>In kleine hoeveelheden geschikt</b> Witte broodjes, witbrood, geroosterd brood (wit en volkoren), meergranenbrood, stokbrood (baguette), melkcroissants, stutenbrot (Duits witbrood), gevlochten witbrood.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Volkorenbrood met hele granen, zuurdesembrood, zwart brood, roggebrood, croissants, mueslibroodjes, volkorenbroodjes, krentenbrood.</p>
Fijne vleeswaren (worst, worstsoorten)	<p><b>Geschikt</b> Gekookte en rauwe ham (zonder vetrand), mortadella, bierham, worst van gevogelte, gevogelte-pasteien, gevogelte in aspic (gelatine), Duitse corned beef, koud mager gebrad, kalkoensalami, groenten in aspic (gelatine).</p>



Fijne vleeswaren (worst, worstsoorten)	<p><b>Geschikt in kleine hoeveelheden</b> Theeworst, leverworst, saucijs, cervelaat.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Dikke, zwaar gerookte worstproducten, metworst, Italiaanse mortadella, cabanossi (droge worst), krakauer (soort braadworst), pfefferbeisser (gerookte soort worst), jägerle, andjäger (rechthoekige droge worst), vetvleespasteitjes, Argentijnse comed beaf in blik. In tegenstelling tot het Duitse corned beef wordt corned beef in vet verwerkt.</p>
	<p><b>Taboe</b> Filet Americain, tartaar, mettbrötchen (broodje rauw varkensgehakt).</p>
Kaas	<p><b>Geschikt</b> Kaas tot 48% vet op basis van de droge stof (bijvoorbeeld: Goudse, Edammer).</p>
	<p><b>Geschikt in kleine hoeveelheden</b> kaas van meer dan 48% vet op basis van de droge stof (bijvoorbeeld: roomkaas, chester, brie).</p>
Zoet broodbeleg	<p><b>Lees de tekst 'late dumping'.</b> In principe geldt altijd: gebruik alleen in kleine hoeveelheden!</p>
Melk / melkproducten	<p><b>Geschikt</b> Verse volle melk (3,5% vet), cacao, kefir, zure melk, biologische yoghurt (3,5% vet), zelfgemaakte fruityoghurt, melkvruktendranken, kwark tot 20%, zelfgemaakte pudding, melksoepen, rijstpudding.</p>
	<p><b>Geschikt in kleine hoeveelheden</b> Karnemelk, zure room, kwark tot 40%.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Zoete room, crème fraîche, gecondenseerde melk, magere melk, magere yoghurt, fruityoghurt, fruitkwark, fruitmelk, UHT-melk, kant en klare pudding, zuivelproducten met room.</p>
	<p><b>Opmerking</b> Melk of zuivelproducten met 3,5% vet hebben de voorkeur omdat ze voldoende vitamine A en D bevatten. Deze zijn nodig om het aanwezige calcium goed in de stofwisseling te brengen.</p>

Soepen	<p><b>Geschikt</b> Ontvette kip-, vlees- of groentebouillon, gebonden soepen (zie recept), bouillon, stoofschotels van geschikt vlees en groenten (vergeet niet te kauwen!), gerstesoepp.</p>
	<p><b>Ongeschikte</b> Dikke bouillon, gebonden soepen met toegevoegde room en/of boter etc.</p>
	<p><b>Taboe</b> Stoofschotels van peulvruchten, zelfs als ze zijn gepureerd.</p>
Vlees	<p><b>Geschikt</b> Mager, goed gekookt vlees (zie recept), gehaktballen, gehaktbrood, Königsberger Klopse (gehaktballen in kappertjessaus), worst zonder vel, gevogelte zonder vel, gesneden goulash, bolognese, kipfilet, kalkoenvlees.</p>
	<p><b>Geschikt in kleine hoeveelheden</b> Braadworst of metworst (met een vork het vel doorboren, zodat het grootste deel van het vet kan ontsnappen, vel verwijderen), vleeskaas (soort fijn gehakt lijkt op leverkaas), spareribs.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Sterk gezouten vlees, steaks, vlees medium of rare bereid, gepaneerd vlees of gevogelte, huid van pluimvee, gebraden gans, (buik-)spek, orgaanvlees, vet vlees.</p>
	<p><b>Taboe</b> Rauw vlees, tartaar, mettbrotchen (broodje rauw varkensgehakt), koolrolletje (rolletje koolblad met gehakt erin).</p>
Groente	<p><b>Geschikt (vers, desnoods uit de diepvries)</b> Worteltjes, koolrabi, spinazie, rode biet, selderij, venkel, gepelde aubergines, witlof, tomaten zonder schil, ontpitte komkommer, courgette, asperges (dik schillen, onderste 5 cm weggooien), bloemkool- en broccoliroosjes, snijbiet (alleen de groene delen).</p>
	<p><b>Geschikt in kleine hoeveelheden</b> Zwarte schorseneren (winderigheid), bonen (zonder draden), maïs (alleen voor de kleur omdat het niet verteerbaar is), Chinese kool (alleen de heldere bladeren, klein gesneden, zonder ribben), spitskool (zonder ribben, klein gesneden), sperziebonen en wasbonen zonder draden, paprika zonder schil.</p>

Groente	<p><b>Ongeschikt</b> Zuurkool (en als het dan toch moet: klein snijden, gaarkoken, met veel aardappelen erbij), verse erwten, spruitjes, ingeblikte groenten, diepvriesproducten als kant en klaar product.</p>
	<p><b>Taboe</b> Uien (rauw, gekookt, geroosterd, gebraden, in blokjes gesneden, gestoofd, gesmoord, gepureerd of hoe dan ook). Peulvruchten: groene linzen, rode linzen, gele linzen, witte bonen, bruine bonen, bruine bonen, kidneybonen kapucijners, tuinbonen, flageolets (groene kidneyboon), zwarte bonen, sojabonen, mungbonen, kikkererwten, groene erwten, gele erwten, munglinzen, azukibonen (alle soorten, geheel, gemalen, geschild, gekookt, te gaar gekookt, gepaneerd, gepureerd, als soep of anderszins), pronkbonen, gekookte bonen, prei, kool, rode kool, boerenkool, savooiekool, champignons.</p>
Vis en schaaldieren	<p><b>Geschikt</b> Schelvis, kabeljauw, roodbaars, koolvis, schol, krab, scampi, kreeft, tonijn in het water, blauwe forel, snoekbaars, Bodenmeerhouting, zeeduivel (Lotte).</p>
	<p><b>Geschikt in kleine hoeveelheden</b> Gebakken haring, haring in tomaten-, mosterd- of mierikswortelsaus, haring in gelei, haring gemaakt met weinig vet (zie recept), zalm, zeeduivel.</p>
	<p><b>Taboe</b> Rauwe vis, oesters, kokkels, inktvis.</p>
Eiergerechten	<p><b>Geschikt</b> Zachtgekookte verse eieren, gepocheerde eieren, omelet, roerei, gebakken ei met laag vetgehalte, eistich (typisch Duits).</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Hard gekookte eieren, omelet, roerei of spiegelei met veel vet klaargemaakt.</p>
	<p><b>Taboe</b> Rauwe eieren.</p>

Aardappelen/ bijgerechten	<p><b>Geschikt</b> Gepofte aardappelen (zeer goed, rijk aan vitamines), gekookte aardappelen (minder gunstig, vitamineverlies), aardappelpuree van gepofte aardappelen, aardappelbollen van gekookte aardappelen, broodknoedels, gepelde rijst, gierst, aardappelen in de schil, pasta of volkoren pasta (goed kauwen).</p>
	<p><b>Geschikt in kleine hoeveelheden</b> Gefrituurde aardappelen of aardappelkoekjes met zeer weinig vet bereid, pannenkoeken, zelfbereide pasta, rijst of aardappelsalade (zie recept).</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Pommes frites, aardappelproducten uit de friteuse, kroketten, gebakken aardappelen, pasta, rijst of aardappelsalade bereid met mayonaise, volkoren rijst, aardappelpannenkoekjes.</p>
Sauzen	<p><b>Geschikt</b> Zie recept magere sauzen gebonden met bloem of zetmeel, zonder boter en room, kwark sauzen, saladedressings met laag vetgehalte.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Sauzen met toegevoegde vetten, botersauzen, hollandaise saus, bearnaise saus, kant en klare sauzen, mayonaise, remouladesaus, vette jus.</p>
Salade	<p><b>Geschikt</b> Sla, veldsalade/rapunzel, lollo bianco, lollo rosso, eikenbladsalade, romaine sla, ijsbergsla, gepelde tomaten, ingelegde salades van rode biet, selderij, wortels.</p>
	<p><b>In kleine hoeveelheden geschikt</b> Krulandijvie, rucola, molsla, rode witlof, mosterd-komkommersnacks, fijn geraspte wortels, ingelegde salades, gepelde paprika, andijvie, Chinese koolsalade.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Komkommersalade, tomatensalade met schil, olijven, radijs, paprika, maïs, gemengde augurken.</p>
	<p><b>Taboe</b> Radijs, koolsalade, augurken, hete pepers, uien, champignons, bonensalade.</p>

