Rijnstate

Gezonde voeding na een maagoperatie

Aline van Kempen, diëtist

11-11-23

Rijnstate. Voorop in zorg voor jou.

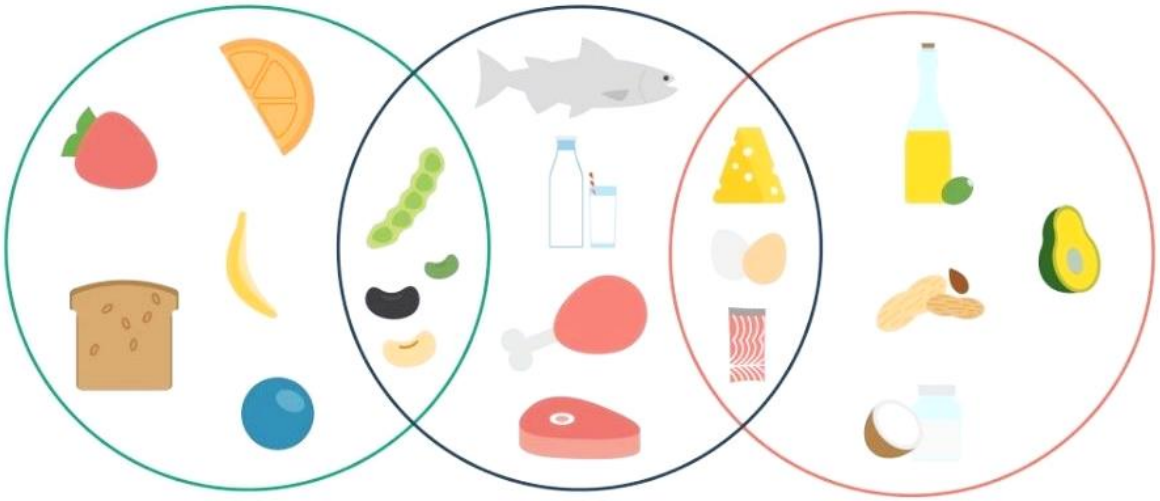
Wat is gezonde voeding?

Ga naar menti.com

Gebruik code: 1224 8424

Rijnstate

Goede voeding



Koolhydraten Eiwitten Vetten



Rijnstate

Schijf van 5?



