



Rijnstate

Gezonde voeding na een maagoperatie

Aline van Kempen, diëtist

11-11-23

Rijnstate. Voorop in zorg voor jou.

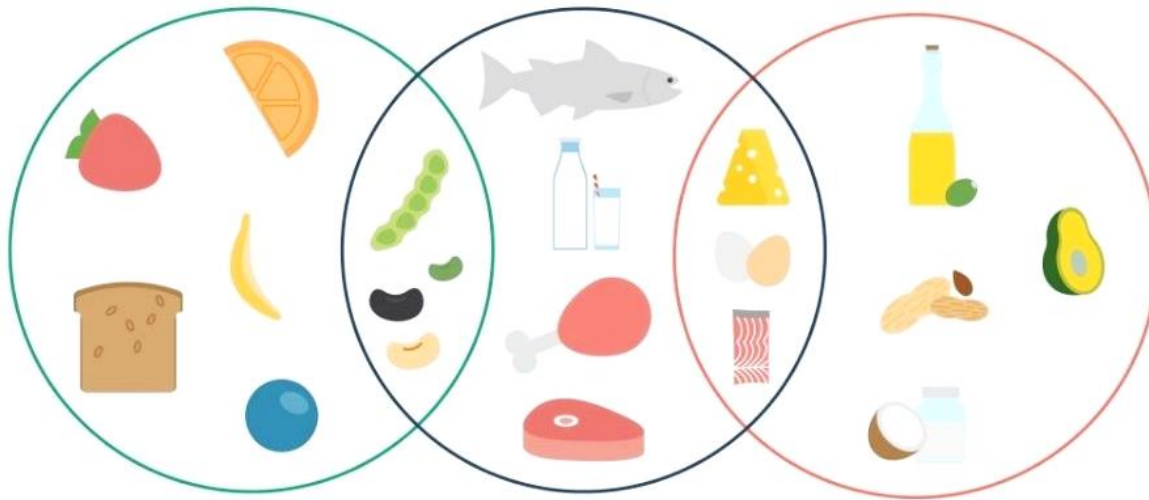
Wat is gezonde voeding?

Ga naar [menti.com](https://www.menti.com)

Gebruik code: 1224 8424



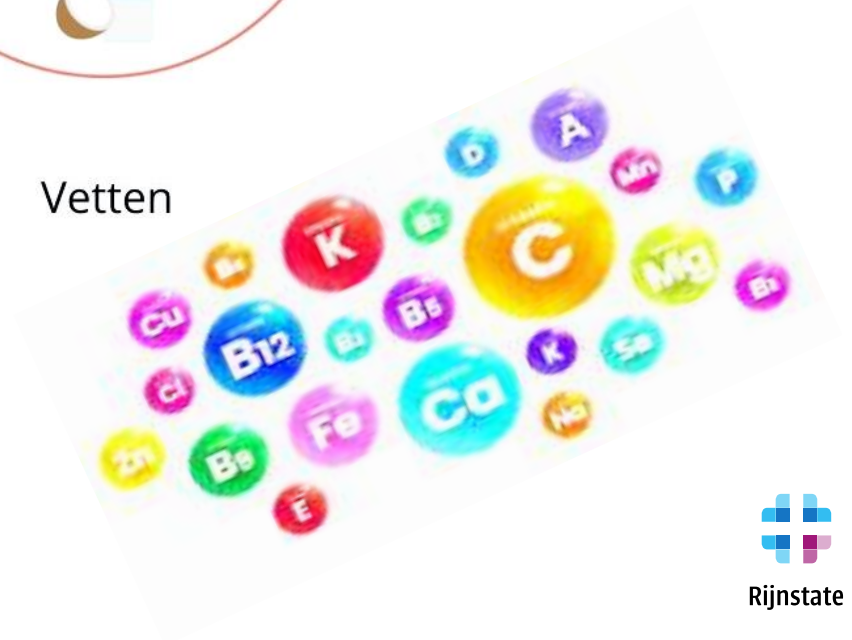
Goede voeding



Koolhydraten

Eiwitten

Vetten



Schijf van 5?



