



## 4 stappen na een operatie bij kanker aan maag of slokdarm

**SPKS leven met maag- of slokdarmkanker**

- lotgenotencontact
- voorlichting
- belangenbehartiging

lotgenoten@spks.nl  
www.spks.nl

### Stap 1 Begrijp je klachten en leer ermee omgaan

Na de operatie en behandeling kun je klachten ervaren. De klachten en ernst ervan kunnen per persoon en per moment verschillen. Probeer je klachten te begrijpen en ermee om te gaan, voor zover mogelijk.

#### Dumping

**Vroege dumping:** deze klachten ontstaan binnen 30 minuten na een maaltijd. Je lichaam 'dump' sterk geconcentreerde voeding in de dunne darm. Daarbij onttrekt de darm veel vocht aan het bloedvatstelsel. Dat extra vocht kan leiden tot een vol gevoel, darmkrampen en diarree. Doordat er minder vocht in het bloedvatstelsel zit, geeft dit een daling van de bloeddruk. Het hart probeert dan met weinig druk het bloed toch rond te pompen. Daardoor wordt de pols sneller en kunnen hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel en sufheid optreden.

**Late dumping:** deze klachten ontstaan 1,5 tot 2 uur na het eten. De voeding komt te snel in de dunne darm en bepaalde suikers worden versneld opgenomen. De bloedsuikerspiegel stijgt snel, waardoor het lichaam meer insuline gaat produceren. Insulineproductie loopt altijd iets achter in tijd. Daardoor is er

soms veel insuline, terwijl de bloedsuikers al uit de bloedbaan zijn verdwenen. Je bent dan zwezerig, onrustig, duizelig, trillerig, hebt geuwhonger en hartkloppingen.

#### Tips

##### Vroege dumping:

- Eet kleine hoeveelheden en vaker.
- Drink tot ongeveer 15 minuten voor het eten en 30 minuten na het eten.
- Vermijd koude dranken en koud voedsel.
- Melk, melkproducten, veel suiker of suikerrijke producten kunnen dumpingklachten veroorzaken.

##### Late dumping:

- Eet een stukje druivensuiker. Hierdoor stijgt het bloedsuikergehalte en heb je minder klachten.
- Vermijd eten met veel suikers. Zeker als je langere tijd niets hebt gegeten.
- Vermijd bloedsuiker verhogende voeding.

Deze informatie is niet geschikt voor diagnose of behandeling. Overleg met jouw behandelaar. De SPKS brochures 'Leven na een maagresectie' en 'Leven met een buismaag' bevatten meer informatie over klachten en tips.

### Veel voorkomende klachten

**Vertering:** als een (deel) van de maag is verwijderd, verteert je lichaam het voedsel niet langer voor het naar de darmen gaat. Dat kan leiden tot buikkrampen na het eten.

Het lichaam scheidt onverteerd voedsel ongebruikt uit. Daardoor neemt het lichaam voedingsstoffen, zoals eiwitten, koolhydraten en vetten slechter op, evenals de in de voeding aanwezige vitamines en mineralen. Hierdoor ontstaan dan weer meer klachten en gewichtsverlies. Kenmerken van een slechte vertering door een tekort aan enzymen zijn vette, stinkende en gasvormende ontlasting. Andere klachten kunnen zijn vermoeidheid, prikkelbaarheid, haaruitval en verminderde weerstand.

**Vitaminetekort** kan meer oorzaken hebben. Er is op dit moment geen richtlijn om patiënten na de operatie te controleren op eventuele vitaminetekorten.

Wel is er de richtlijn medische nazorg en follow-up na chirurgische behandeling van obesitas. Hier kun je je huisarts op wijzen, zie [www.richtlijndatabase.nl](http://www.richtlijndatabase.nl).

Veel voorkomende tekorten genoemd in deze richtlijn zijn: ijzer, vitamine B12, A, D, E, K, B1, foliumzuur, calcium, zink, koper, selenium, magnesium en kalium.