Specerijen en kruiden	<p><b>Geschikt</b> Basilicum, dragon, marjolein, oregano, dille, bieslook, peterselie, karwij, Provençaalse kruiden, rozemarijn, venkel, anijszaad, kappertjes, nootmuskaat, kruidnagel, laurier, jeneverbessen, salie, tomatenpuree, saffraan, kerrie, laos, ketoembar, djintan, sojasaus, koriander, kardemom, kurkuma, tijm, mosterd, kaneel.</p>
	<p><b>In kleine hoeveelheden geschikt</b> Peper, mierikswortel, knoflook, kruidenmengsels.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Sambal oelek, chili, lente-uitjes, glutamaat (ve-tsin).</p>
	<p><b>Taboe</b> Uien.</p>
Ingeblikt fruit	<p><b>Geschikt maar slechts in gelimiteerde hoeveelheden (ongeveer 100 g) en goed gekauwd (fruit uit blik 'slipt er makkelijk door'):</b> Ananas, appelstukjes, appelmoes, mandarijnen, aardbeien, mango, frambozen, perziken, lychee, vijgen, bosbessen, abrikozen, peren, kruisbessen.</p>
	<p><b>Ongeschikte</b> Pruimen, mirabellen, renekloden, kersen.</p>
Vers fruit	<p><b>Geschikt</b> Banaan, kiwi, meloen, aardbei, papaja, mango, framboos, braambes, passievrucht.</p>
	<p><b>Geschikt maar alleen indien geschild</b> Nectarine, perzik, persimmon, appel, abrikoos, lychee.</p>
	<p><b>Alleen in kleine hoeveelheden geschikt</b> Ananas, aalbes, kweepeer (gepeld).</p>
	<p><b>Alleen wanneer vers geperst (of uitgekauwd)</b> Sinaasappelsap, sinaasappel, mandarijn, clementine, satsu-ma (verwant aan mandarijn), grapefruit, limoen, citroen, zwarte bes, druif.</p>
	<p><b>Alleen als sap en gekookte (anderszins giftige)</b> Vlierbessen.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Peer, kruisbes, avocado, vijg, carambola (stervrucht), bosbes.</p>

Vers fruit	<p><b>Taboe</b> Sinaasappelsap, sinaasappel, mandarijn, clementine, satsu-ma, grapefruit, kersen, granaatappel, pruim, mirabellen, renekloden, onrijp fruit.</p>
Gebak	<p><b>Geschikt</b> Biscuitcake, fruitcake of gistcake met de juiste fruitsoorten, koekjes.</p>
	<p><b>In kleine hoeveelheden geschikt</b> Koekjes met chocoladesaus, kwark-oliedeeg, biscuittaart of gemalen bladerdeeg.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Chocoladekoekjes, koekjes met beleg, zandkoekjes, marmertaart, honingcake, cakerollen.</p>
	<p><b>Taboe</b> Allerhande crèmepasteitjes, cheesecake, roomkaascake, bladerdeeg, roomsoesjes, zandgebak zanddeeg, Berliner bollen, donut, fruitcake met ongeschikt fruit, kerststol.</p>
Noten	<p><b>Ongeschikt - taboe</b> Noten worden over het algemeen als ongeschikt, zelfs taboe beschouwd. Geraspte noten, in kleine hoeveelheden in cakes verwerkt, kunnen geen kwaad.</p>
Hapjes	<p><b>Geschikt</b> Zoutstengels, zoutjes in visvorm (fischlis), zoute krakelingen, kaascrackers, etc.</p>
	<p><b>In kleine hoeveelheden geschikt</b> Chips, popcorn.</p>
	<p><b>Taboe</b> Studentenhaver.</p>
Kiemgroente	<p><b>Geschikt</b> Sojascheuten, bamboescheuten uit glas of blik.</p>
	<p><b>In kleine hoeveelheden geschikt</b> Sojascheuten vers gekookt, bamboeharten (uit glas of blik), preikiemen, radijskiemen, rettichkiemen, tuinkers.</p>
	<p><b>Ongeschikt</b> Tarwekiemen, sojakiemen (rauw).</p>

Ingelegde groente	<b>Geschikt (maar weinig, als bijgerecht)</b> Rode bieten, selderij, wortels, Silezische komkommersnacks.
	<b>Ongeschikt</b> Bonen, augurken, paprika, uien, champignons.

## 5.2 De voedselinname plannen

Als u na de operatie weer thuis bent, is het raadzaam om te beslissen hoe u uw dag wilt indelen. Eten en drinken nemen nu een belangrijkere plaats in in uw dagelijkse routine dan vóór de operatie. Als u geen dagindeling hebt, kan dat ertoe leiden dat eten wordt verwaarloosd door problemen die zich voordoen tijdens of na het eten of omdat het onaangenaam is. U heeft te maken met andere dingen in het dagelijks leven en vergeet de reguliere voedselinname, wat niet goed is. U bent nu verplicht om oude gewoontes te veranderen. Het veranderen van gewoontes veroorzaakt problemen voor iedereen. Maar voor u zou het een uitdaging moeten zijn om ze te overwinnen.

Het volgende voedingsplan helpt u om uw aanvankelijke problemen te verlichten. Laat u niet afschrikken door de omvang van het plan. Het moet u alleen maar helpen om uw dag volgens een vooraf bepaald plan te laten verlopen.

Om u eraan te houden, is het het beste om een wekker in te stellen. U hoeft dan niet voortdurend op de tijd te letten en kunt de tijden tussen maaltijden beter en vrijer gebruiken. Ervan uitgaande dat u acht tot negen uur slaap nodig hebt, blijven er 15 tot 16 uur over, die u kunt inplannen in uw dagelijkse routine. Hoe laat u opstaat, is niet relevant. Iedereen kan zijn eigen dag-nacht ritme behouden.

In de gearceerde gebieden van het voedingsplan vindt u een onderbouwing van de daarvoor beschreven actie.

## 5.3 Voedingsplan na maagverwijdering

Algemeen voorbeeld van een dagelijkse routine voor eten en drinken na maagverwijdering.

Na het opstaan

Na het opstaan kunt u het beste de dag beginnen met een tot twee kopjes thee of koffie, eventueel met zoetstof, maar zonder suiker of honing, voor het ontbijt.

Pas daarna gaat u in bad.

Deze aanpak is belangrijk.

1. Om ervoor te zorgen dat u voldoende vloeistof opneemt.
2. Om overmatig drinken tijdens het ontbijt te voorkomen.
3. Om de darm te stimuleren zodat het ontbijt beter wordt geaccepteerd.
4. Om de stoelgang te bevorderen.

### 5 Minuten voor het ontbijt

Dan eet u een beschuit met een beetje boter of een ander vet voorgerecht (zie onder vette stoelgang).

Dit zal uw alvleesklier stimuleren om de spijsverteringssappen te verspreiden, zodat de volgende maaltijd beter kan worden benut.

### Ontbijt

Eet rustig en zonder de beperking: 'Ik moet nu twee sneetjes brood eten'. Neem de tijd die u nodig hebt, misschien is het ontspannend om naar de radio te luisteren of een krant te lezen.

Zorg ervoor dat u heel weinig boter of margarine en mager beleg gebruikt. Of u zoete spreads kunt eten, wordt beschreven onder 'late dumping'.

Drink zo min mogelijk tijdens het ontbijt!

Als u alvleeskliermedicijnen nodig hebt, neem ze dan tijdens het ontbijt in twee delen, zie 'vette stoelgang'.

Grotere hoeveelheden vocht leiden vaak tot vermoeidheid en het gevoel een steen in de maag te hebben (zie early dumping). Vloeistof tijdens het ontbijt zou slechts dienen om het voedsel een beetje te bevochtigen en, indien nodig, om de alvleeskliermedicijnen te nemen.