Maagresectie <-> Buismaag

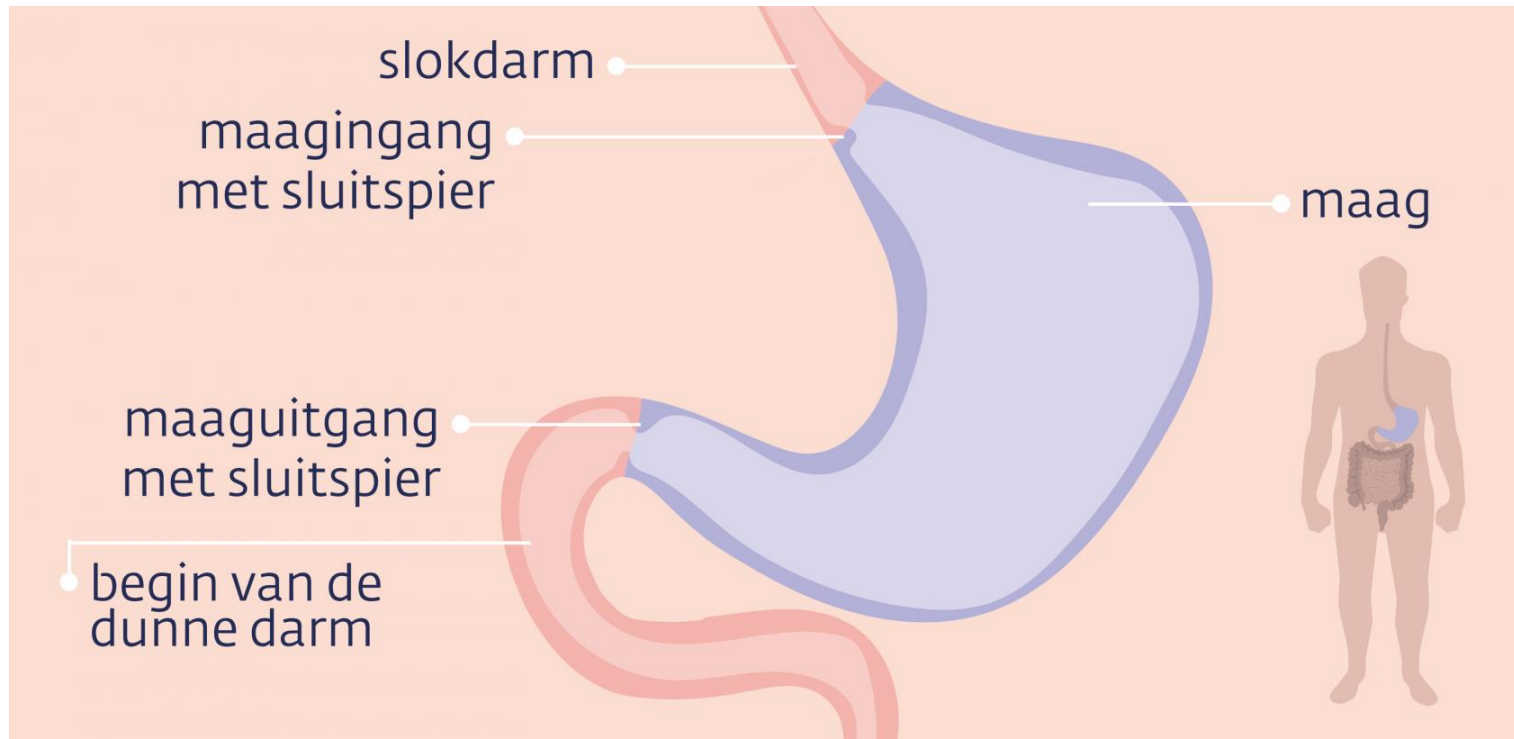
(partiële)
maagresectie

- Pylorus meestal weg
- B12 en ijzer

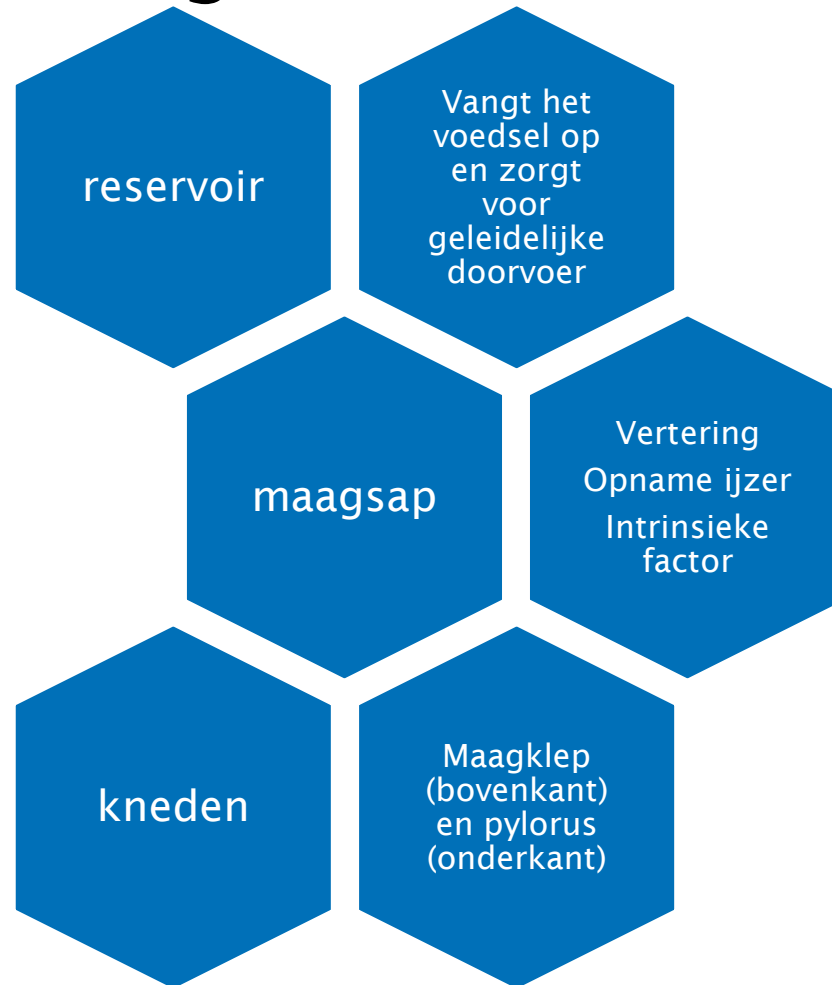