Overleg met je huisarts welke controlefrequentie verstandig is of overleg met ervaringsdeskundigen van SPKS via [lotgenoten@spks.nl](mailto:lotgenoten@spks.nl).

### Veel voorkomende klachten

**Diarree** kan meer oorzaken hebben. Diarree kan onder andere het gevolg zijn van dumping, bacteriële overgroei of een tekort aan alveesklierenzymen of galzouten.

**Obstipatie** komt meestal doordat we te bewerkt voedsel eten. Het kan ook een gevolg zijn van gebrek aan beweging, te weinig galzouten of een bijwerking van medicatie bijvoorbeeld bij opiaten (sterke pijnstillers).

Er zijn mensen die maximaal één tot drie keer per week kunnen. Dat is schadelijk voor de gezondheid, omdat de ontlasting gifstoffen bevat die het lichaam via de darm weer kan opnemen. Dat kan tal van klachten geven van duifheid, hoofdpijn tot problemen met de huid.

#### 7 Types ontlasting

- Types 1 en 2 wijzen op obstipatie.
- Types 3 en 4 zijn de 'ideale' uitscheidingsvormen.
- Types 5 tot en met 7 neigen naar diarree.

- 1** Verschillende kleine harde keuteltjes, worden moeizaam uitgescheiden. De ontlasting heeft een behoorlijke tijd in de darm doorgebracht en is uitgedroogd.
- 2** De ontlasting heeft de vorm van een enkele keutel, maar hard, klonterig en bubbelig.
- 3** De ontlasting heeft de vorm van een worst-achtige keutel, met barsten aan het oppervlak.
- 4** De ontlasting heeft de vorm van een gladde slangachtige keutel. Dit is normale ontlasting. Deze zal met weinig druk worden uitgescheiden.
- 5** Zachte ontlasting in meerdere kleinere zachte keutels, die eveneens makkelijk uitgescheiden wordt.
- 6** Brijachtige, zachte ontlasting met enkele hardere stukjes erin.
- 7** Waterige, volledig vloeibare stoelgang.

#### Tips

##### Diarree:

- Eet niet te vet. Of gebruik korte vetketenzuren, zoals kokosolie of MCT-olie.
- Probeer eens geen melk of melkproducten te drinken of eten.
- Drink je te veel tijdens of direct na het eten?
- Is je voeding niet te koud of te warm?
- Te veel fructose (vers fruit) geeft diarree.
- Let op hygiëne bij bereiding van voedsel.
- Sommige medicijnen veroorzaken diarree. Vraag je arts of dat het geval kan zijn. Neem medicatie en supplementen nooit op de 'nuchtere maag' in.
- Tijdens chemotherapie is de darm overgevoelig en dat kan diarree veroorzaken. Tips staan in het boek van Herman Mestrom, zie [www.spks.nl](http://www.spks.nl).
- Als je klachten ervaart schrijf dan op wat je eet en wanneer. Zo krijg je een overzicht van voedingsmiddelen die je mogelijk niet verdraagt.

##### Obstipatie:

- Bij obstipatie helpt het soms om vast en vloeibaar voedsel meer af te wisselen, meer te drinken en meer vezelrijke voeding te eten (fruit, groenten en granen) die jij verdraagt.

### Veel voorkomende klachten

**Misselijkheid** kan ontstaan door een slijmprop, het blijven hangen van voedsel, te vet eten, maar kan ook het gevolg zijn van obstipatie.

**Slikproblemen:** na de operatie treden bijna altijd slikklachten op. De slokdarm transporteert het eten snel en de dunne darm wil het eten langzaam verwerken. Er ontstaat een 'file', die de tijd moet 'oplossen'. Na verloop van tijd past de dunne darm zich aan het veranderende lichaam aan en verwerkt de dunne darm het eten sneller.

Slikklachten kunnen ook ontstaan door een ontsteking van de slokdarm, een beschadiging van de nervus vagus of een naadvanauwing.

