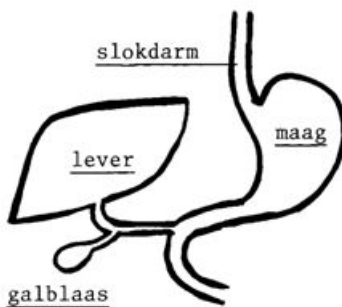


Voeding bij galstenen en na het verwijderen van galstenen/galblaas

De galblaas is een 8 tot 10 centimeter lang peervormig zakje, dat aan de rechterkant van het lichaam tegen de voorkant van de lever aan ligt. De lever maakt galvloeistof aan. Deze galvloeistof wordt tijdelijk opgeslagen in de galblaas. Gal is nodig om vetten af te breken en te verbranden. De gal wordt in de galblaas iets ingedikt. Na het eten van een maaltijd komt de voeding via de slokdarm en de maag in de dunne darm terecht. Als de vetten uit de maaltijd in de dunne darm aankomen, knijpt de galblaas zich samen. Zo gaat de galvloeistof via de galwegen naar de dunne darm (toe) om de vetten af te breken en te verbranden.

Omdat de gal door de lever wordt aangemaakt kan een mens goed leven zonder galblaas. Na verwijdering van de galblaas stroomt de galvloeistof rechtstreeks naar de dunne darm.



Door diverse oorzaken kunnen er galstenen ontstaan die jarenlang zonder klachten aanwezig kunnen zijn. Galstenen kunnen in de galblaas zitten of in de galwegen terecht komen. Zodra de galstenen in de galblaas of in de galwegen de doorstroming van galvloeistof verhinderen kan dit klachten geven. Dit kan heftige pijn rechts in de bovenbuik geven, ook wel kolieken genoemd. De aanvallen treden eerder op na een grote vette maaltijd. Ook kunnen de galstenen een ontsteking van de galblaas veroorzaken, hierdoor kan iemand in korte tijd flink ziek worden. De klachten kunnen ook langdurig zijn en minder pijnlijk van aard.

In het verleden werd bij galstenen een dieet voorgeschreven met allerlei beperkingen. Zo werd bijvoorbeeld aangeraden vetbeperkt te eten. Het is echter gebleken dat een dergelijk dieet geen effect heeft. Slechts enkele voedingsadviezen bleken wel zinvol. Met name met het oog op het voorkomen van (het opnieuw) optreden van galstenen en het voorkomen van klachten.

Deze voedingsadviezen zijn:

- Zorg voor een gezond gewicht. Overgewicht is een van de risicofactoren voor het optreden van galstenen. Als u te zwaar bent, is het verstandig af te vallen, echter wel geleidelijk en op een goede manier.
- Gebruik een gezonde en gevarieerde voeding. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 groepen. U hebt dagelijks, bij elke maaltijd, iets uit elke groep nodig.
 - groente en fruit
 - brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
 - zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei.
 - vetten en oliën
 - drinken (vocht)

- Gebruik voldoende vezel in de voeding. Eet dus voldoende fruit (bij voorkeur met schil), rauwe groente, volkorenbrood, etc. Drink dagelijks tenminste 1½ liter vocht.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Sla het ontbijt niet over en neem nog een klein tussendoortje voor het slapen gaan. Hierdoor blijft de gal in beweging, waardoor er minder kans bestaat op galsteenvorming.
- Gebruik een normale hoeveelheid vet in de voeding. Het is bekend dat erg vette producten zoals frites, kroketten en frikadellen klachten kunnen geven. Beperk daarom het gebruik van deze producten.
- Het is mogelijk dat u reeds veel voedingsmiddelen heeft weggelaten, omdat u ervan overtuigd bent dat het de oorzaak van uw klachten is. Het risico hiervan is echter dat de voeding onvolwaardig wordt, waardoor u niet alle benodigde voedingsstoffen binnen krijgt. Het is verstandig goed uit te zoeken welke voedingsmiddelen bij u de klachten veroorzaken. Bouw de hoeveelheid van deze voedingsmiddelen geleidelijk af totdat u de hoeveelheid hebt bereikt waarbij u geen last krijgt. Als u merkt dat u zelfs bij een kleine hoeveelheid klachten krijgt, kunt u het betreffende voedingsmiddel tijdelijk vermijden. Probeer het na verloop van tijd wel weer opnieuw uit. Het is mogelijk dat u het voedingsmiddel slechts tijdelijk niet kunt verdragen. Uien en koolsoorten worden vaak slecht verdragen, het is de vraag of dit iets met galsteenlijden te maken heeft. Spinazie, ei, koffie en chocolade worden ook vaak genoemd als oorzaak van de klachten.

Meer informatie

Maag Lever Darm Stichting
Postbus 430
3430 AK Nieuwegein
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.

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