Buismaag
reconstructie

- Slikklachten
- Geen maagklep

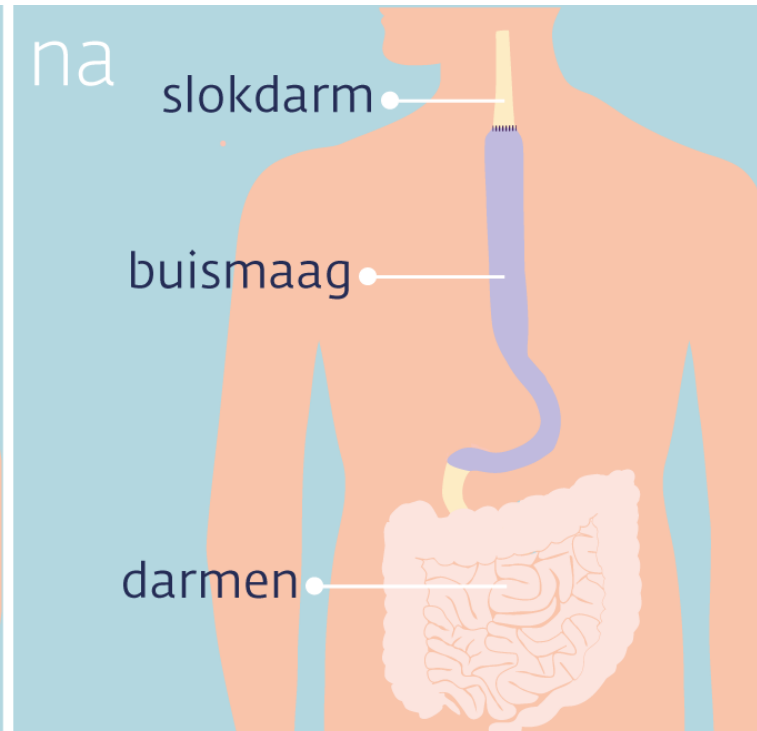
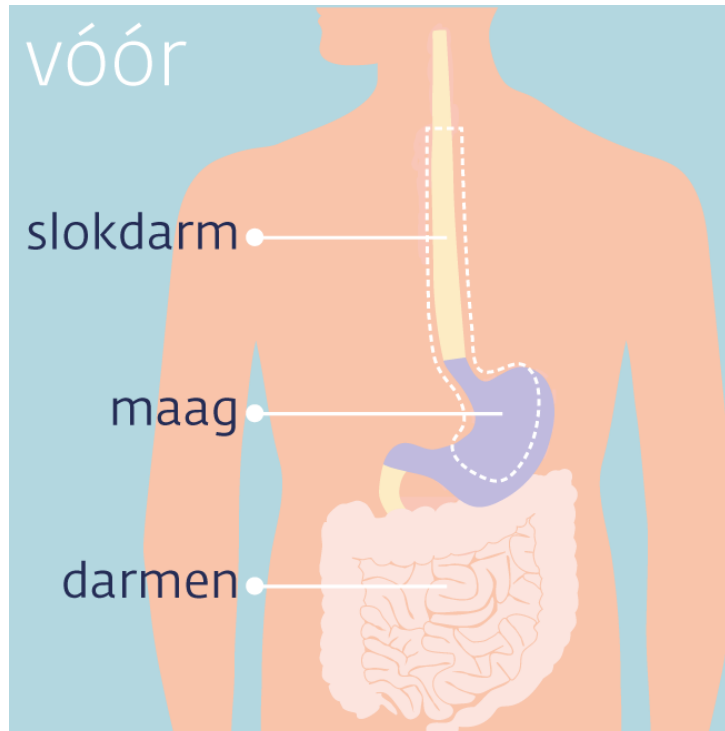
Maag