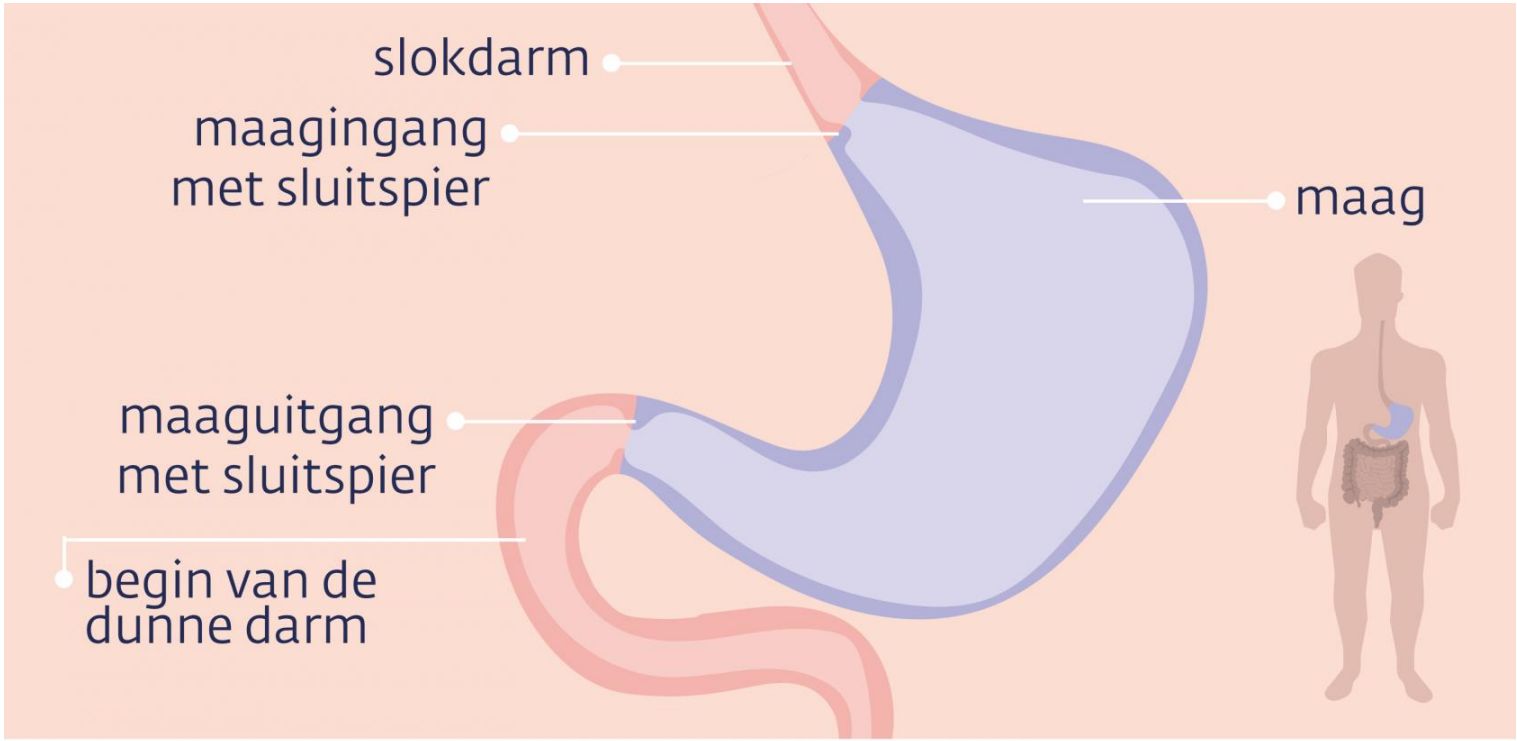
Rijnstate

Maagresectie <-> Buismaag

(partiële) maagresectie	• Pylorus meestal weg • B12 en ijzer
Buismaag reconstructie	• Slikklachten • Geen maagklep