### 30 minuten na het ontbijt

Tijd om weer iets te drinken. Nu kunt u ook nadenken en notities maken over hoe u uw verdere verloop van de dag wilt plannen en, afhankelijk van uw behoeften, tussenmaaltijden (snacks) en een thermosfles met thee bereiden.

De planning van de dagelijkse routine is noodzakelijk om de tijden voor de tussenmaaltijden (snacks) ongeveer te kunnen berekenen.

### Anderhalf uur na het ontbijt

Eet een kleinigheid, bijvoorbeeld een banaan, een kom gestoomd fruit of wat brood met een dun laagje beleg.

Dit zal u helpen voorkomen dat uw prestatieniveau omlaag gaat. Als u een broodmaaltijd als tussendoortje kiest, moet u de medicijnen voor de alvleesklier niet vergeten.

### 30 minuten na de snack

Denk opnieuw na over uw vochtinname, bijvoorbeeld de voorbereide thee uit de thermosfles drinken.

Als u vroeg bent opgestaan en er is nog veel tijd voor de lunch, neem dan in de loop van de voormiddag nog een snack.

### 5 minuten voor de lunch

Eet een vet voorgerecht.



## De lunch

De lunch bestaat uit:

- Drie tot vier eetlepels soep.
- Aardappelen, rijst of pasta.
- Genoeg magere saus.
- Een zacht stuk vlees, vis of gevogelte.
- Geschikte gekookte groenten, bereid zonder vet.
- Als u wilt een kleine portie sla.

Neem de alveeskliermedicijnen in twee delen tijdens het hoofdgerecht!

De hoeveelheid soep moet opzettelijk klein worden gehouden. De soep vult uw darm en geeft u een vals gevoel van volheid, zodat u minder van het hoofdgerecht kunt eten. Soep kan de energiewaarde van het hoofdgerecht echter niet vervangen.

Restanten kunnen op een later tijdstip worden ingevroren of opnieuw worden verwarmd. Zorg dat alles goed is opgewarmd!

Als u een roker bent, rook niet direct na het eten. Het is beter om ongeveer een half uur te wachten, want roken versnelt uw darmmobiliteit, waardoor het eten slechter wordt opgenomen.

Neem een kleine pauze tussen het hoofdgerecht en het dessert, ongeveer een halfuur!

Eet bij voorkeur een zelfgemaakte pudding als toetje. Kookpudding wordt goed verdragen.

En is er in vele smaken. Lees het onderwerp 'melkintolerantie'.

## 30 minuten

Na de maaltijd moet u opnieuw drinken. Als drankje kunt u ook een bouillon of een vers geperst sap gebruiken. Als een middagsnack gebruikt u bijvoorbeeld een geschikt stuk cake zonder room, een sandwich, koekjes, een zuivelproduct of geschikt fruit.

Drink hier niet tot een half uur na de snack.

## 5 minuten voor het avondeten

Dan eet u een vet voorgerecht.

## Avondeten

Krop-, spelt- of bruinbrood met weinig boter of margarine en vetarm belegd, met een kleine salade. Neem zo nodig de medicijnen voor de alveesklier op de gebruikelijke manier in.

## 30 minuten

Na het avondeten moet u weer iets drinken. Het hoeft niet altijd koffie of thee te zijn.

## Anderhalf uur na het avondeten

Trakteer uzelf op een portie gemengd fruit, een paar krakelingstokken, koekjes of kaaskoekjes. Op dit moment kunt u daarnaast ook een klein pakje voedingssupplementen (200 ml) slokje voor slokje drinken gedurende een periode van 1 tot 2 uur.

## Voordat u gaat slapen

Bereid een thermoskan thee voor, zodat u een warm drankje hebt als u 's nachts wakker wordt en dorst hebt.

## 5.4 Menusuggesties

Hieronder staan enkele menusuggesties op basis van de voedselkeuzelijst. De menu's zijn gebaseerd op een zachte bereiding met weinig vet. Het gebruik van kruiden en specerijen is onschadelijk. In de rechterkolom naast de menusuggesties kunt u notities maken; of het voedsel goed is of dat er klachten zijn geweest.

Menusuggesties	Opmerkingen	Menusuggesties	Opmerkingen
Kippendijen met tomatensaus Bloemkoolroosjes gekruide aardappelen *** Chocoladepudding		Rundvlees in mierikswortelsaus Rode biet Aardappelen in bouillon *** Gelei met vanillesaus	
Gestoofde lamssteak in rode wijnsaus Prinsessenboontjes Aardappelen *** Fruitsalade		Zalmfilet in kruidensaus Wortels Basmatirijst *** Mocca pudding	
Kalkoenendij Bleekselderij Bieslookaardappelen Kleine portie sla *** Rijstpudding met abrikozenpuree		Wortelstoofpot met rundvlees *** Melkrijst Trautmannsdorf (zie internet)	
Kalfsgehakt Gemengde groenten (asperges, wortels, broccoli, mais) Peterselie-aardappelen *** Vanille-kwark met kersensap (lichtgebonden)		Gebraden hertenvlees in jeneverbessaus Koolrabi Aardappelpuree *** Blauwe bessenkwark	
Kabeljauw naturel Gepelde grilltomaten Gepofte aardappelen Kleine portie sla *** Kaneelyoghurt		Varkensschnitzel ongepaneerd Schorseneren Aardappelen peterselie *** Crème karamel	

Menusuggesties	Opmerkingen	Menusuggesties	Opmerkingen
Kruiden gehaktbrood Broccoli Aardappelen naturel *** Aardbeienpudding		Indische kippenragout Courgette (Surinaamse) patna rijst Kleine gemengde bladsla *** Frambozenpudding	
Gesmoorde varkenssteak Bladspinazie Aardappelen  *** Vanillepudding		Gebraden kalfsvlees Witlof Aardappelen *** Chocoladepudding met vanillesaus	
Kipfilet in dragon-witte wijnsaus Broccoli Bieslookaardappelen *** Zelfgemaakte fruityoghurt		Varkensragout Spinazie Spätzle (pasta) IJsbergsla *** Vla met chocoladesaus	
Roodbaarsfilet in dille-saus Snijbiet Aardappelpuree Bonte blad salade  *** Citroen pudding		Sauerbraten (Limburgs zuurvlees) Fijne prinsessenbonen Aardappelpuree *** Peer Helene (peer met warme chocoladesaus)	
Gehaktbal in kappertjes- saus Chinese kool Gekookte aardappelen Sla *** Amandelpudding		Kabeljauwfilet op tomaten Snijbiet Peterselie-aardappelen  *** Kiwisalade	
Kippensoep met rijst *** Hangop met vers fruit			

## 5.5 basisrecepten voor de afzonderlijke menucomponenten

De genoemde recepten zijn bedoeld als stimulans. Want zelfs met een beperkte selectie van het voedsel is er een behoorlijke variatie in uw menu aan te brengen. Met uw persoonlijke creativiteit en kookkunst kunt u een succesvolle en gezonde maaltijd bereiden.

### Basisrecept voor groentecrèmesoep (voor 4 personen)

- 6 Middelgrote aardappelen (in blokjes).
- 300 g Verse groenten (in blokjes).
- 800 ml Plantaardige bouillon.
- 1 Eetlepel bakolie.
- 1 Eetlepel boter.
- Zout, peper, kruiden.

Verwarm de bakolie en bak de in blokjes gesneden aardappelen. Voeg de gehakte groenten toe en giet de groentebouillon erbij. Bedek en kook ongeveer 20 minuten.

Pureer vervolgens alles in een blender, giet terug in de pan, voeg de boter toe en breng op smaak met zout, peper. Bestrooi de soep met kruiden naar keuze.

Let op: om de soep voedzamer (hoogcalorischer en/of eiwitrijker) te maken, kunt u medicatie/supplementen zoals koolhydraatproduct en/of eiwitproduct toevoegen.

### Braadstukken bereiden

Verhit het vet in de pan. Bak het vlees van alle kanten lichtjes. Smeer het vlees dan in met zout en peper.

Voeg wortels, tomaten zonder schil en bleekselderij in blokjes toe en laat het lichtbruin worden. Voeg warme vloeistof toe (water of bouillon) en dek af met een deksel op laag vuur gedurende ongeveer 2 uur laten smoren (voeg naar smaak laurier en/of jeneverbes toe).

Laat het vlees op een apart bord afkoelen. Zeef de saus in een kom en laat afkoelen.