**Reflux:** bij reflux komen gal, alveesklier- en/of darmsappen omhoog.

Normaal wordt reflux tegengegaan door het sluitspiertje (maagklepje) en de spierbewegingen van de slokdarm.



#### Tips

##### Misselijkheid:

- Gember, zuiveringszout, cola en wietolie kunnen helpen tegen misselijkheid.

##### Slikproblemen:

- Kauw goed, eet langzaam. Eet geen wit brood, maar eventueel pap bij de broodmaaltijd.
- Het verteren van vlees geeft problemen door de lange vezels. Gehaktballen, kip of gevogelte gaan vaak goed. Maar dat kan van persoon tot persoon verschillen.
- Drink in de ochtend, een halfuur voor de maaltijd, twee koppen thee om de spijsvertering op gang te brengen.

##### Reflux:

- Eet of drink niet kort voor het slapengaan. Vooral geen vetrijke versnaperingen.
- Maagzuurremmers kunnen helpen, want dit legt een laagje in de slokdarmwand.
- Voor sommigen is het noodzaak om halfzittend te slapen. Ideaal is een bed met verstelbare bodem, maar klossen van 15 cm onder het hoofdende van het bed kunnen ook.

Advies vanuit de orthomoleculaire invalshoek is om weinig vet en olie te gebruiken en deze zo min mogelijk te verhitten. Gebruik zoveel mogelijk vetarme bereidingstechnieken, zoals stomen, pocheren, blancheren, koken en in de oven klaarmaken.

## Stap 2 Porties eiwitten, suiker, koolhydraten en vetten

Door de unieke combinatie van klachten is het van belang jouw inname van eiwitten, suiker, koolhydraten, vocht en vetten goed in de gaten te houden.

#### Eiwitten

Ons lichaam heeft eiwitten nodig om aan te komen en ons gewicht te behouden, om bloedsuiker op peil te houden en spiermassa en kracht te vergroten.

<b>Vis:</b> 2x per week met hoge dosis omega-3-vetzuren en bij voorkeur wilde vis.	Wilde zalm, makreel, haring, wilde forel, sardines.
<b>Vlees:</b> bij voorkeur biologisch. Meng vlees goed met groenten, kauw goed en neem kleine hapjes.	Kip, kalkoen, parelhoen, fazant en hert, en weinig of geen rood vlees.
<b>Groente:</b> donkergroene groenten bevatten veel eiwitten en beschermen tegen kanker. De stof chlorofyl in groene groenten is een antioxidant en werkt ontstekingsremmend. Bij voorkeur stomen of kort koken. Pompoen, venkel en wortel zijn makkelijk verteerbare groenten.	Eiwitten per 100 gram: <ul style="list-style-type: none"> <li>• doperwten 5 gr.</li> <li>• broccoli 3 gr.</li> <li>• gekookte spinazie 3 gr.</li> <li>• boerenkool 3 gr.</li> <li>• pompoen 2,5 gr.</li> </ul>

Sommige bonen kunnen zwaar vallen. Door bonen te wassen, een nacht te laten weken en door er komijn, laurierblad of peterselie bij te doen, kun je de gasvorming beperken.

Ideale dagelijkse inname van eiwitten in gram voor jouw lichaamsgewicht (0,83 gr per kg)

45 kg	55 kg	65 kg	75 kg	85 kg	95 kg	105 kg
37 gr	46 gr	54 gr	62 gr	71 gr	79 gr	87 gr

**Bonen:** peulvruchten en bonen beschermen tegen kanker en helpen bij het reguleren van de bloedsuiker. Bonen zijn een belangrijke bron van eiwitten, vezels, vitamine B, calcium, kalium en foliumzuur.

Eiwitten per 100 gram:
 

- linzen 9 gr.
- kikkererwten 9 gr.
- zwarte en kievitbonen 9 gr.
- witte bonen 7 gr.
- adukibonen 7 gr.
- mungbonen 7 gr.