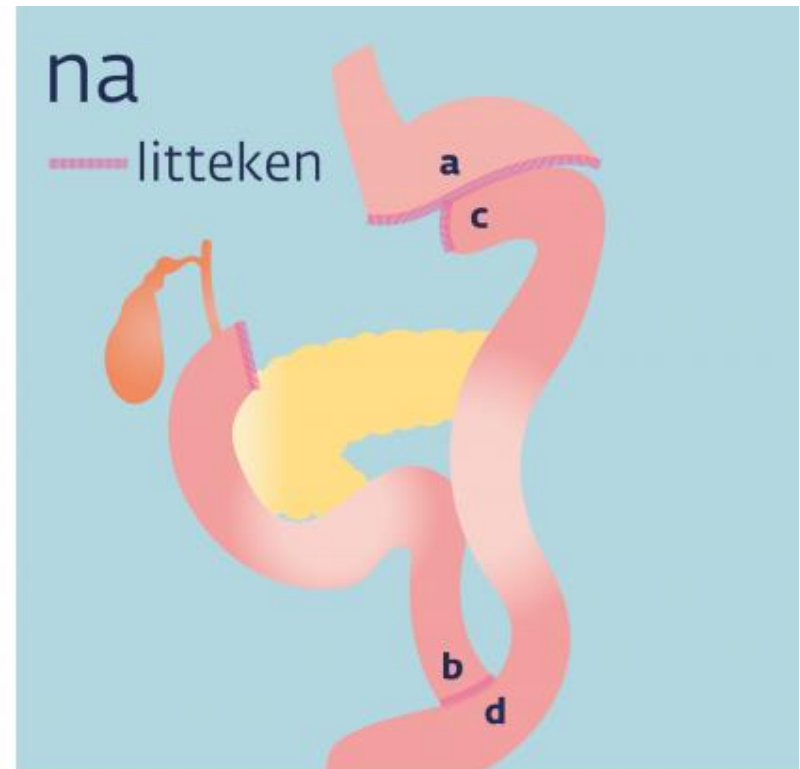
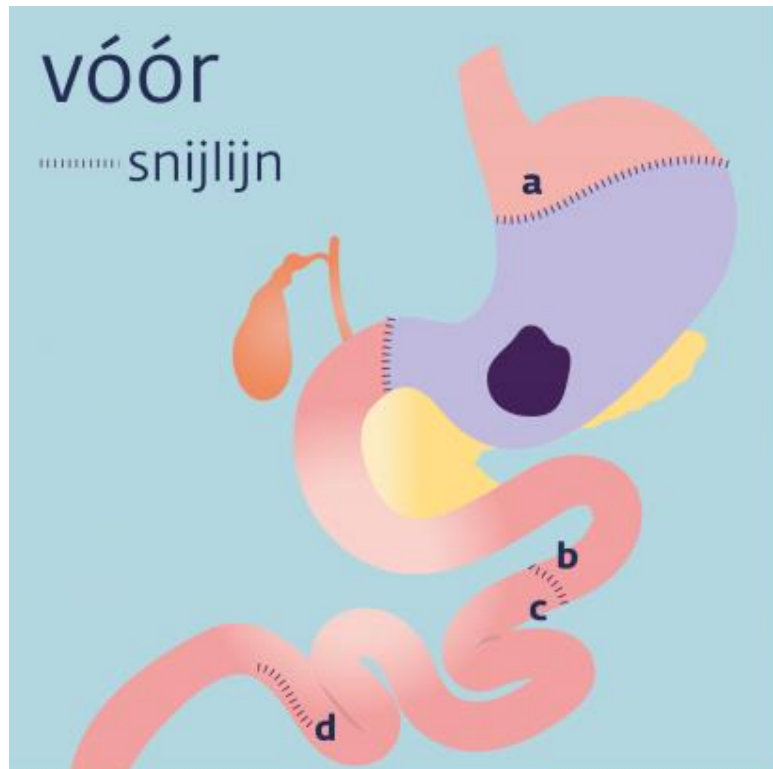
Functies maag



