

## Voedingsadviezen bij dumpingklachten

Met dumpingklachten worden de klachten bedoeld die ontstaan na een te snelle maagontlediging. Deze klachten ontstaan vrijwel altijd als gevolg van een operatie, waarbij (een deel van) de maag is verwijderd.

### Dumping

Wanneer (een gedeelte van) de maag verwijderd is, komt het voedsel sneller en in grotere hoeveelheden in de dunne darm terecht. Sommige voedingsstoffen worden daardoor ook sneller dan normaal vanuit de darm in het bloed opgenomen. Dit heeft een aantal lichamelijke reacties tot gevolg die bepaalde klachten kunnen veroorzaken. Na de maaltijd kunnen misselijkheid, hartkloppingen, de neiging tot flauwvallen, sterk transpireren, beverigheid en een sterk hongergevoel optreden.

Het dumpingsyndroom wordt onderscheiden in het vroege dumpingsyndroom en het late dumpingsyndroom.

#### *Vroege dumpingklachten*

Deze klachten treden ongeveer een half uur na de maaltijd op. Voedsel komt dan in grote hoeveelheden tegelijk in de dunne darm. Deze sterk geconcentreerde voeding trekt in de dunne darm veel vocht aan. Dit vocht wordt onttrokken aan de omliggende bloedvaten. Hierdoor krijgt u last van een vol gevoel, buikpijn en darmkrampen en diarree.

Bovendien ontstaat er een daling van de bloeddruk doordat zoveel vocht onttrokken wordt aan de bloedvaten. Waardoor er klachten kunnen ontstaan als hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel en sufheid.

#### *Late dumpingklachten*

Deze klachten ontstaan anderhalf tot twee uur na de maaltijd. Als (een deel van) de maag verwijderd is, komt voedsel veel sneller aan in de dunne darm. Door deze versnelling zijn de productie van insuline en de stijging van de bloedsuikerspiegel door het eten, niet meer op elkaar afgestemd. Suikers worden versneld opgenomen maar een hoge bloedsuikerspiegel vraagt om de productie van insuline. Deze productie komt te laat op gang. Hierdoor wordt nog steeds insuline geproduceerd wanneer de bloedsuikers al uit de bloedbaan verdwenen zijn. Deze situatie lijkt op een suikertekort bij mensen met diabetes (suikerziekte). De klachten die kunnen ontstaan zijn zweten ('koud zweet'), onrustig gevoel en trillen, duizeligheid, geeuwhonger, hartkloppingen en soms flauwvallen.

Het verschilt per patiënt hoe erg de klachten zijn. U kunt het beste voor uzelf uitvinden wat en hoeveel u wel en niet kunt eten. Onderstaande adviezen kunnen u helpen klachten te verminderen of te voorkomen.

### **Samenvatting voedingsadviezen**

- Eet langzaam en kauw het voedsel goed. De kneedfunctie van de maag is verloren gegaan. Hierdoor wordt de functie van het kauwen, het fijnmaken en bewerken van het voedsel, belangrijker. Gebruik meerdere maaltijden (6-8 maal per dag), waarbij de voeding goed over de dag wordt verdeeld.
- Beperk het vochtgebruik bij de maaltijden tot 1 kopje. De maag kan op deze manier het voedsel beter vasthouden. Het voedsel wordt zo minder snel doorgespoeld naar de darm. Zorg

- er wel voor dat u tenminste 1½ liter vocht per dag drinkt. Dit zijn 10-15 kopjes per dag.
- Drink voldoende tussen de maaltijden en eet hierbij een biscuitje of een cracker. Het vocht wordt daardoor wat gebonden.
  - Vermijd het gebruik van veel snel opneembare suikers, zoals gewone suiker en vruchtensuiker. Deze suikers worden vooral in vloeibare vorm extra snel opgenomen. Gebruik daarom geen of weinig frisdrank, aanmaaklimonade en vruchtensap. Suiker zit ook verwerkt in voedingsmiddelen als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes en zoet beleg. Beperk het gebruik van deze producten.
  - Gebruik voeding met voldoende voedingsvezels. Deze zorgen ervoor dat het voedsel minder snel naar de darmen gaat. Producten waar veel voedingsvezels in zitten zijn bijvoorbeeld en volkorenbrood, groente en fruit.
  - Soms geven zoete melk- en melkproducten (melk, vla, pap) klachten. Dit komt doordat de melksuiker uit deze producten vergist wordt door bacteriën die in de darm leven. Dit geeft klachten van winderigheid en diarree. Zure melkproducten (karnemelk, yoghurt, kwark) worden dan meestal beter verdragen, omdat deze minder melksuiker bevatten. Gebruik melkproducten in kleinere porties verdeeld over de dag.
  - Producten die taai en vezelig zijn worden slecht verteerd. Dit geldt voor sinaasappel en ander citrusfruit, asperges, bleekselderij en zuurkool, gedroogde vruchten. Deze producten moeten goed gekauwd worden.
  - Rust korte tijd na de maaltijd. Door het liggen verdwijnt het voedsel niet meteen in de darm.
  - Forceer het eten niet. Er kan dan een te vol gevoel met krampen en buikpijn ontstaan.

## Meer informatie

### **Maag Lever Darm Stichting**

Telefoon: 030 - 60 55 881

e-mail: [info@mlds.nl](mailto:info@mlds.nl)

Internet: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

---

*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](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40

E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)

I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)