**Overige** zoals eieren, quinoa, boekweitkorrels. Pindakaas of amandelpasta.

Eiwitten per 100 gram:
 

- eieren 6 gr.
- quinoa 4 gr.
- boekweitkorrel 13 gr.
- 1 el pindakaas of amandelpasta 3,5 gr.

### Welke koolhydraten en glycemische lading (GL)?

Suikers, zetmeel en vezels zijn vormen van koolhydraten in onze voeding. Door in je voeding en bereiding rekening te houden met de GL, kun je dumpingklachten beperken. De GL van een koolhydraat geeft de mate aan waarin de bloedsuikerspiegel stijgt na het eten van een gemiddelde portie van dit product. Hoe hoger de GL, hoe meer bepaalde suikers versneld worden opgenomen. De GL is afhankelijk van de verteringsnelheid.

Koude gekookte aardappelen, boekweit en volkoren speltbrood hebben bijvoorbeeld een lage GL. Op de website van het Diabetesfonds staat een uitgebreide lijst. Een koolhydraatarm dieet is vergelijkbaar met een dieet met een lage GL. Deze laatste houdt ook rekening met de hoeveelheden.

Vergeet niet dat stress, grote inspanningen en te weinig vochtinname ook impact hebben op de bloedsuikerspiegel.

#### Hoeveel vocht?

Bij voeding hoort het continu aanvullen van de voorraad water in het lichaam. Dit houdt jouw bloedsuikerspiegel in balans. Niet genoeg water drinken kan leiden tot een droge, plakkerige mond, dorst, verandering in urineren (hoeveelheid, frequentie, kleur), droge huid, hoofdpijn, duizeligheid/licht gevoel in het hoofd en verstopping.

De minimale hoeveelheid is ongeveer één liter drinken per dag. Warme dranken, zoals botten- of groentebouillon, zijn door het lage temperatuurverschil beter voor de dunne darm. Drink kleine hoeveelheden.

## Stap 3 Nieuwe maaltijd-structuur

Wat je na de operatie (uiteindelijk) kunt eten verschilt per lotgenoot en per operatie. Het blijft een kwestie van voorzichtig uitproberen. Bij de meesten van ons helpt een nieuwe maaltijdstructuur.

1. Eet zes tot acht kleine maaltijden per dag die eiwit bevatten.
2. Beperk dumpingklachten.
3. Eet niet te vet.
4. Houd jouw bloedsuiker op peil.
5. Drink tussen de maaltijden door.
  - \* Sommigen kunnen prima drinken tijdens de maaltijd.
  - Soms helpt het juist om tijdens de maaltijd te drinken, om het wat minder compact te maken. Probeer uit wat bij jou past.

#### Maaltijdopties

- **Voor het ontbijt:** havermout- of boekweitpap met 1 tl umeboshi. Probeer eens melk zoals amandel-, kokosnoot-, rijst- of havermelk, smoothie met chiazaad of eieren en geroosterd zuurdesembrood.
- **Fruut:** verwarmd fruit is makkelijker te verteren. Stooft eens een appel.

Kom je er zelf niet uit? Ga op zoek naar een (orthomoleculair) diëtist, kijk op internet bij koolhydraatarme recepten voor diabetici, koop een kookboek gericht op een gezonde leefstijl. Of neem contact op met [lotgenoten@spks.nl](mailto:lotgenoten@spks.nl).

## Stap 4 Balans

Om in 4 stappen te komen tot een nieuwe dagelijkse routine is meer van belang. Probeer voor jezelf een balans te creëren.

**Geneesmiddelengebruik** na de operatie vraagt soms om aanpassing van hoeveelheden. Soms zijn geneesmiddelen minder werkzaam. Stem dit af met je huisarts of behandelend arts. Op internet vind je met de zoekopdracht 'geneesmiddelen na bariatrie' meer informatie.

