

Voedingadviezen bij een vertraagde maagontlediging

Een vertraagde maagontlediging 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.

De klachten bij een vertraagde maagontlediging bestaan meestal uit misselijkheid en soms braken na de maaltijd. Daarnaast kunnen klachten voorkomen als een drukkend gevoel op de maag, een sterk uitgezette maag, een opgeblazen gevoel, opboeren en/of oprispingen, snel een vol gevoel hebben of brandend maagzuur.

- Neem kleine maaltijden en spreid de maaltijden goed over de dag. Neem 3 kleine hoofdmaaltijden en 3 tot 4 kleine tussenmaaltijden
- Eet rustig en kauw goed
- Ga na het eten niet liggen. Blijf minimaal 30 minuten rechtop zitten
- Maak na de maaltijden een rustige wandeling
- Vermijd erg vet eten. Kies voor halfvolle en magere producten. Vermijd gefrituurde, gepaneerde of hard gebakken producten.
- Vermijd sterk gekruide maaltijden.
- Vermijd grove vezelrijke producten zoals grof volkorenbrood, citrusfruit, druiven, verse ananas, champignons, grove rauwkost, koolsoorten, prei, ui, paprika, noten, pinda's en peulvruchten.
- Geeft de warme maaltijd meer klachten als u hem 's avonds gebruikt? Verplaats hem dan naar de middag
- Vaste voedingsmiddelen blijven langer in de maag dan vloeibare voedingsmiddelen. Nemen uw klachten toe als u vaste voedingsmiddelen gebruikt? Vervang deze dan geheel of gedeeltelijk door vloeibare voedingsmiddelen
- Sommige voedingsmiddelen hebben (bijna) geen effect op de maagontlediging, maar kunnen wel klachten geven. Voorbeelden zijn koffie, koolzuurhoudende dranken, alcoholische dranken, kruiden en specerijen. Hebt u klachten van één of meer van deze voedingsmiddelen? Dan kunt u deze beter niet gebruiken.
- Bij diabetes: hyperglykemie (te hoge bloedsuikers) vertraagt de maaglediging. Streef dus altijd naar goede bloedglucosewaarden

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.

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 24 april 2018