Rijnstate

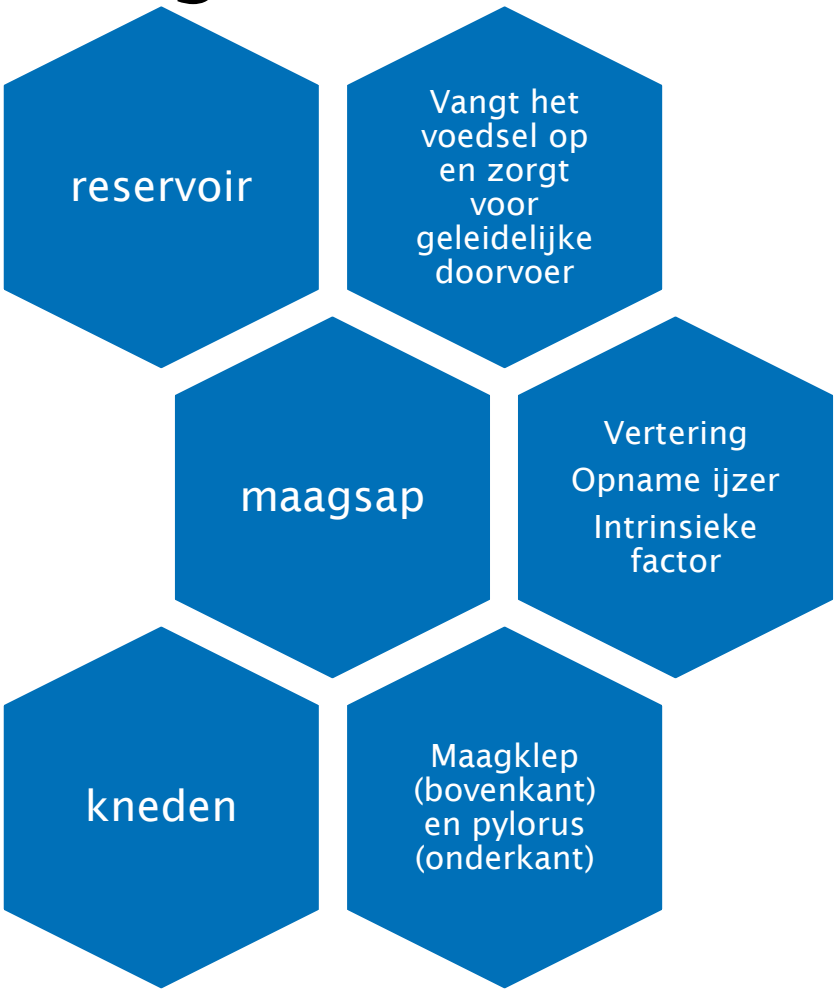
Maag



kanker.nl

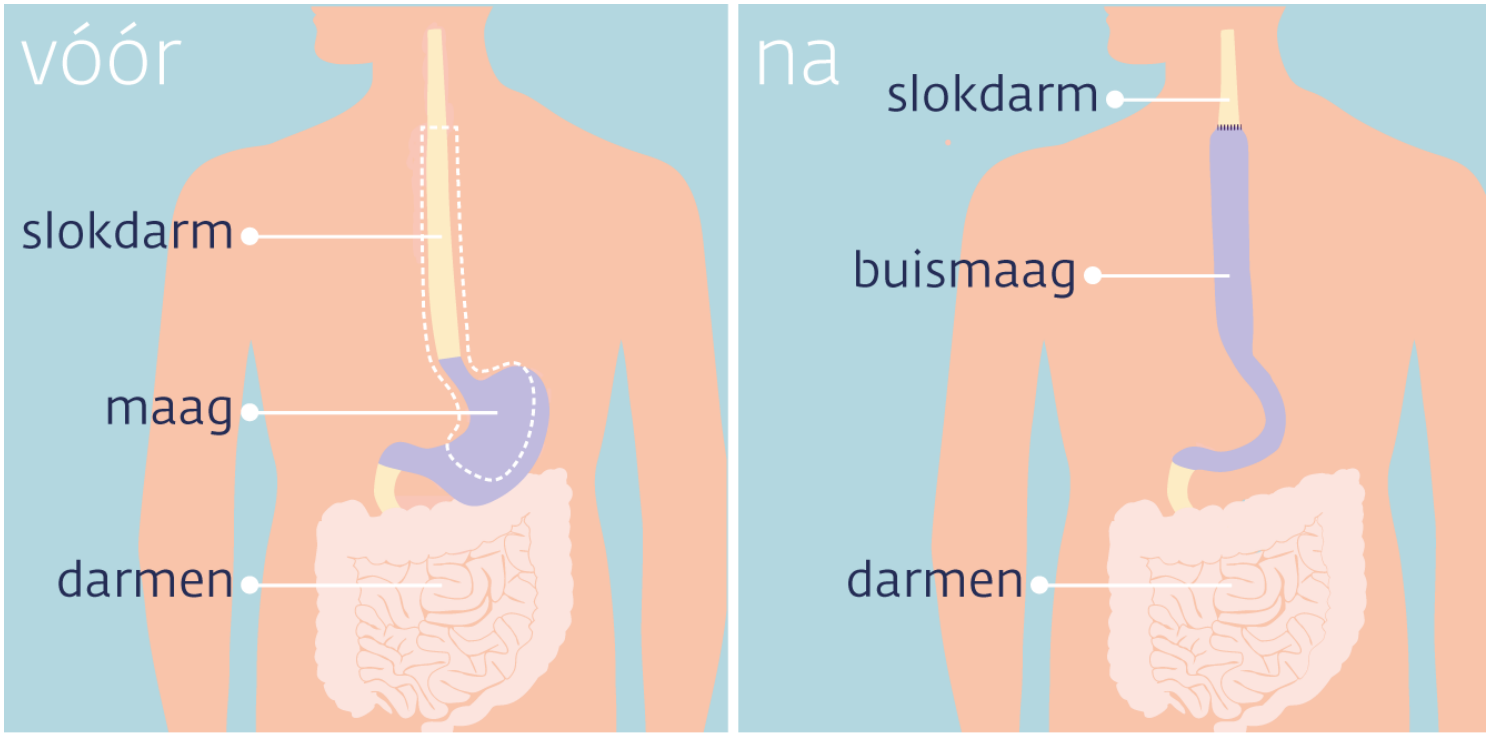
Rijnstate

Functies maag



Rijnstate

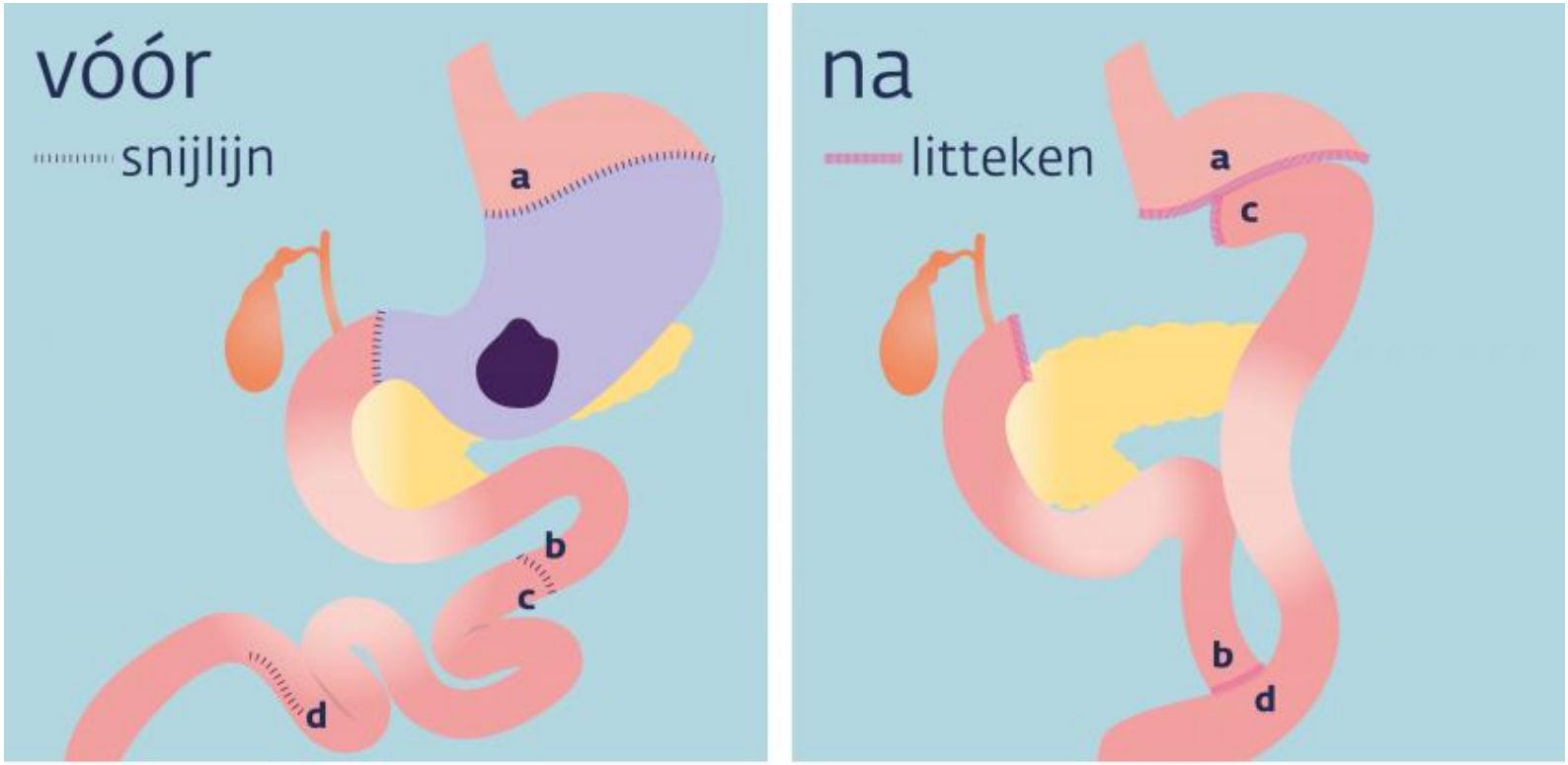
Buismaag



kanker.nl

Rijnstate

