

Voedingsadvies bij gastroparese (maagledigingsstoornis)

Een vertraagde maaglediging is het gevolg van een storing in de bewegingen van de maag. De maag trekt te weinig of te onregelmatig samen. Voedsel en vocht blijven daardoor langer in de maag dan normaal. Klachten kunnen zijn; snel optredend gevoel van verzadiging, misselijkheid, soms braken na de maaltijd en een opgeblazen gevoel.

In veel gevallen is de oorzaak van vertraagde maaglediging onbekend. Diverse geneesmiddelen kunnen de maaglediging ongunstig beïnvloeden.

Mogelijke aanpassingen in de voeding

- Gebruik van meerdere kleine maaltijden per dag. Neem drie kleine hoofdmaaltijden en drie tot vier tussenmaaltijden.
- Lichte vetbeperking: kies voor halfvolle en magere producten. Vermijd gefrituurde, gepaneerde en hard gebakken producten.
- Gebruik een zachte voeding. U kunt beginnen met rustig eten en uw voeding **zeer** goed fijn kauwen. Als de gastroparese ernstigere vormen aanneemt, is het verstandig over te gaan op meer vloeibare en gepureerd voedsel. Deze voeding heeft minder tijd nodig voor vertering in de maag.
- Voldoende drinkvocht, maar beperken van geconcentreerde dranken als: vruchtensappen, frisdranken, energy sportdranken (met meer dan 8 gram koolhydraten/100 ml).
- Voorkeur voor voedingsmiddelen en voedingsbestanddelen die uit kleine deeltjes bestaan of gemakkelijk fijn te maken zijn (bijvoorbeeld kruimige aardappel die met de vork te prakken is), kan de klachten mogelijk verminderen.
- De volgende voedingsmiddelen/bestanddelen kunnen beter niet gebruikt worden:
 - Producten met schil (b.v. tomaat, druiven).

- Grove vezelrijke producten zoals grof volkorenbrood, verse ananas, koolsoorten, prei, ui, rauwe groenten, noten, pinda's, peulvruchten.
- Velletjes van fruitdraden (van bijvoorbeeld rabarber, asperges, broccolistronk, bleekselderij).
- Voedingsmiddelen als alcoholische dranken, koffie, specerijen en kruiden hebben weinig effect op de maaglediging, maar kunnen de klachten wel beïnvloeden. Hebt u klachten van een of meer van deze voedingsmiddelen? Dan kunt u deze beter niet gebruiken.

Ga na het eten niet liggen. Blijf minimaal dertig minuten rechtop zitten of maak na de maaltijd een rustige wandeling. Matige lichaamsbeweging stimuleert de maaglediging.

Gastroparese specifiek voorkomend bij diabetes mellitus

Een vertraagde maaglediging is een complicatie die kan ontstaan bij patiënten met diabetes type 1 en 2. De aandoening heeft bij diabetes zowel te maken met het zenuwstelsel als met de hoogte van de bloedglucosewaarden.

Als gevolg van diabetes kan zenuwschade (=neuropathie) optreden. Veel patiënten met diabetes mellitus krijgen hierin meer of mindere mate mee te maken. Er kunnen

stoornissen optreden in het functioneren van zenuwen naar de interne organen zoals de maag, waardoor gastroparese optreedt. Uw diëtist en diabetesverpleegkundige kunnen samen met u neuropathie voorkomen door uw bloedglucosewaarden zo goed mogelijk in te stellen.

Naast het voorkomen van neuropathie zijn goede bloedglucosewaarden ook belangrijk voor een normale maaglediging. Als de glucosewaarden in het bloed laag zijn, wordt de voeding sneller opgenomen. Dit gebeurt ook bij gezonde mensen. Als de glucosewaarden in het bloed hoog zijn, wordt de voeding langzaam opgenomen. Dit zorgt voor vertraagde maaglediging. Doordat de passage van het voedsel vertraagd is, is de opname van de koolhydraten uit de voeding ook vertraagd. Dit heeft als effect dat de glucose die vanuit de darm wordt opgenomen langzamer dan normaal in het bloed komt. Gastroparese zorgt ervoor dat de patiënt met diabetes een moeilijke insuline instelling heeft, omdat de insuline vaak eerder in het bloed is dan de glucose. Dit zorgt voor hypoglycemie en slecht ingestelde bloedglucosewaarden. U kunt met uw diabetesverpleegkundige overleggen om de maaltijdgebonden insulinebolussen later dan gebruikelijk toe te dienen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur en van 13.30 - 14.30 uur.

E-mail: dietisten@zgt.nl.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.