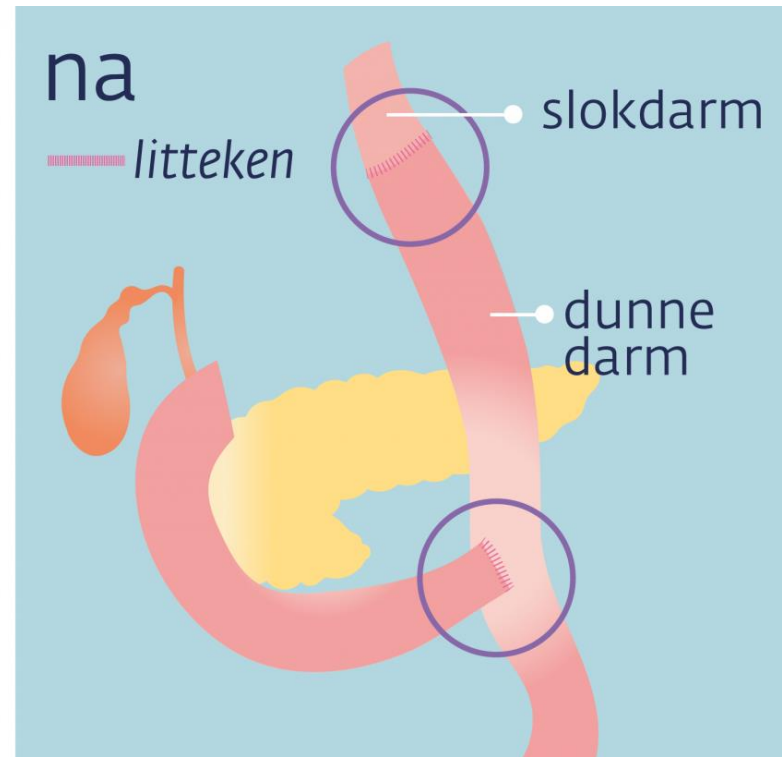
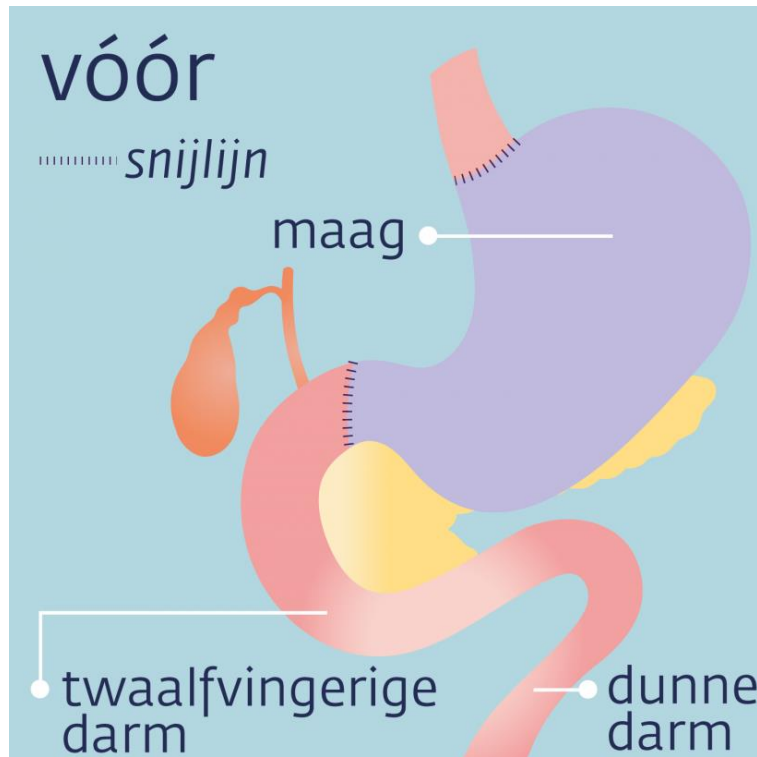
Buismaag