De volgende dag kan het gebrad in zeer dunne plakjes (5 mm) tegen de vezel worden gesneden (het is beter om 3 zeer dunne plakjes te eten dan een dikke).

De koude jus kan nu worden ontvet en in een pot worden gegoten voor verdere verwerking.

De geroosterde plakjes worden toegevoegd, laat opnieuw gedurende 20 tot 30 minuten sudderen.

Als een verfijning van de jus, kan wat rode wijn, portwijn, tomatenpuree, gemalen gedroogde paddenstoelen (eventueel verse gepureerde champignons) of verse kruiden worden toegevoegd. Bind de saus met bloem, voeg indien gewenst wat zure room toe.

### Kort braden

Schnitzel naturel, kipfilet, kalkoenfilet, ossenhaas, biefstuk, varkenshaas, lamsfilet.

Rooster de stukken vlees met een beetje vet in een antiaanbakpan tot het voedsel lichtbruin wordt. Voeg nu wat water toe om een donkere saus te krijgen. U kunt nu deze saus binden met zetmeel of bloem en met kruiden op smaak brengen. U kunt de saus verder verfijnen zoals beschreven voor braadstukken (zie hierboven).

### **Basisrecepten voor vis**

Kabeljauw, schelvis, schol, roodbaars, koolvis, tong, zalm.

Vis schoonmaken, eventuele graten verwijderen.

Verdeel stukjes boter op de bodem van een vuurvaste schaal en plaats de vis erop.

Bestrooi met een beetje zout en een beetje gemalen, gedroogde groene paprika.

Afhankelijk van de dikte van de stukken vis ongeveer 10 tot 20 minuten op 150 graden in de oven laten garen. Grill de vis desgewenst een minuut na het koken.

Als variatie kunt u wat witte wijn toevoegen of de vis op een laag geschilde tomaten (met een beetje dille) leggen. U kunt ook variëren door de vis in te pakken met groenten en kruiden in aluminiumfolie en in de oven of in het waterbad te koken.

Opmerking: de vis blijft steviger als hij voor het bereiden een kwartier in gezouten water wordt gelegd. Wel afspoelen voordat u de vis in de oven legt.

### **Basisrecept voor groenen**

Groenten schoonmaken, wassen en klein snijden.

1 Eetlepel boter in een pan en fruit de groenten.

Voeg een beetje water of groentebouillon toe (ongeveer 150 ml), voeg kruiden toe. Dek af en kook gedurende 10 tot 20 minuten, afhankelijk van het soort groenten. Om te proeven, voeg indien nodig 1 eetlepel zure room toe.

### **Melk mix dranken**

- 50 g Geschild fruit.
- 1 Eetlepel citroensap.
- 250 ml Melk of karnemelk.
- 1 Maatlepel koolhydraatproduct.
- 1 Eetlepel eiwitproduct (met een beetje melk aanmaken).

Doe alles in een blender, start het mengproces, zet het apparaat uit en schenk de drank in een glas.

### **Basisrecept voor lichte groentesaus**

- 1,5 Eetlepels boter.
- 1 Volle eetlepel meel.
- Zout.
- Een halve kop groentebouillon (ongeveer 100 ml).
- 50 ml Melk (3,5%).
- 20 ml Room.

Smelt de boter in een pan en bestuif de bloem erover, laat het een beetje zweten.

Voeg al roerende de groentebouillon en de melk toe. Breng op smaak met zout en roer de room erdoor. De lichte saus over de groenten verdelen.

## Recepten voor groenten

Alle recepten zijn voor 4 personen.

### Selderij in lichte saus

- 700 g Knolselderij.
- 150 ml Plantaardig bouillon.
- Zout.
- 1 Bosje peterselie.

Was de knollen, schil en snij ze in stukken van 1 cm dik. Kook ze in de plantaardige bouillon. De lichte saus over de groente verdelen en fijngehakte peterselie erover strooien.

### Venkel

- 700 g Venkel.
- 500 ml Water.
- 1 Theelepel zout.
- 1 Eetlepel boter.
- Nootmuskaat, peper, peterselie.

Snijd de stelen af van de venkelknollen, verwijder de buitenste bruine vlekken en pel de harde ribben van de buitenste bladeren af. Was en halveer de knol. Breng water aan de kook met de kruiden en kook de venkelknollen met deksel op de pan op een kleine pit tot het zacht is (ongeveer 20 minuten). Haal de venkelknollen uit de kookpot en serveer met gesmolten boter en peterselie.

### Komkommer

- 700 g Komkommer (ongeveer 2 stuks).
- 1,5 Eetlepels boter.
- Groentebouillon.
- Zout en dille.

Schil de komkommers en halveer in de lengte. Hol de binnenkant van de komkommers uit met een eetlepel en snij ze dan in stukjes van ongeveer 1 cm breed.

Bedek de bodem van een pan met groentebouillon en voeg de stukjes komkommer toe. Bedek en kook ongeveer 20 minuten op een laag vuurtje. Haal de komkommers dan uit het water en breng op smaak met een beetje zout. Voeg tot slot boter en dille toe.

### Wortels

- 700 g Wortels.
- 1,5 Eetlepel boter.
- 150 ml Groentebouillon en een beetje zout en peterselie.

Was en schil de wortels en snij ze in dunne plakjes. Breng de groentebouillon aan de kook en voeg de wortels toe. Kook ongeveer 15 minuten in een gesloten pan op laag vuur. Breng de wortels op smaak met een beetje zout en voeg de boter toe met de peterselie.

### **Courgettes**

- 700 g Courgette.
- 100 ml Groentebouillon.
- 1,5 Eetlepels boter.
- Zout, peper, peterselie en dille.

Was en schil de courgettes en snijd ze in stukken van 1 cm breed. Kook de groenten in de groentebouillon gedurende ongeveer 10 minuten.

Breng de groenten ten slotte op smaak en voeg de boter en de kruiden toe.

### **Slasauzen**

#### **Witte basissaus**

- 3 Delen magere mayonaise.
- 2 Delen natuurlijke yoghurt (3,5%).
- 1 Deel melk (3,5%).

Deze saus kan worden gevarieerd met verschillende kruiden, zoals dille, peterselie, bieslook, basilicum, Provençaalse kruiden.

Als afronding kan een beetje citroensap, azijn en zoetstof worden toegevoegd.

Deze basissaus is ook geschikt voor roomharing, aardappelsalade of pastasalade.

#### **Heldere basissaus**

- 1 Theelepels mosterd.
- 2 Eetlepels azijn.
- 3 Eetlepels olie.
- Water.
- Zoetstof, zout, peper en kruiden.

### **Salade licht en lekker**

De volgende salades, bedoeld als een welkome afwisseling voor de broodmaaltijden, zijn allemaal uitgetest en getest in onze kliniek en vaak met smaak gegeten door onze patiënten. De recepten zijn voor 4 personen.

#### **Venkelsalade**

- 300 g Venkel, gekookt.
- 100 g Mandarijn uit blik.
- Daarbij een yoghurt-dillesaus:
  - 1 Kopje natuurlijke yoghurt (3,5%).
  - 1 Theelepels citroensap.
  - Zout, zoetstof.
  - 1 Bosje gehakte verse dille.

#### **Witlof met mandarijnen**

- 500 g Witlof (gesneden in ringen van 1 cm breed).
- 100 g Mandarijn uit blik .
- Saus: 1 kopje natuurlijke yoghurt, 3,5% zout, peper, mosterd, zoetstof, kruiden.

### **Selderijsalade**

- 400 g Knolselderij, gekookt, in blokjes gesneden.
- 150 g Appel, vers, in blokjes gesneden.
- 150 g Ananas, vers.
- Saus: 2 eetlepels magere mayonaise, 2 eetlepels citroensap, 1 kopje natuurlijke yoghurt (3,5%), zout, zoetstof.

### **Kipsalade met ananas**

- Snijd 5 schijven ananas uit het blik in kleine stukjes.
- 50 g Bleekselderij, gekookt en in kleine blokjes.
- 200 g Kippenborstfilet in dunne reepjes gesneden.
- Saus: 4 eetlepels magere mayonaise verdund met magere melk, sap van een ½ citroen, zout en peper, peterselie of bieslook en dille.

### **Vleessalade**

- 160 g Grillworst (fleischwurst).
- 100 g Tomaten zonder schil.
- 100 g Gekookte selderij.
- 100 g Mosterdkomkommer.
- Deze ingrediënten worden in kleine blokjes gesneden.
- Saus: 3 eetlepels magere kwark, een halve kop natuurlijke yoghurt, 3,5%, zout, peper, snufje paprika, mosterd, azijn en zoetstof.

