

Voedingadviezen bij een vertraagde maaglediging (gastroparese)

Een vertraagde maaglediging is het gevolg van een storing in de bewegingen van de maag. De maagspier trekt te weinig of te onregelmatig samen. Voedsel blijft daardoor langer in de maag dan normaal. Normaal gesproken blijft voedsel ongeveer drie uur in de maag voordat het wordt afgegeven aan de dunne darm.

Klachten

De klachten bij een vertraagde maaglediging kunnen bestaan uit:

- misselijkheid
- braken na een maaltijd
- een drukkend gevoel op de maag
- een opgeblazen gevoel
- opboeren en/of oprispingen
- snel een vol gevoel hebben
- brandend maagzuur door het terugstromen van maaginhoud in de slokdarm

Dieetadviezen en tips

- Neem kleine maaltijden en spreid de maaltijden goed over de dag. Neem 3 kleine hoofdmaaltijden en 3 tot 4 kleine tussenmaaltijden.
- Vermijd constant eten en voortdurend kleine slokjes nemen, maar streef naar 6-7 porties per dag.
- Eet rustig en kauw het voedsel heel goed.
- Ga na het eten niet liggen. Blijf minimaal 30 minuten rechtop zitten.
- Maak, indien mogelijk, na de maaltijden een rustige wandeling.
- Vermijd erg vet eten. Kies voor halfvolle en magere producten. Vermijd gefrituurde, gepaneerde of hard gebakken producten en voeg geen vet zoals room toe aan bijvoorbeeld soepen of sauzen.
- Vermijd sterk gekruide maaltijden.
- Vermijd grove vezelrijke producten zoals grof volkorenbrood, muesli, citrusfruit, druiven, verse ananas, champignons, grove rauwkost, koolsoorten, prei, ui, paprika, noten, pinda's en peulvruchten.
- Gebruik de warme maaltijd eventueel in de middag indien deze in de avond meer klachten geeft.
- Vaste voedingsmiddelen blijven langer in de maag dan vloeibare voedingsmiddelen. Vervang vaste voeding geheel of gedeeltelijk door vloeibare voeding indien vaste voeding meer klachten geeft.
- Sommige voedingsmiddelen hebben (bijna) geen effect op de maaglediging, maar kunnen wel klachten geven. Voorbeelden zijn koffie, koolzuurhoudende dranken, bier, alcoholische dranken, kruiden en specerijen. Gebruik deze producten niet indien deze klachten geven.

Ongewenst gewichtsverlies

Meet eenmaal per week uw gewicht. Indien u merkt dat u onbedoeld afvalt neem dan contact op met de diëtist. Zij kan samen met u beoordelen of het nodig is om bijvoeding te starten.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 7 april 2020