Partiële maagresectie



Totale maagresectie



Overige veel voorkomende klachten



Dumpingsyndroom

Vroeg

Binnen 30 minuten

Veel vocht naar de darm, waardoor bloeddrukdaling

Laat

Na 1-2 uur

Overmatige insuline aanmaak, waardoor bloedsuiker te snel daalt

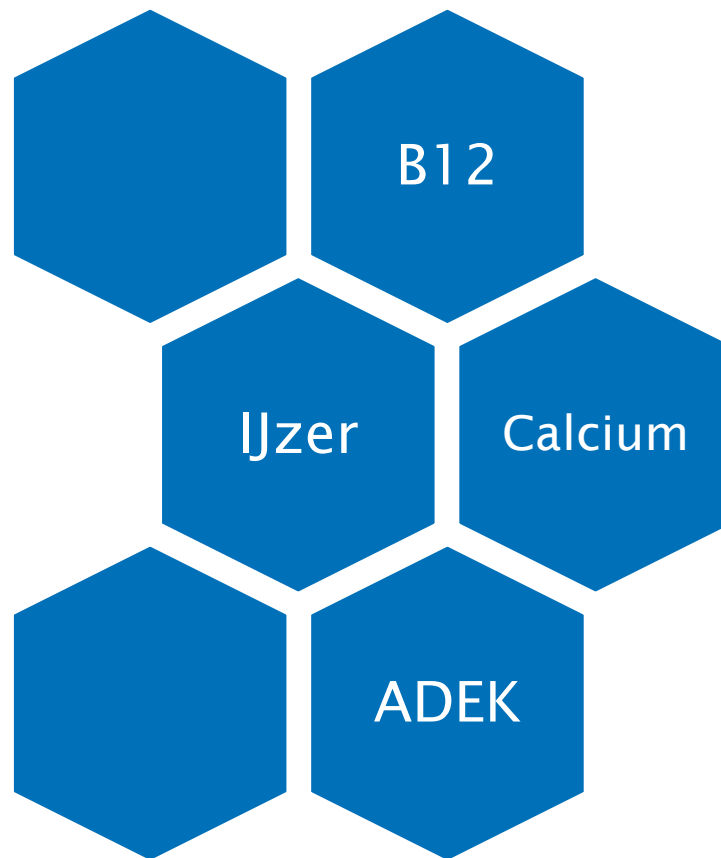


Voedingsadviezen

- Rustig eten, goed kauwen
- Eet goed verdeeld over de dag 8-10 maaltijden/
- Drinken en eten scheiden van elkaar
- Verminder het gebruik van “snelle” suikers
 - Suiker in vruchtensap en limonade
 - Suiker in koek/ snoep en gebak
- Melkproducten
 - voorkeur voor karnemelk/ yoghurt/ kwark



Vitamines en mineralen



Voorkom tekorten

- Na (partiële) maagresectie is het vaak nodig een speciale multivitamine te gebruiken, hoog in B12 en ijzer, bijvoorbeeld Fit4me of Elan of Flindall
- Laat jaarlijks B12 en ijzer controleren