### **Aspergesalade**

- 250 g Asperges gekookt en in stukjes van 3 cm gesneden.
- 100 g Ham, gekookt, in blokjes gesneden.
- 100 g Mandarijnen uit het blik.
- Saus: 2 eetlepels magere mayonaise, een halve kop natuurlijke yoghurt (3,5%), verschillende kruiden.

### **Corned beef - salade**

- 4 Rode bieten, koken, schillen en in blokjes snijden.
- 250 g Gekookte aardappelen, in blokjes gesneden.
- 200 g Duitse corned beef in blokjes.
- 100 g Komkommerschijfjes uit het glas in stukjes gesneden.
- Saus: olie, azijn, zout, peper, mosterd, bieslook.

### **Tonijnsalade**

- 2 Blikjes tonijn in water.
- 6 Silezische komkommerschijfjes.
- 2 gepelde tomaten.
- Azijn, zout.

Giet de tonijn leeg en klein maken, snijd de komkommers en tomaten in dobbelsteentjes, breng op smaak met zout, azijn en eventueel een beetje peper.



### **Kaas-worst-salade**

- 150 g Goudse of Emmentaler kaas.
- 150 g Grillworst.
- 4 Silezische komkommerschijfjes.
- 2 Gepelde tomaten.
- 2 Eetlepels olie.
- Azijn, zout, peper.

Snijd de kaas en de worst in reepjes, snijd de komkommers en de tomaten, breng op smaak met azijn, zout en peper.

### **Aardappelsalade**

- 400 g Aardappelen.
- 150 g Grillworst.
- 2 Schijven ananas.
- 4 Eetlepels magere mayonaise.
- 1 Kop vleesbouillon.
- 2 Eetlepels azijn.
- Zout, peper, peterselie.

Pof de aardappelen in de schil.

Snijd de grillworst in blokjes en snijd de ananasschijfjes in stukjes.

Meng de mayonaise met de bouillon en azijn, zout en peper.

Schil dan de gepofte aardappelen en snij in blokjes.

Meng alles goed door elkaar en, indien nodig, nog een beetje kruiden. Bestrooi de aardappelsalade met peterselie.

### **Pastasalade**

- 200 g pasta rauw gewicht.
- 10 Silezische komkommersnacks.
- 3 gepelde tomaten.
- 150 g grillworst.
- 4 eetlepels mayonaise.
- Een half kopje komkommernat.
- Zout, peper, peterselie.

Kook de noedels in zout water.

Snijd de komkommers, tomaten en grillworst in blokjes.

Maak de saladedressing van de magere mayonaise met komkommernat en kruiden.

Meng alles door elkaar en bestrooi met peterselie.

### **Haringsalade (Heringsstip)**

- 500 g Ingelegde haring.
- 2 Appels.
- 150 g Komkommers uit een pot.
- 4 Eetlepels gecondenseerde melk (4% vet).
- 1/2 Kopje natuurlijke yoghurt (3,5% vet).
- 4 Eetlepels komkommernat.
- 150 g Magere mayonaise.
- Zout, peper, mosterd, peterselie.

Schil en snijd de appels in stukken, evenals de komkommers uit de pot.

Maak een saus van magere mayonaise, gecondenseerde melk, yoghurt en komkommernat.

Voeg zout, peper en mosterd toe.

Snijd de haring in hapklare stukjes en verdeel die over de saus.

Garneer met fijngehakte peterselie.

Hierbij worden gekookte aardappelen en een verse portie sla aanbevolen.

Als variatie kan er ook geconserveerde biet door worden gemengd.

### **Zelf brood bakken**

- 750 g Fijngemalen volkorenmeel.
- 650 g Water.
- 1/2 Pakje verse gist.
- 3 Afgestreken theelepels zout.

Los de gist op in een beetje water. Meng de bloem met het resterende water.

Kneed er nu het zout doorheen.

Laat het deeg ongeveer 45 minuten afgedekt rusten (zonder tocht).

Het gerezen deeg kort kneden.

Vet de broodvorm in en leg het deeg erin. Bedek het brood in de oven (met deksel of met aluminiumfolie).

Zet de oven op 180 graden. Baktijd: ongeveer 80 minuten.

### **5.6 Eten met plezier**

Eetgewoonten moeten fundamenteel veranderen na een maagverwijdering. Dit is op verschillende plaatsen in dit boek aangegeven. Veel aandoeningen in de nasleep van maagverwijdering (jargon: gastrectomie) worden ook wel post-gastrectomiesyndromen genoemd. Onder deze term vallen veel verschillende aandoeningen en algemeen lichamelijke stoornissen.

Hier valt ook het gebrek aan eetlust onder. De zin 'u moet iets eten' is goedbedoeld maar werkt op de zenuwen. Over het algemeen is er een afnemende motivatie bij de desbetreffende persoon om strikte dieetplannen te volgen. Dieetplannen vormen een keurslijf, ze bestaan uit: 'Dat mag en dat mag niet'. Ze houden geen rekening met de levensstijl van het individu. Keuzelijsten van voedingsmiddelen bieden daarentegen een bandbreedte waarbinnen men veilig kan bewegen.

Na drie, vier of vijf maanden ontstaat een (lichte) afkeer om dieetplannen naar eigen voorkeur en mogelijkheden te richten en zo in te stellen dat het klachten verlicht. Dit is niet het directe gevolg van de maagverwijdering. Integendeel, de voedingsgewoonten van de getroffen en zijn vaak de oorzaak en moeten worden veranderd. Daarom hebben we de volgende recepten voor u ontwikkeld die u kunt opnemen in de reeds bestaande menu's, maar die u ook op zichzelf staand kunt bereiden.

Vorige voorkeuren en gewoonten op voedingsgebied kunnen door deze recepten niet worden behouden. Daarom hebben we een algemene vuistregel gebaseerd op vele jaren klinische ervaring:

Navigeer naar de nieuwe smaaksensaties, ontdek uw eilanden en stations op het gebied van culinair plezier van het leven en u kunt weer genieten van positieve ervaringen die u eerder misschien onbelangrijk vond. We willen u met de volgende menusuggesties verleiden naar nieuwe culinaire werelden te gaan waarbij de volgende recepten een kompas kunnen zijn.

### **Tomatenbrood**

- 150 g Feta.
- 50 g Hete pepers.
- 50 g Zwarte olijven, ontpit.
- 350 g Tarwemeel type 550.
- 2 Theelepels bakpoeder.
- 1 Pak droge gist.
- ½ Thee­lepel gedroogde marjolein.
- ½ Thee­lepel gedroogd (of 1 thee­lepel vers) basilicum.
- ½ Thee­lepel rozemarijnpoeder.
- 1 Thee­lepel zout.
- 1 Thee­lepel suiker.
- 200 ml Lauw tomatensap.
- 150 ml Lauw water.
- 5 eetlepels olijfolie.

Meng de bloem in een kom met bakpoeder en droge gist.

Verwarm een theedoek en verwarm de oven tot ca. 100°C.

Meng marjolein, basilicum, zout en suiker met tomatensap, water en olie en giet dit in de bloem. Roer het deeg vervolgens 3 minuten krachtig.

Hak de kaas in kleine stukjes, snijd de olijven en hete pepers in fijne plakjes en meng alles door het bloemmengsel.

Vet bakblik in. Doe het deeg in de vorm. Snijd het deegoppervlak overlangs 1 cm diep, en dwars ongeveer 0,5 cm. Bedek de vorm met een verwarmde theedoek en plaats deze in de oven. Laat het deeg 30 minuten rijzen.

Verwarm de oven tot 200°C (hete lucht 180°C).

Plaats een bakblik met water onder in de oven. Bak het deeg (tweede rail van onderen) gedurende ongeveer 35 minuten. Laat het brood vervolgens afkoelen op een rooster.

## **Pizza - ooit zelfgemaakt**

Pizza, waarom een recept voor het pizzadeeg, wanneer in bijna elk supermarkt pizzadeeg in de diepvriezers kant en klaar te koop ligt? Heel eenvoudig: u bepaalt het vetgehalte van uw zelfgemaakte pizzadeeg!

- 375 g Bloem.
- 3 g Suiker.
- 6 g Zout.
- 2 Eetlepels olie.
- 1 Zakje droge gist.
- 210 ml Lauw water.

