

Voedingsadviezen rondom een alvleesklieroperatie

Paramedische zorg / Diëtetiek

Algemene richtlijnen rondom de operatie

- Je mag in principe alles eten, het is niet nodig om bepaalde voedingsmiddelen weg te laten.
- Probeer voldoende eiwitten te eten voor en na de operatie
- Eet rustig en kauw goed. Hierdoor kan de voeding zo goed mogelijk verteerd en opgenomen worden.
- Drink tenminste 1½ liter (10 tot 12 kopjes) vocht per dag. Verspreid dit goed over de dag. Kies dranken met voedingswaarde zoals melkproducten, vruchtensap, soep, etc.
- Eet minimaal 6 kleine maaltijden per dag. Verspreid dit goed over de dag. Te grote porties kunnen je langdurig een vol en opgeblazen gevoel geven.
- Gebruik bij elke maaltijd en tussendoortje dat vet bevat pancreasenzymen.
- Soms kan het zijn dat eten niet goed gaat. Dan kan drinkvoeding, sondevoeding of parenterale voeding nodig zijn.

Inleiding

Deze folder geeft tips voor voeding na een operatie aan de alvleesklier. Een operatie aan de alvleesklier kan de spijsvertering beïnvloeden. Voor de operatie heb je een gesprek met een diëtist. De diëtist kijkt of je genoeg eet en drinkt en geeft hierover advies. Na de operatie helpt de diëtist je om je eet- en drinkpatroon weer op te bouwen.

Voor de operatie

Het is belangrijk om in goede conditie de operatie in te gaan om complicaties te voorkomen. Zorg ervoor dat je eten genoeg calorieën en eiwitten bevat.

Eiwit is belangrijk

Eiwit is een belangrijke voedingsstof en bouwsteen voor lichaamscellen. Elke dag hebben we eiwitten nodig, omdat het lichaam geen eiwitvoorraad heeft. Door ziekte heb je meer eiwitten nodig. Een tekort aan eiwitten kan leiden tot verlies van spiermassa en conditie. Het is ook belangrijk dat je eten genoeg calorieën bevat. Dit om gewichtsverlies te voorkomen en de opname van eiwitten te verbeteren.

Welke voedingsmiddelen zijn eiwitrijk?

Voedingsmiddelen die veel eiwit bevatten zijn:

- Melkproducten (yoghurt, pap, vla, kwark, etc.) en sojamelk, soja desserts
- Ei, kaas, vleeswaren
- Vlees, vis, kip, vleesvervangers
- Peulvruchten, noten en pinda's

Tips om je voeding energierijker te maken:

- Smeer dik boter of margarine op brood en broodvervangers
- Beleg elke boterham ruim met volvette kaas of vleeswaren
- Kies voor volle melk en melkproducten
- Voeg geen water toe bij de bereiding van jus of saus en gebruik een ruime portie
- Voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, pap, vla, yoghurt, soep, etc.
- Gebruik tussendoor een snack zoals een handje noten, blokje kaas, mueslireep, Griekse yoghurt of kwark.
- Probeer 6 keer per dag een (kleine) maaltijd of tussendoortje te nemen

Aanvulling op je voeding

Het kan zijn dat je eetpatroon niet genoeg calorieën en eiwitten bevat. Dan is het misschien nodig om je voeding aan te vullen met drinkvoeding of sondevoeding. Drinkvoeding is vloeibare voeding. Het is verrijkt met eiwit, vitaminen en mineralen en verkrijgbaar in verschillende smaken.

Als drinkvoeding niet lukt, kan sondevoeding nodig zijn. Sondevoeding wordt gegeven via een slangetje in de neus dat naar de maag of darm gaat. Sondevoeding is vloeibare, complete voeding die energie, eiwitten, vitaminen, mineralen en spoorelementen bevat.

De diëtist maakt samen met je een plan om je voeding zo volwaardig mogelijk te maken. Indien nodig bespreek je met de diëtist welke soort/smaak drinkvoeding of sondevoeding je gaat gebruiken.

Gewicht bijhouden

Gezond gewicht is belangrijk. Controleer je lichaamsgewicht één keer per week op een vast moment van de dag. Doe dit bij voorkeur vóór het ontbijt, op dezelfde weegschaal en in dezelfde kleding. Als je gewicht verliest, neem dan contact op met je diëtist.

Spijsverteringsproblemen

De alvleesklier maakt spijsverteringsenzymen aan. Bij de operatie wordt (een deel van) de alvleesklier verwijderd. Als de alvleesklier niet genoeg enzymen maakt, kunnen er spijsverteringsproblemen ontstaan zoals winderigheid, darmkrampen, buikpijn, (vet)diarree en gewichtsverlies.

Als het eten niet goed verteert, kun je afvallen terwijl je genoeg eet. De arts schrijft pancreasenzymen voor, wat de spijsvertering verbetert. Het advies is om voor de operatie al te beginnen met het innemen van deze enzymen. De enzymen moet je na de operatie blijvend gebruiken.

Neem bij iedere (hoofd)maaltijd die vet bevat 50.000 Eenheden (2 capsules Creon Forte). Bij een tussendoortje dat vet bevat neem je 25.000 Eenheden (1 capsule Creon Forte). Soms is het nodig de dosering aan te passen.

Na de operatie

Door de operatie verandert de route van spijsverteringssappen en de verbinding tussen de dunne darm en de maag. Dit kan de eetlust en smaak beïnvloeden.

Op de dag van de operatie en de dag erna begin je met een vloeibaar dieet. Bouw dit rustig op naar normale, vaste voeding. Houd de porties klein en verspreid over de dag. Eet rustig en kauw goed, zodat de voeding zo goed mogelijk verteerd en opgenomen kan worden. Begin weer met Creon zodra je vaste voeding gaat eten.

Op dag 3 na de operatie kijkt de diëtist hoeveel je kunt eten en drinken en of dit genoeg is. Voldoende voeding is belangrijk voor je herstel na de operatie. Het doel is om de helft van je voedingsbehoefte binnen te krijgen. Als dit nog niet lukt, start je met drinkvoeding, sondevoeding of totale parenterale voeding (voeding via een infuus).

Een vol gevoel en weinig eetlust komen vaak voor na de operatie. Soms komt dit door een vertraagde maagontlediging. Eten en drinken blijven dan langer in de maag. Hierdoor kan het zijn dat je moet overgeven en is het moeilijk om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Het is aan te raden 6-9 kleine maaltijden verspreid over de dag te eten.

Adviezen bij een vertraagde maagontlediging

- Vloeistoffen verlaten de maag sneller dan vast voedsel. Gebruik meer vloeibare voedingsmiddelen zoals pap, vla, yoghurt, vruchtenmoes en dranken.
- Een flinke slok drinkvocht verlaat de maag sneller dan een klein slokje. Drink je drank in een normaal tempo op en neem niet elke 5 minuten een klein slokje.



- Grote brokstukken slecht gekauwd voedsel verlaten de maag langzamer dan goed gekauwd voedsel. Kauw het voedsel daarom zeer goed.
- Een grote hoeveelheid vast voedsel vertraagt de maagontleding. Gebruik kleine maaltijden, verdeeld over de dag.

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 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