**Stress, angst of depressie** als gevolg van kanker en de behandeling zullen we allemaal wel herkennen. Maak anderen deelgenoot van je gevoelens. Zij kunnen ze niet raden. Laat anderen je steunen! Roep zo nodig hulp in van een psycholoog van of via het ziekenhuis of kijk op de websites van [www.ipso.nl](http://www.ipso.nl) en [www.hdi.nl](http://www.hdi.nl) voor adressen van inloophuizen en psychologische hulp.

**Ademhalen** kan anders gaan door buik- en/of slikklachten of door de operatie. En dat kan dan weer andere klachten geven. Een fysio- of oefentherapeut kan je oefeningen geven om de

ademhaling te verbeteren. Dat kan ook met mindfulness of yoga oefeningen. Als slikproblemen de oorzaak van ademhalingsklachten zijn, dan kan een logopedist daar oefeningen voor geven.

#### Tips

- Probiotica zijn goede bacteriën die noodzakelijk zijn voor een goede darmfunctie. Ze kunnen de spijsvertering verbeteren en de opname van voedingsstoffen verhogen. Bronnen van probiotica zijn bijvoorbeeld kefir, kimchi, kombucha, miso en yoghurt.
- Beweging kan je levenskwaliteit verbeteren. Beweging als therapie kan moeheid door kanker verminderen, het humeur en de slaap verbeteren en de spijsvertering bevorderen. Er zijn speciale programma's voor ex-kankerpatiënten om de conditie weer op te bouwen. Zie bijvoorbeeld [www.tegenkracht.nl](http://www.tegenkracht.nl).
- Slaap is van belang voor jouw geestelijke en lichamelijke gezondheid. Slaap 7-8 uur, dat zorgt ervoor dat jouw lichaam uitrust en jouw hersenen zich opladen voor een nieuwe dag.

Hopelijk helpen deze 4 stappen je om beter om te gaan met de behandeling bij maag- of slokdarmkanker en de tijd erna. Meer informatie vind je op de website van SPKS leven met maag- of slokdarmkanker [www.spks.nl](http://www.spks.nl). Of via de SPKS brochures 'Leven na een maagresectie' of 'Leven met een buismaag'.

## Contact

Patiëntenorganisatie SPKS zet zich in voor mensen die kanker aan maag of slokdarm hebben (gehad) en hun naasten. SPKS brengt je met elkaar in contact en behartigt jouw belangen. Daarnaast geeft SPKS informatie en bevordert zij wetenschappelijk onderzoek. SPKS richt zich erop dat alle mensen met maag- of slokdarmkanker de best mogelijke zorg krijgen met behoud van een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven. Dat doen we met elkaar, voor elkaar!

**SPKS leven met maag- of slokdarmkanker**  
Postbus 8152  
3503 RD Utrecht

088-002 97 37  
[secretariaat@spks.nl](mailto:secretariaat@spks.nl)  
[lotgenoten@spks.nl](mailto:lotgenoten@spks.nl)  
[www.spks.nl](http://www.spks.nl)

Bank: NL47 INGB 0006 8421 36  
KVK: 41214926  
ANBI RSIN-nummer: 815661289

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt met financiering door:



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaardt uitgever SPKS, auteurs, redacteurs, vormgever en drukker geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden in de teksten, noch voor de gevolgen daarvan.

#### Heb je behoefte aan contact met lotgenoten?

Via patiëntenorganisatie SPKS kun je telefonisch of per e-mail [lotgenoten@spks.nl](mailto:lotgenoten@spks.nl) in contact komen met lotgenoten.

#### Passen

Bij een lidmaatschap van SPKS krijg je een pas waarmee je onder andere in restaurants kunt aantonen dat je alleen kleine porties verdraagt. Je krijgt ook een toelepas, waarmee je voorrang kunt vragen bij hoge nood.

#### Referenties en bronnen

- Maag Lever Darm Stichting: informatie over de gevolgen van vagotomie na maagoperatie en dumping, [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl).
- Essen und trinken nach Magenentfernung door Herman Mestrom.
- 'Viver pocket gezondheidsdids 'Uw gids naar leven met maagkanker'.
- Gezondheidsnet: Bristol stoelgangsschaal.