Doe de droge ingrediënten in een kom en meng. Voeg de en lauw water toe en roer goed. Nu zo mogelijk op een warme plaats gedurende ongeveer 1 uur om het deeg te laten rusten. Rol het deeg uit en leg het op de bakplaat en bak het op ongeveer 200°C voor. Het deeg moet dan kleine bubbels of deuken vertonen. Het bereide deeg wordt uit de oven gehaald en belegd met de geselecteerde ingrediënten. In nog eens 20 minuten moet de pizza op ongeveer 170°C gebakken zijn.

Tip: pizzadeeg smaakt ook zonder beleg. Meng gewoon rozemarijn, salie of oregano door het deeg.

Ook heerlijk: het pizzadeeg is gearomatiseerd met ontpitte donkere olijven en/of ansjovis. Hiertoe worden de olijven en ansjovis geplet in een vijzel, geplet en vervolgens gemengd door het deeg. Als u een sterkere vissmaak lekker vindt, neem dan de olie van de ansjovis in plaats van de olijfolie voor het deeg. Als u de voorkeur geeft aan een dun deeg, is dit deeg voldoende voor twee borden.

## **Tomatensaus voor de pizza (voor een blik)**

- 8 Tomaten, medium.
- 2 Eetlepels olijfolie.
- 2 Eetlepels tomatenpuree.
- 10-15 Blaadjes basilicum.
- Naar smaak: zout, peper en oregano om te kruiden.

De tomaten moeten worden ontveld. Klassieke methode: snijd de tomaten in een kruisvorm in. Leg ze ongeveer 1-2 minuten in kokend water. De huid laat los op de ingesneden plekken. Laat de tomaten schrikken met koud water en de schil is gemakkelijk te verwijderen. Ingeblikte tomaten zijn vaak ook verkrijgbaar, maar ze missen de fruitige zuurgraad. Als u ingeblikte tomaten kiest, moet u het sap van een halve citroen toevoegen. De tomaten worden in kleine blokjes gesneden en de basilicum in fijne reepjes. Beide ongeveer 10 minuten fruiten in een pan met olijfolie. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en breng op smaak met kruiden en specerijen.

### **Groentespread of -dip**

- 2 Rode paprika's.
- 3 Tomaten.
- 0,1 l Groentebouillon.
- 1 Eetlepel olijfolie.
- 3 Eetlepels melk.
- 150 g Roomkaas of 150 g feta.
- Naar smaak peterselie.
- Zout, peper, paprika (warm of mild) en naar smaak oregano.

Was de paprika, schil en snij in kleine stukjes. Verhit de olie in de pan en fruit de stukjes paprika licht aan. Giet er vervolgens de plantaardige bouillon bij en laat de paprika's sudderen. Met zout, peper en paprikapoeder op smaak brengen en alles pureren met een blender. De tomaten worden ook gewassen, geschild en ontdaan van het klokhuis. Als dit te veel moeite is, haal die dan uit het blik, maar voeg dan het sap van een halve citroen toe. De tomaten worden in zeer kleine stukjes gesneden en toegevoegd aan de nog warme paprikapuree. Laat de groenten afkoelen. Daarna kunt u roomkaas of schapenkaas, melk en gehakte peterselie mengen met de gekoelde groenten. Een paar stukjes peper en/of tomaat of zelfs peterselie kunnen worden gebruikt voor decoratie.

Dip tip: het smaakt ook heerlijk bij een saladeschotel, aardappelen in de schil of in dunne plakjes geroosterd/gebraden vlees.

### **Kabeljauwsalade**

- 500 g Kabeljauwfilet.
- 50 g Komkommer uit een pot.
- 3 Appels.
- 4 Eetlepels lichte mayonaise met verminderd vetgehalte.
- 2 Eetlepels organische yoghurt 3,5% vet.
- 2 Eetlepels melk 1,5% vet.
- Eventueel zout en peper.

Snijd de filets in kleine stukjes, pel de appels en snij in dunne reepjes met de komkommerstukjes. Meng de mayonaise met biologische yoghurt en melk en meng het met de andere ingrediënten. Bestrooi eventueel met zout en peper.

Tip: deze kabeljauwsalade is ook lekker met gepelde paprika's, ongeveer 5 minuten gekookt, of met geschilde, gekookte bieten, gesneden in kleine blokjes. Rode biet uit een pot is voor vele smaken niet geschikt, omdat het vaak te zuur is.

### **Paprika kaascrème (heerlijke spread of basis voor een saladedressing, voor 6 personen)**

- 120 g Roomkaas.
- 60 ml Melk.
- 1 Paprika, rood.
- 1 Hete peper.
- 4 Olijven zonder pit.
- Naar smaak: kruiden, zout, peper en paprikapoeder.

Meng de roomkaas met de melk tot een gelijkmatige crème. De paprika wassen, schillen en vervolgens in kleine blokjes snijden (ter grootte van een luciferkopje). Hak de gewassen kruiden fijn, net als de pepers en olijven. Alle ingrediënten mengen. Even proeven! Breng op smaak met zout, peper en de klaargemaakte kruiden.

### **Couscous salade**

- 250 g Couscous (om te wellen).
- 350 ml Plantaardige bouillon.
- 1 Paprika.
- 4 Tomaten.
- 1 Komkommer.
- 1 Citroen.
- 1 Eetlepel olijfolie.
- Verse kruiden.
- Naar smaak: wat zout, peper, azijn, citroenmelisse, honing, munt.

Giet de gekookte groentebouillon over de couscous en laat deze afgedekt wellen.

In de tussentijd worden paprika's en tomaten bereid: de groenten worden ontveld, gewassen en in kleine blokjes gesneden.

Was de komkommer, schil deze en verwijder de kern en snijd ook in blokjes. Afhankelijk van uw smaak en welzijn, verwijdert u het klokhuis van de tomaten of laat deze bij de tomatenpuree. U kunt de vloeistof van de tomaat door een theezeefje halen. De korrels blijven in de zeef. Voeg de groenten toe aan de gewelde couscous.

Snijd de citroen en sprenkel het sap over de salade.

Voeg verse kruiden en olijfolie toe. Breng op smaak met zout, peper en azijn.

Tip: deze salade krijgt een 'Oosterse twist' als u wat honing toevoegt of de citroensmaak met citroenmelisse en een vleugje munt ophaalt.

### **Aardappelsoep**

- 600 g Aardappelen vers en geschild.
- 400 g Wortels.
- 100 g Bleekselderij.
- 2 Laurierbladjes.
- 1,2 l Bouillon (vlees- of groentebouillon, eventueel uit concentraat).
- 1 Eetlepel zure room.
- 100 g In kleine blokjes gesneden, mager spek.
- 2 Bockworstjes.
- ½ Bosje peterselie, fijngehakt.
- Naar smaak: zout, peper, nootmuskaat, marjolein, fijngehakte komijn en/of een beetje salie.

Breng de bouillon aan de kook. Snijd de gepelde groenten ondertussen in hapklare blokjes ter grootte van een dobbelsteen. Kook de wortels gedurende 10 minuten alleen, voeg dan de aardappelen, bleekselderij en 2 laurierbladjes toe. Voeg kruiden naar smaak toe. De soep moet 20 minuten blijven koken.

Bak het spek uit en laat uitlekken op vellen keukenpapieren. Verwijder de schil van de worst, snij overlangs door en snij in plakjes.

Voeg nu de zure room toe aan de soep. Pureer de soep kort met de staafmixer (vanwege de binding). Breng weer op smaak en voeg de peterselie, bacon en plakjes worst toe.

### **Spinaziecrèmesoep**

- 2 l Vlees- of groentebouillon (eventueel extract).
- 500 g Verse spinazie.
- 2 Tomaten zonder schil, in blokjes gesneden.
- 200 g Geschilde, in blokjes gesneden aardappelen.
- 50 g Doorregen spek.
- 2 Eetlepels plantaardige olie.
- 1 Eetlepel zure room.
- Naar smaak: zout, peper, nootmuskaat.

De spinazie ontdoen van ongerechtigheden, wassen en in ongeveer 20 minuten in de bouillon met stukjes tomaat en aardappelen gaar koken. Snijd intussen de spekjes in kleine blokjes en bak ze in de olie en leg ze op keukenpapier (zodat het vet wordt opgenomen). Pureer nu de groenten met de vloeistof. Laat de puree nog even koken en voeg de spekblokjes toe. Breng op smaak met Citroensap en de kruiden en roer langzaam de zure room door de soep.