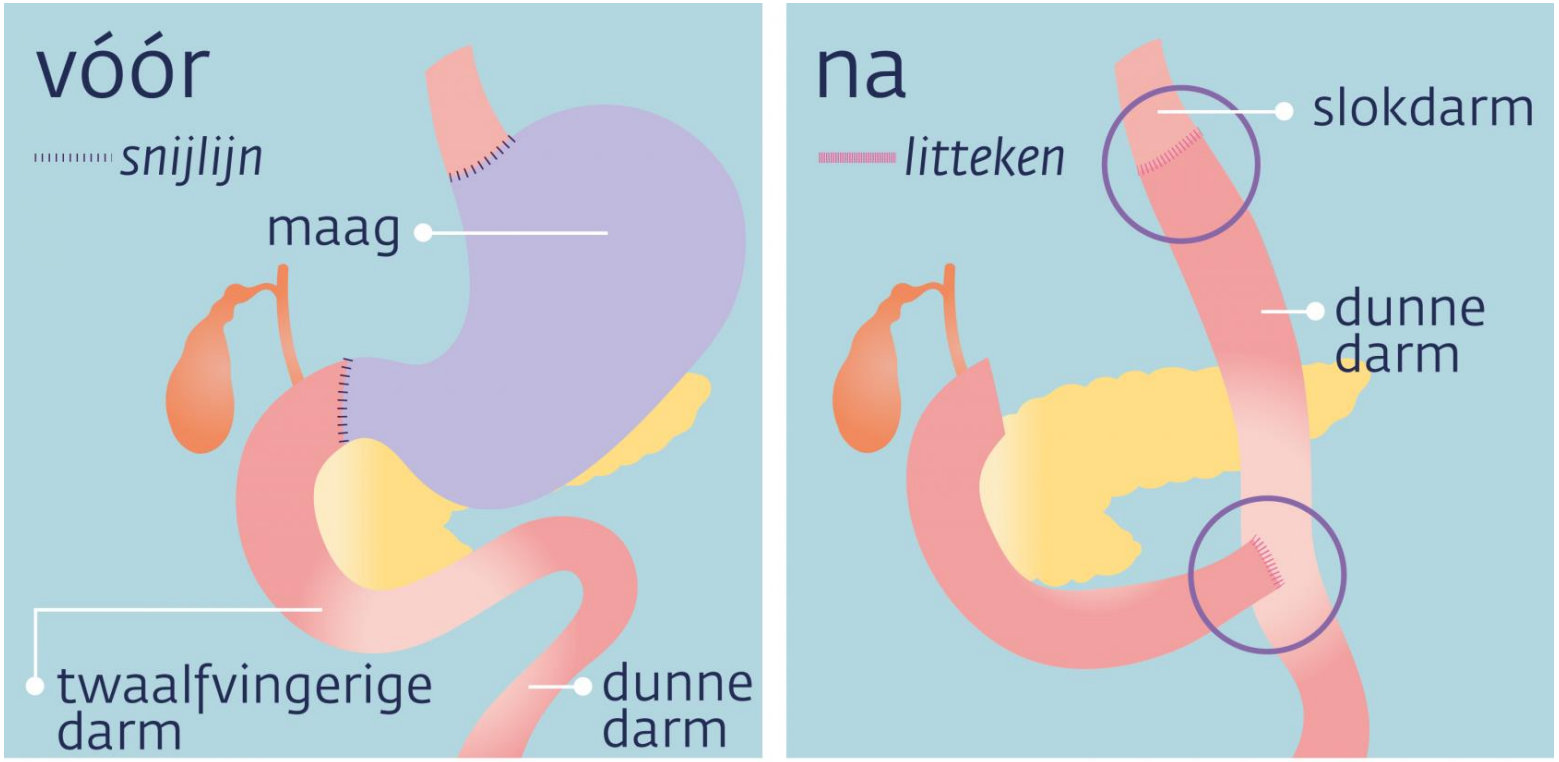
Partiële maagresectie



kanker.nl

Rijnstate

Totale maagresectie



kanker.nl

Rijnstate

Overige veel voorkomende klachten



Rijnstate

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

