

Voedingsadvies bij maagdarmischemie

Adviezen voor opbouw van de voeding thuis

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Maagdarmischemie is een aandoening van de bloedvaten die naar uw maag en/of darmen gaan. Één of meerdere bloedvaten zijn vernauwd of zitten dicht, waardoor bloedtoevoer naar de maag en/of darmen onvoldoende is.

Wanneer u gaat eten moet er meer bloed naar de maag en darmen. Bij maagdarmischemie is de bloedtoevoer onvoldoende, waardoor pijn en diarree kunnen optreden. Pijn kan ertoe leiden dat u steeds minder gaat eten en diarree zorgt ervoor dat de voedingsstoffen niet worden opgenomen. Deze klachten kunnen dus leiden tot gewichtsverlies.

U heeft een behandeling ondergaan om de doorbloeding te verbeteren. In deze brochure zullen de aspecten van voeding en maagdarmischemie aan bod komen.

Stappenschema

Na de operatie heeft u een stappenschema gekregen om uw voeding op te bouwen, zodat uw maag en darmen de tijd hebben om te herstellen. De snelheid van opbouw is afhankelijk van bloedsuitslagen en uw klachten. Er wordt daarom regelmatig gevraagd naar pijn, diarree, misselijkheid en opgeblazen gevoel. De bedoeling is dat u uiteindelijk weer gewoon kunt eten.

Thuis voeding opbouwen

Tijdens de opname wordt de voeding opgebouwd volgens een stappenschema. Thuis kunt u de voeding verder uitbreiden. Eet bij voorkeur 6 keer per dag een kleine portie. Als u geen klachten hebt, kunt u de porties geleidelijk groter maken en weer overgaan op 3 keer per dag een maaltijd.

Uw gewicht

Vaak bent u door uw klachten afgevallen. Hierbij gaan spieren verloren, wat voor een slechtere conditie zorgt. Als u na de herstelperiode weer normale maaltijden kunt eten, zal uw gewicht weer gaan toenemen. Gebruikt u thuis aanvullende drinkvoeding, dan is het advies om dit de eerste weken na de ingreep nog niet te gebruiken. In een gesprek met de diëtist wordt besproken of en wanneer u weer met drinkvoeding kunt starten.

Gezonde voeding

Voor een goede conditie van hart en bloedvaten zijn gezonde voeding, een goed gewicht, niet roken en voldoende lichaamsbeweging van belang.

Adviezen voor een gezonde voeding:

- een gevarieerde voeding;
- gebruik van gezonde vetten;
- gebruik voldoende vezels. Kies volkorenproducten, elke dag een ruime portie groente en 2 stuks fruit;
- eet 1 keer per week vis;
- wees matig met zout;
- wees matig met alcohol. Drink bij voorkeur geen alcohol. Als u alcohol drinkt, neem dan niet meer dan 1 glas per dag.

Gezonde vetten

Gemiddeld bevat de Nederlandse voeding te veel vet. Er bestaan verschillende soorten vetten. Er zijn verzadigde vetten en onverzadigde vetten. **Verzadigde vetten** (= **Verkeerd**) verhogen het cholesterolgehalte en zijn ongunstig voor hart en bloedvaten. **Onverzadigde vetten** (= **Oke**) zijn belangrijk bij het verminderen van de kans op hart- en vaatziekten.

Verzadigde vetten ('slechte' vetten)

Deze vetten komen voornamelijk voor in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong, maar ook in sommige plantaardige producten, zoals cacao, kokos, palmolie. Voedingsmiddelen die veel verzadigd vet bevatten zijn:

- roomboter, bak- en braadproducten en margarine in een wikkel;
- vet vlees en vette vleeswaren;
- kaas, volle melk en volle melkproducten, slagroom, koffieroom en koffiewitmakers;
- gebak, koekjes en chocolade;
- frituursnacks, chips en zoutjes.

Onverzadigde vetten ('goede' vetten)

Deze komen vooral voor in:

- oliën, zonnebloemolie, maisolie, sojaolie, arachideolie, slaolie en olijfolie;
- dieethalvarine en dieetmargarine;
- producten op basis van olie, zoals slasaus, fritessaus, mayonaise en halvanaise;
- noten;
- (vette) vissoorten.

Niet alle voedingsmiddelen die vet zijn, zien er direct vet uit.

- zichtbaar vet is het vet in boter, het vetrandje aan vlees en vleeswaren;
- onzichtbaar zit er vaak veel vet verborgen in voedingsmiddelen, zoals kaas, melk, vlees, koekjes, cake, gebak, chips, buitenlandse kaassoorten en snacks. Deze verborgen vetten zijn meestal verzadigde vetten en die kunt u beter niet eten.

Adviezen voor de broodmaaltijden

Denkt u bij de broodmaaltijden aan het volgende:

- brood: kies bij voorkeur bruin- of volkorenbrood, crackers of beschuiten;
- smeersel: dieethalvarine en dieetmargarine;
- beleg: 20+/30+/40+ kaas of magere smeerkaas. Magere vleeswaren, zoals rookvlees, rosbief, achterham, kipfilet. Bijna alle soorten zoet beleg (gebruik geen chocoladeproducten, zoals chocoladehagelslag en chocoladepasta)

Melkproducten

Kies magere of halfvolle producten.

Ei
Gebruik 2 - 3 keer per week of als vleesvervanging bij de warme maaltijd is toegestaan.

Adviezen voor de warme maaltijd

Denkt u aan het volgende:

- groente: eet een ruime portie groente. Dit mag gekookte en/of rauwe groente zijn. Gebruik hierin geen roomboter, room of spekjes;
- vlees, vis of vervanging: kies voor magere vleessoorten, zoals magere runderlappen, biefstuk, entrecote, rosbief, tartaar, mager gehakt, magere hamlappen, ongepaneerde schnitzel, haaskarbonade, fricandeau, varkenshaas, varkensoester, mager varkensvlees, kip en kalkoen;

- vervang vlees regelmatig door vis, peulvruchten of ei. U kunt ook kiezen voor quorn, tahoe, tempeh, groenteburger, vegetarische hamburger en vegetarische steak;
- gebruik een vloeibaar bak- en-braadproduct of olie bij de bereiding;
- aardappelen, rijst en pasta: u kunt bij de kiezen voor aardappelen, rijst, pasta of brood. Aardappelen kunt u eventueel bakken in olie;
- nagerecht: kies magere of halfvolle vla, yoghurt, kwark e.d. of fruit.

Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Aanvullende informatie

Meer informatie over maagdarmschemie vindt u op:

- <https://www.mst.nl/p/Centra/ischemie-centrum>

Belangrijke contactgegevens

- Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