### **Koolrabi-aardappelsoep**

- 2 Grote koolrabi's.
- 3 Aardappelen, middelgrote.
- 1 l Groentebouillon.
- 0,2 l Melk.
- 2 Eetlepels olijfolie.
- 3 Eetlepels roomkaas.
- 2 Eetlepels fijn gehakte peterselie.
- Naar smaak: zout, peper, gemalen koriander, gemalen komijn en nootmuskaat.

Schil de koolrabi's en de aardappelen. Vervolgens worden de koolrabi's in langwerpige pennen gesneden (maximaal 8 centimeter) en de aardappelen in kleine blokjes (dobbelstenen). In een zware pan worden koolrabi's en aardappelen in de boter gefruit. Voeg de plantaardige bouillon toe en kook alles ongeveer 8-12 minuten op matig vuur.

Met een pollepel wat koolrabi en aardappelstukjes apart houden. Doe melk en roomkaas in de pan, breng op smaak en kort laten koken. Pureer dan alles. Voeg vervolgens de koolrabi's en aardappelstukjes die u apart heeft gehouden, weer toe en garneer met de peterselie.

### **Tomaat-paprika-soep (voor 6 personen)**

- 6 Tomaten (indien uit blik: ook sap van een citroen).
- 1 Gele paprika.
- 1 Rode paprika.
- 1,2 l Vlees- of groentebouillon.
- 300 g Gekookte aardappelen.

- 1 Eetlepel tomatenpuree.
- 1 Eetlepel olijfolie.
- 1 Eetlepel zure room.
- 1 Bosje fijngehakte peterselie.
- Naar smaak: zout, peper, basilicum en oregano.

Was de tomaten, schil ze en verwijder het klokhuis. Als u dat te veel werk vindt, kunt u gepelde tomaten uit blik nemen, maar voeg dan het sap toe van een halve citroen. De schoongemaakte tomaten worden in kleine stukjes gesneden. De paprika's zijn ontveld (met een dunschiller) En dan ook in kleine stukjes snijden. Verhit de olie in een pan en fruit er de stukjes paprika in. Voeg nu de tomaten toe en fruit kort mee, voeg daarna ook de tomatenpuree toe. Voeg de groentebouillon toe en laat de groenten zacht sudderen, ongeveer 10 minuten.

Voeg de gekookte aardappelen toe en laat op temperatuur komen gedurende ongeveer twee tot drie minuten. Vervolgens wordt 2/3 van de soep samen met de zure room gemengd en daarna weer toegevoegd aan het overblijvende derde deel.

Ten slotte op smaak brengen met peterselie en de kruiden.

### **Gratin van aardappelen, wortelen en koolrabi**

- 500 g Kruimige aardappelen.
- 250 g Wortels.
- 500 g Koolrabi.
- 0,5 l Groentebouillon.
- 0,25 l Melk, bij voorkeur 1,5% vet.
- 2 Eetlepels olijfolie.
- 3 Eetlepels roomkaas.
- 100 g Geraspte Parmezaanse kaas.
- 1 Eidoier.
- 2 Eiwitten.
- 2 Eetlepels gehakte peterselie.
- 2 Eetlepels gehakte daslook (woudknoflook).
- Naar smaak: zout, peper, gemalen koriander, gemalen komijn en nootmuskaat.

Verwarm de groentebouillon in een middelgrote pan. Ondertussen kunnen koolrabi, wortels en aardappelen worden geschild. Vervolgens worden de koolrabi's in lange penen gesneden (maximaal 8 centimeter) en worden de wortels in kleine blokjes gesneden (dobbelstenen). De aardappels in platte plakjes snijden. In deze volgorde worden de groenten ook elk ongeveer 10 minuten gekookt in de groentebouillon.

Terwijl de aardappelen koken, kan een ovenvaste schaal alvast met de olijfolie worden ingesmeerd en de kruiden worden gesneden. De aardappelschijfjes worden dakpansgewijs in de gratinvorm gelegd, daarna volgen koolrabi en wortels. Meng de eimassa met de melk, ongeveer 0,25 l groentebouillon, roomkaas en de specerijen. Bak ongeveer 10 minuten op ongeveer 180°C. Sprengel de Parmezaanse kaas over de groenten en bak nog eens 15 minuten boven in de oven.



### **Griekse groenteschotel**

- 400 g Aardappelen.
- 2 Grote wortels.
- 2 Middelgrote courgettes.
- 2 Tomaten, middelgroot.
- 1 Aubergine.
- 1 Rode paprika.
- 1 Gele paprika.
- 1 Citroen.
- 1 Eetlepel olijfolie.
- 80 g Geraspte Emmentaler
- Naar smaak: zout, peper en oregano (en salie).

De oven voorverwarmen op 180°C. Ondertussen de aardappelen schillen en in dunne plakjes snijden. Neem vervolgens een ovenschotel en verwarm deze tot handwarmte. De olijfolie wordt verdeeld over de hele bodem van de ovenschotel door te draaien en te schommelen, de aardappelplakjes worden daar vervolgens dakpansgewijs opgelegd. Zet de schaal in de oven en verwarm gedurende 15 minuten tot ongeveer 180°C. Nu worden de groenten gewassen, geschild en in grove stukken gesneden. Het wordt dan op de aardappelschijfjes in de braadpan geplaatst en gekruid met het sap van de citroen, zout, peper en oregano. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en laat het gerecht ongeveer 25 minuten in de oven op 180°C bakken. Daarna wordt de geraspte kaas er over gestrooid en wordt de ovenschotel nog eens 10 minuten bij 180°C gebakken. De laatste 4-5 minuten met bovenwarmte of grill geven het geheel een heerlijk kleurtje.

Tip: u kunt rundergehakt (ongeveer 200 g) aan de groenten toevoegen. Het vlees moet dan eerst met een beetje vet in een pan rul zijn gebakken.

### **Appelpannenkoeken**

- 2 Appels.
- 300 g Bloem.
- 3 Eieren.
- 0,2 l Melk.
- 0,05 l Mineraalwater classic.
- 2 Eetlepels boter om te bakken.
- Naar smaak: zout, kaneel en nootmuskaat.

In dit recept wordt een deel van de melk vervangen door sterk bubbelend mineraalwater, waardoor het deeg losser wordt. Meng bloem, eieren, melk en zout met een garde tot een vloeibaar eierkoekdeeg. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in dunne plakjes. Bak de appelstukjes vervolgens aan beide kanten lichtjes, breng op smaak met nootmuskaat of kaneel, giet het beslag over de appelringen en bak het voorzichtig. Houd de pan bedekt. Dit recept gaat ervan uit dat de acht kleinere pannenkoeken over vier porties verdeeld zijn. Tip: in plaats van appels kunnen ook (stevige) peren worden gebruikt.

### **Appel-peren-moes**

- 4 Appels.
- 2 Peren.
- 0,2 l Appel- of perensap (het liefst natuurlijk-troebel).
- ½ Citroen (sap).
- Naar smaak: wat kaneel, nootmuskaat, gehakte bladeren van citroenmelisse of kardemom.

Was het fruit, schil het en snijd het in kleine stukjes. Meng het sap van de citroen met het fruit. Giet de stukjes met het sap in een pan, bak de vruchten zachtjes zodat de stukjes gepureerd kunnen worden of geplet met een vork. Ten slotte naar smaak met een beetje nootmuskaat en kaneel toevoegen.

Tip: gehakte citroenmelisse en/of gemalen kardemom maken de moes vers en sprankelend.

## 6. Eten in het restaurant

Een bezoek aan het restaurant is voor velen zeker een uitdaging, De keuze aan gerechten is groot. Misschien vindt u uw favoriete gerecht op het menu. Toch weet u niet welke ingrediënten de kok gebruikt. Om het eten in een restaurant ook een plezier voor u te maken, zijn hieronder de belangrijkste punten die u in gedachten moet houden.

1. Schakel de 'ongeschikte voedingsmiddelen' en de 'taboes' voor u uit (zie voedselkeuzelijst).
2. Vraag de ober of het mogelijk is om een 'seniorenpotie' te krijgen (omdat het meestal zacht en beheersbaar is) of vraag u om een 'halve' portie.
3. Wijzig onder bepaalde omstandigheden het gerecht. Bijgerechten kunnen in de meeste restaurants worden gekozen. Bijvoorbeeld: in plaats van frites, kunt u gekookte aardappelen bestellen in plaats van koolsalade, een groene bladsalade of, in plaats van een gepaneerde schnitzel, een schnitzel naturel.
4. Omdat u niet zelf kookt, weet u niet hoeveel vet er wordt gebruikt. Omdat vet een smaakversterker is, wordt er meestal meer vet in de restaurants gebruikt voor de bereiding. Het is daarom belangrijk om een alvleesklierpreparaat te nemen (zie 'verstoorde vetvertering'), zelfs als u het thuis niet langer meer nodig heeft. En als u dit geneesmiddel nog steeds regelmatig gebruikt, moet u de dosis in het restaurant verdubbelen.
5. Bij de salades moet u geen afgewerkte dressings nemen. Vraag om salade naturel toe en vraag er azijn en olie bij.