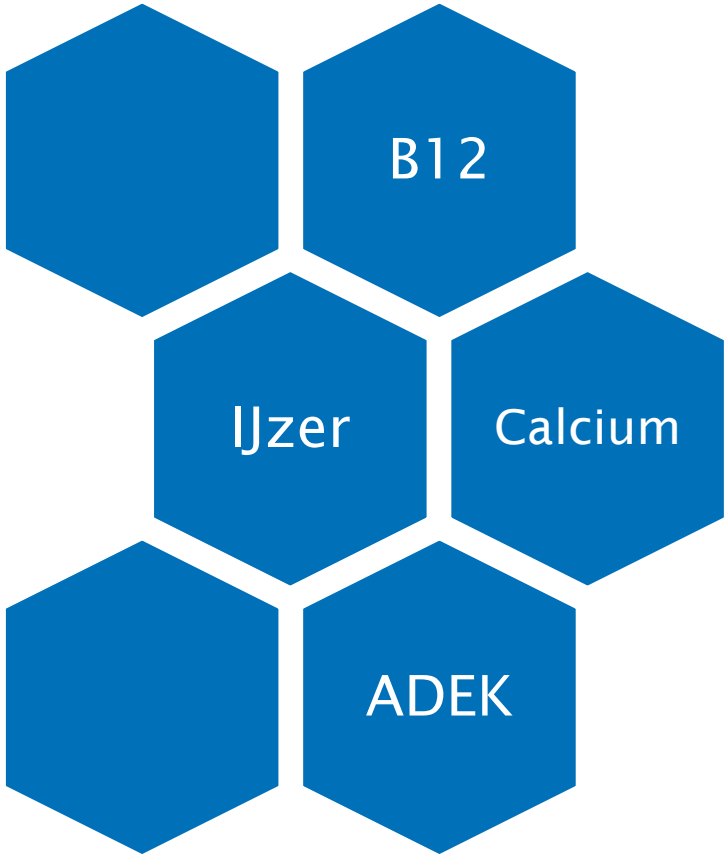
Rijnstate

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

Rijnstate

Vitamines en mineralen



Rijnstate

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

Rijnstate

