

## Voedingsadviezen bij dumpingsyndroom

Deze folder gaat over de oorzaken, klachten en behandeling van vroege- en late dumping.

### De maag

De maag is een onderdeel van ons spijsverteringskanaal. In de maag vindt tijdelijke opslag en voorvertering van voedsel plaats. Normaal gesproken blijft ons voedsel ongeveer twee tot drie uur in de maag waar het wordt fijngemalen, gekneet en vermengd met maagsap. Bij de uitgang van de maag zit een sluitspier (de pylorus). Deze sluitspier zorgt ervoor dat voedsel in kleine hoeveelheden wordt afgegeven aan de dunne darm. Voedsel dat de maag verlaat, komt in het eerste deel van de dunne darm terecht: de twaalfvingerige darm. In de twaalfvingerige darm worden spijsverteringssappen aan het voedsel toegevoegd. Deze sappen (alvleesklier- en galsappen) zijn nodig voor de vertering van vetten, suikers en eiwitten.

### Wat is dumpingsyndroom?

Met het dumpingsyndroom worden de klachten bedoeld die ontstaan als de maag zich te snel leegt. Deze klachten zijn vrijwel altijd het gevolg van een operatie, waarbij (een deel van) de maag is verwijderd. Soms ontstaan de klachten als gevolg van een beschadiging van een zenuw die de maag aanstuurt: de Nervus Vagus. Een slecht werkende sluitspier of het ontbreken van een sluitspier kan leiden tot het te snel en in grotere hoeveelheden doorlaten van voedsel in de dunne darm waardoor klachten ontstaan.

Er zijn twee soorten dumpingklachten die op kunnen treden:

- Vroege dumpingklachten, dit zijn de klachten die binnen een half uur na de maaltijd optreden.

- Late dumpingklachten, deze ontstaan zo'n anderhalf tot twee uur na de maaltijd.

Sommige mensen hebben last van beide klachten, maar ze kunnen ook los van elkaar voorkomen.

### Vroege dumping

Vroege dumpingklachten ontwikkelen zich in het eerste halfuur na voedsel- en vochtinname. Deze klachten ontstaan doordat voedsel in te grote brokken in de dunne darm terechtkomt en daar veel vocht uit het bloed aantrekt. Hierdoor is er minder vocht aanwezig in de bloedvaten en daalt de bloeddruk. U kunt zich dan duizelig, suf en vermoeid voelen en hartkloppingen krijgen. Door de extra hoeveelheid vocht in de darm ontstaan ook een (nog) voller gevoel, darmkrampen en diarree. Deze klachten gaan na verloop van tijd (soms enkele uren) vanzelf voorbij.

Klachten die kunnen ontstaan bij vroege dumping:

- Vol gevoel
- Buikpijn en darmkrampen
- Diarree
- Hartkloppingen
- Duizeligheid
- Gevoel van zwakte
- Sufheid

### Late dumping

Late dumpingklachten ontwikkelen zich in de eerste 2 uur na voedsel- en vochtinname. Ze ontstaan als voedsel te snel vanuit de maag in de dunne darm terechtkomt. De alvleesklier maakt als reactie hierop in korte tijd te veel insuline aan. Insuline zorgt ervoor dat glucose vanuit het bloed in de lichaamscellen komt. Door de overmatige

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

aanmaak van insuline daalt het bloedsuiker te snel en ontstaan er klachten die lijken op een suikertekort bij mensen met diabetes (suikerziekte).

Klachten die kunnen ontstaan bij late dumping:

- Zweeten ('koud zweet')
- Onrustig gevoel en trillen
- Duizeligheid
- Geeuwhonger
- Hartkloppingen
- Flauwvallen

### Behandeling van dumpingklachten

De behandeling van dumpingklachten bestaat uit het aanpassen van uw eetgewoonten. Het is per patiënt verschillend of en in welke mate klachten ontstaan als (een deel van) de maag is verwijderd. U kunt het beste voor uzelf uitvinden wat en hoeveel u wel en niet kunt eten. Meestal verminderen de klachten na verloop van tijd door aanpassing van het lichaam.

### Tips en adviezen om (vroeg en late) dumpingklachten te voorkomen

- Eet rustig en kauw goed.
- Gebruik zes tot acht kleine maaltijden verdeeld over de dag. Het is belangrijk dat u voldoende eet om aan de benodigde hoeveelheid calorieën en voedingsstoffen te komen om in een goede conditie te blijven.
- Verdeel ook het vocht dat u drinkt goed over de dag. Drink weinig bij de maaltijden. Indien u teveel drinkt spoelt voedsel namelijk nog sneller naar de dunne darm. Meestal geeft één klein glas of kopje drinken bij het eten geen klachten. Gebruik soep bijvoorbeeld een uur voor de maaltijd en het nagerecht een uur na de maaltijd. Bij ernstige dumpingklachten kan het helpen de maaltijden 'droog' te gebruiken.

### Aanvullende tips en adviezen bij late dumpingklachten

- 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.
- In melk zit lactose (melksuiker). Lactose is ook een snel opneembare suiker. Gebruik van grote hoeveelheden lactose kan daarom ook dumpingklachten verergeren of veroorzaken. Per dag wordt aanbevolen twee tot vier glazen melkproducten (300-600 ml) te gebruiken voor de benodigde hoeveelheid vitamines en mineralen. Indien u klachten krijgt van het gebruik van melkproducten kunt u de portiegrootte per eetmoment verkleinen. Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en kwark worden vaak beter verdragen omdat ze minder lactose bevatten. Verdraagt u helemaal geen melkproducten meer, dan zijn er lactosevrije producten verkrijgbaar. Overleg daarover met uw diëtist.
- Suiker is ook verwerkt in voedingsmiddelen als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes, zoet beleg en snoep. Vermijd bij klachten overmatig gebruik van deze producten.
- Ga bij ernstige klachten even liggen na de maaltijd.

### 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](mailto:dietisten@zgt.nl)