### 6.1 Focus van restaurants

#### Het Chinese restaurant - het Indonesische restaurant

Als bijgerechten worden meestal rijst of bami geserveerd. Deze veroorzaken geen problemen. Ook al worden de gerechten meestal in een wok bereid, betekent dit niet dat er automatisch minder vet gebruikt wordt. Dit betekent dat het 'verstandig' is om zo weinig mogelijk van de sauzen te nemen.

Vaak, vooral in het geval van groenten, zijn veel dingen met elkaar gemengd. Het is raadzaam hier de geschikte producten uit te vissen. Overigens zijn eetstokjes daar zeer geschikt.

#### Het Italiaanse restaurant

Hier heeft u de mogelijkheid om de gerechten te kiezen op basis van uw behoeften. In het geval van sla is het gebruikelijk om olie en azijn apart toe te voegen, zodat u de dosering (alleen die van de olie) in eigen hand hebt. U kunt kiezen uit gerechten met vlees, vis of gevogelte met noedels en groenten. Instrueer de serveerster dat u heel weinig saus wilt hebben. Pastagerechten met sauzen raden we af, want ook hier wordt met veel vetten (olie, crème of crème fraîche) gewerkt. Bij de voorgerechten vindt u zeker een goed verteerbaar gerecht voor u.

#### Het Griekse restaurant - het Balkan-restaurant

Doorgaans een zeer 'vette keuken'. Meestal gegrild vlees, frituren, (kool-)salades met te veel olie. Het vinden van een geschikte gerecht zal hier voor u hier heel moeilijk zijn.

### **De huiselijke keuken**

Ook hier heeft u de mogelijkheid om in te grijpen. Bespreek uw ideeën met de chef, zodat het eten uiteindelijk aan uw verwachtingen en mogelijkheden voldoet.

### **Het 'gastronomisch' restaurant**

Pas op: ook hier zit de 'vet-val' verborgen, maar de basisregel blijkt zeer aangenaam te zijn: minder is vaak meer. Het doel is feestelijk samen te zijn in een aangename omgeving. Als uw gezelschap een uitgebreid menu bestelt, is het logischer om genoeg te nemen met een voorgerecht en een dessert (dat er meestal toch het best uitziet en het beste smaakt).

### **Het vegetarische restaurant**

Na maagverwijdering moeten we dit helaas afraden. Er worden te veel gerechten aangeboden die staan op uw lijst als ongeschikte of taboe.

### **De snackbar - fastfoodrestaurants**

Wel, wat moeten we hierover schrijven? Het is het beste om er met een grote boog omheen te lopen.

## **6.2 Eten en vakantie**

Reizen voor een kortere of langere tijd zou geen obstakel voor u moeten zijn. Net als de vakantiebestemming. De belangrijkste vraag is of u een directe invloed kunt uitoefenen op het eten. De beste voorwaarde hiervoor is een appartement met kookfaciliteiten en een koelkast. Hier kunt u zelf bepalen wanneer, wat, hoeveel en wanneer u wilt eten. De bereiding van de snacks zijn dan ook geen probleem, zodat langere dagtochten mogelijk zijn.

Aangezien maagverwijdering u niet toelaat om voedsel te ontsmetten met maagzuur, moet u heel streng letten op de hygiëne van het voedsel. Voor bepaalde landen in Zuid-Europa, Afrika, Azië of Zuid-Amerika is het leidende principe 'cook it, peel it or forget it' (kook het, schil het of vergeet het). Voordat u wegrijdt, moet u opnieuw controleren of u voldoende medicatie hebt ingepakt. Zelfs als u geen alveeskliermedicijnen nodig heeft, is het raadzaam om ze mee te nemen voor de tijd van uw vakantie.

De manier van voedselbereiding in andere landen of regio's kan sterk afwijken van thuis, vooral bij het toevoegen van vet. Ook alveeskliermedicijnen kunnen niet eindeloos corrigeren bij (te) veel vet in het voedsel.

## 7. Zelfobservatieblad

U kunt uw huidige gezondheid weergeven in onderstaand overzicht. Individuele observatiepunten kunt u aankruisen, afhankelijk van de mate waarin ze zich voordoen. In de rechterkolom plaatst u de pagina's waarop u hulp kunt vinden voor elk item. Om het succes te controleren, is het raadzaam om de vragenlijst één keer per maand in te vullen.

Klachten	Altijd	Vaak	Zelden	Nooit	Onderwerp op pagina
Verandering in de smaak					
Verandering in geur					
Vermoeidheid					
Anorexia					
Moeilijkheden bij het slikken					
Maagzuur					
'Branden' op de borst					
Vol gevoel tijdens het eten					
Buikpijn tijdens het eten					
Zweten tijdens het eten					
Duizeligheid					
Diarree					
Heldere, grijze, gele, witte stoelgang					
Droge mond					
Hoofdpijn					
Moeite met concentreren					
Donkere urine					
Buikkrampen na consumptie van melk					
Gewichtsverlies					
Overgeven					
Kokhalzen					
Opgeblazen gevoel					

## 8. Eet met plezier

Zelfs als u veel plezier moet opgeven, is er nog steeds genoeg genot met eten en maaltijden. Bijvoorbeeld visgerechten! De auteurs, Herman Mestrom en Bernard Hamm, tonen in deze uitgebreide receptenverzameling wat mogelijk is na een maagverwijdering. De volgende twee recepten zijn overgenomen uit het boek 'Plezierig eten na gastro-intestinale chirurgie'.

### **Gevulde kruidenforel**

Ingrediënten voor 4 personen.

- 4 Verse of bevroren forel, middelgroot.
- Sap van een citroen.
- 4 Takjes bladpeterselie.
- 4 Takjes dille.
- 4 Takjes rozemarijn.
- 4 Takjes dragon.
- 1 Eetlepel bloem.
- 30 g Boter.
- 2 Eetlepels paneermeel.
- Zout, peper, bloem en boter.
- Olie.
- Ter garnering: gehakte peterselie en schijfjes citroen.
- Serveer met groene salade en aardappelen.

Verwijder de ingewanden van de verse forel, was en droog hem. Indien bevroren in de koelkast laten ontdooien. Besprenkel de forel van binnen en van buiten met citroensap. Plaats een takje bladpeterselie, dille, rozemarijn en dragon in elke forel. Breng op smaak met zout en peper en laat 30 minuten rusten.

Bestuif de forel dun met bloem, besprenkel met gesmolten boter en draai in paneermeel. Bestrijk de aluminiumfolie met een beetje olie, bedek de bakplaat met de folie. Leg daar de forel op en plaats in de voorverwarmde oven (160°C boven-/onderwarmte). Bak aan beide kanten ongeveer 12 minuten.

Serveer op een voorverwarmd bord en garneer met de rest van de peterselie en citroen.

### **Midzomerdroom**

Ingrediënten voor 4 personen.

- 1 Eetlepel olijfolie.
- 1 k Tomaten.
- 15 Basilicumblaadjes.
- Provençaalse kruiden.
- 800 g Witvis (bijvoorbeeld kabeljauw, roodbaars, koolvis).
- Zout.
- Peper.
- 2 Takjes bladpeterselie.
- 50 ml Noilly Prat (Franse droge vermut).
- 100 ml Witte wijn.
- Serveer met Frans of Italiaans witbrood.

Draai de ovenschaal met olijfolie rond. Schil en snijd de tomaten.

Leg 1/3 van de tomaten, de basilicumblaadjes en de Provençaalse kruiden in de ovenschaal.

Plaats de schoongemaakte vis op het tomatenbed, breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de resterende plakjes tomaat en peterselie over de vis, voeg de Noilly Prat en de witte wijn toe. In de voorverwarmde oven 40 minuten op 200°C laten garen.

Uit: 'Genussvoll essen nach Magen- und Darmoperation' ISBN/EAN: 978-3-930896-25-7.