Voeding en gezondheid

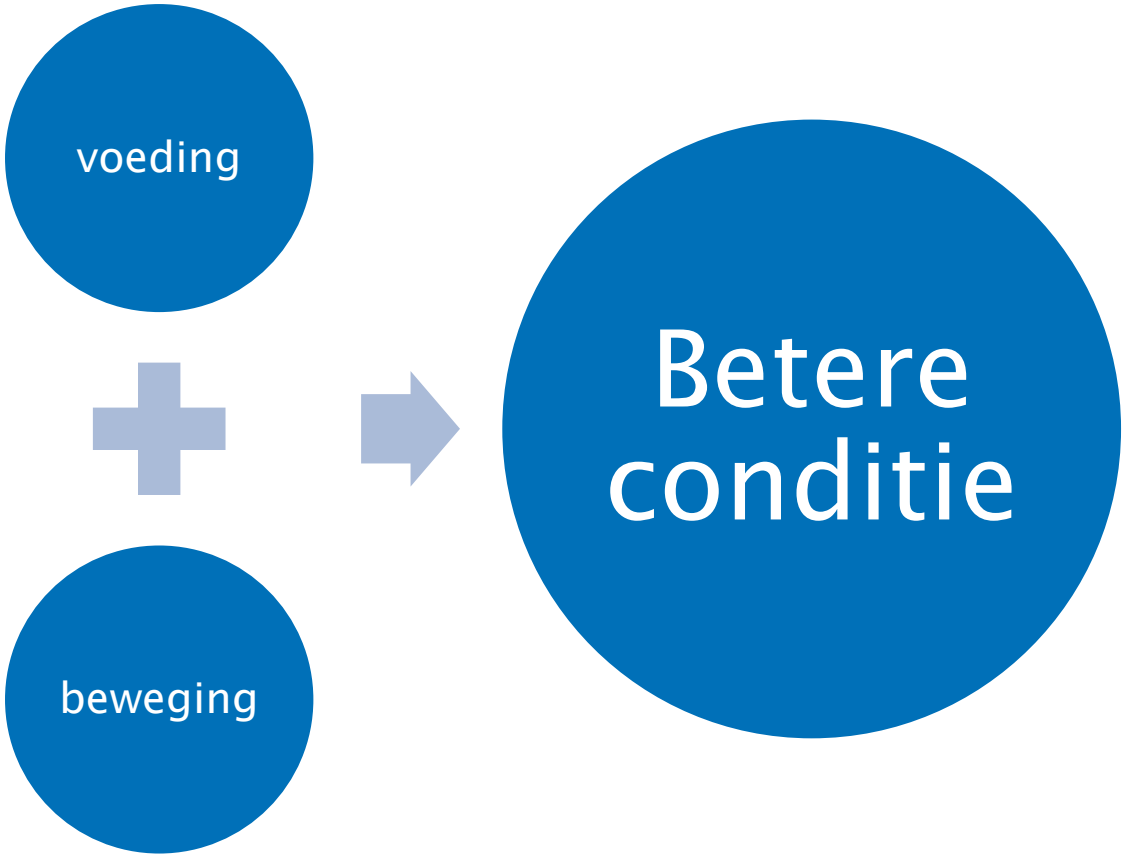






Rijnstate

Fit en gezond



Rijnstate

Eiwitrijke voeding



Rijnstate

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*

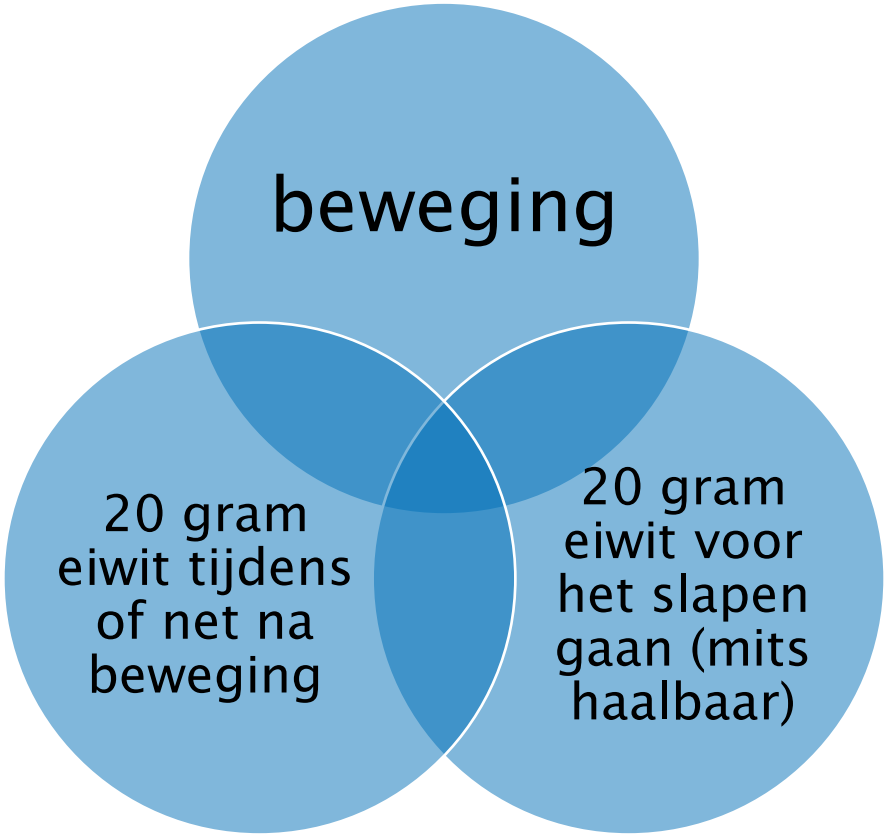
Warme maaltijd: *bordje warm eten*

Tussendoor: *schaaltje kwark/yoghurt*

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

Rijnstate

Eiwitboost?!



Rijnstate

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



Rijnstate