Voorkom ondervoeding

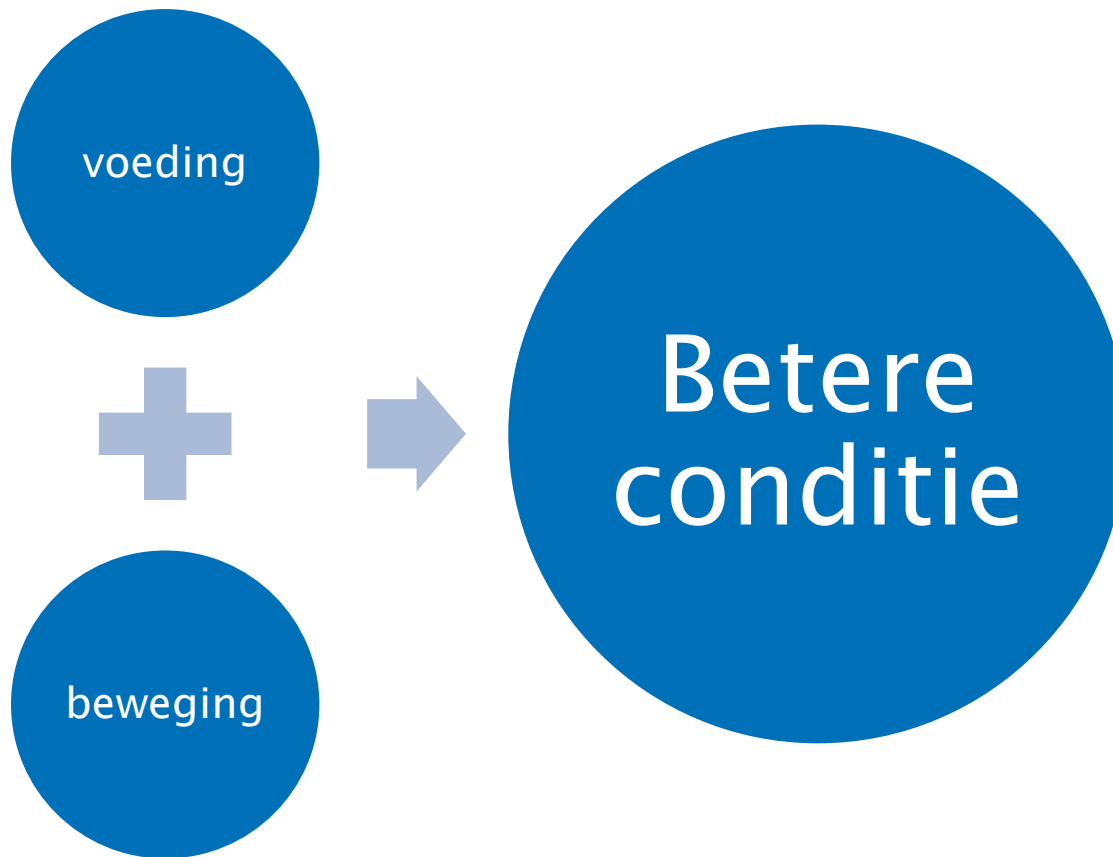
- 8-10 eetmomenten per dag
- Voeg extra vet toe aan de eetmomenten (boter op brood, sausje bij het eten, volle zuivelproducten)
- Gebruik ruim hartig beleg op brood



Voeding en gezondheid



Fit en gezond



Eiwitrijke voeding



Dagmenu met minimaal 80 gram eiwit

Ontbijt: schaaltje kwark

Tussendoor: broodje met kaas

Tussendoor: cracker met zalm

Lunch: schaaltje pap met fruit

Tussendoor: broodje met kaas

Tussendoor: gekookt ei

Warme maaltijd: bordje warm eten

Tussendoor: schaaltje kwark/yoghurt

Drinken daar tussendoor, en/ of in een klein kopje bij de maaltijd, afhankelijk van klachtenpatroon



Eiwitboost?!



**HET GEHEIM OM
JONG TE BLIJVEN
IS GEZOND TE LEVEN
LANGZAAM TE ETEN
EN TE LIEGEN
OVER JE LEEFTIJD**

de moeder
van

Loesje

Positives 1000
0801 84-444444 www.loesje.nl



Rijnstate