

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsadviezen
na Whipple-operatie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis

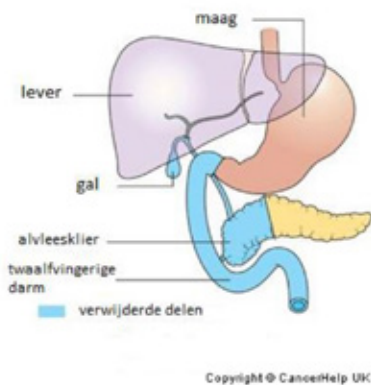


Patientensticker

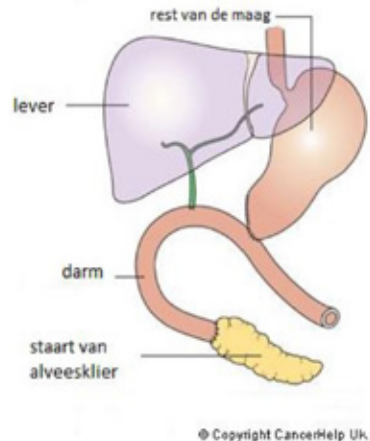
Hieronder vindt u adviezen over voeding na een Whipple-operatie.

De operatie

Bij deze operatie wordt een deel van de maag inclusief de maaguitgang (pylorus), de twaalfvingerige darm (duodenum), de galblaas en een deel van de alveesklier (pancreas) verwijderd. De dunne darm wordt gebruikt om een nieuwe verbinding te maken tussen de maag, alveesklier, galwegen en darmen. De manier waarop deze verbinding wordt gemaakt door de chirurg is niet bij iedere patiënt hetzelfde. Deze ingreep wordt de klassieke Whipple-operatie of niet-maagsparende Whipple-operatie genoemd.



De donkergrijs/blauwe gedeelten worden bij een Whipple-operatie verwijderd



Situatie na een Whipple-operatie

De maag

De maag is een onderdeel van het spijsverteringskanaal. In de maag vindt tijdelijke opslag en voorvertering van het voedsel plaats. In de maag wordt het voedsel gekneed, vermengd met het maagsap en daarna langzaam afgegeven aan de dunne darm. Bij de operatie die u

heeft ondergaan, is het onderste deel van de maag verwijderd. Ook de maaguitgang is weggehaald.

De alvleesklier

De alvleesklier is een langwerpig orgaan dat boven in de buikholte ligt en een uitgang heeft in de twaalfvingerige darm. Het is opgebouwd uit een kop, een lichaam en een staart. Bij de operatie wordt de kop van de alvleesklier geheel of gedeeltelijk verwijderd. In de kop en in een deel van het lichaam van de alvleesklier worden spijsverteringssappen met verteringsenzymen gemaakt en vervolgens afgegeven aan de dunne darm waar de voeding verteerd wordt. Door de operatie is het mogelijk dat er minder verteringsenzymen in de alvleesklier worden gemaakt. Dit kan leiden tot verteringsproblemen.

Behalve spijsverteringsenzymen maakt de alvleesklier ook insuline in de eilandjes van Langerhans. Insuline is een hormoon dat betrokken is bij het regelen van uw bloedsuikers. Soms komt het voor dat u na de operatie Diabetes Mellitus (suikerziekte) ontwikkelt. Als het nodig is geeft de diëtist u meer informatie over voeding bij diabetes mellitus.

De twaalfvingerige darm

De twaalfvingerige darm is het eerste stukje darm waar het voedsel bij het verlaten van de maag aankomt. Dit stukje darm is ongeveer even lang als 12 vingers naast elkaar, vandaar deze naam. In dit deel van de darm mengt het voedsel zich met verteringszappen uit de galblaas en de lever. De echte vertering van voedsel start verderop in de dunne darm. Bij de operatie wordt de twaalfvingerige darm verwijderd. Het verwijderen van de twaalfvingerige darm heeft gevolgen voor de vertering van het eten, het kan zijn dat sommige vitaminen en mineralen minder goed worden opgenomen.

De galblaas

De galblaas is een orgaan onder de lever waar de galsappen, die uit de lever komen, ingedikt en opgeslagen worden. Wanneer u vet eet, wordt vanuit de galblaas gal aan de darmen afgegeven. De gal is nodig om het vet te kunnen verdelen in kleine deeltjes (emulgeren) om zo het vet beter te kunnen verteren. Bij de operatie wordt ook de galblaas verwijderd. Door het ontbreken van de galblaas kan de gal niet meer worden ingedikt en opgeslagen. De niet ingedikte gal stroomt na de operatie direct vanuit de lever naar de darm. De niet ingedikte gal verliest zijn werking niet. U kunt daarom gewoon vet gebruiken in uw voeding.

Algemene informatie en adviezen

De onderstaande voedingsadviezen geven aan hoe u het best kunt eten na de operatie en hoe u veel voorkomende klachten kunt beperken. Na de operatie is het niet nodig om specifieke voedingsmiddelen weg te laten.

Eettempo

Eet rustig en kauw goed, 20-30 keer per hap. Hierdoor kan de voeding zo goed mogelijk verteerd en opgenomen worden.

Voorkomen van ondervoeding

Ondervoeding bij ziekte is een tekort voor het lichaam aan eiwitten, energie of eventueel andere voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Dit kan na de operatie ontstaan door te weinig voedselinname of door een verhoogde behoefte van het lichaam.

Misschien dat u een aantal kilo afvallen als positief ervaart, maar het is beter om de eerste maanden na de operatie niet af te vallen. Verlies van lichaamsgewicht tijdens de herstelfase betekent namelijk niet alleen verlies van vet, maar vooral afname van lichaamswefsel zoals spieren en organen. Dit gaat onder andere samen met een slechtere wondgenezing en meer infecties. U herstelt minder snel en kunt zich

minder goed voelen. Het is belangrijk dat uw gewicht in deze periode stabiel niet veranderd. Als u afvalt, kunt u (tijdelijk) proberen de voeding energierijker te maken. Energie is de brandstof voor uw lichaam.

Tips om uw voeding energierijker te maken

- Smeer dik boter of margarine op brood en broodvervangingen.
- Beleg elke boterham ruim met volvette kaas of vette vleeswaren.
- Kies voor volle 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 en dergelijke.
- Gebruik tussendoor een hartige of zoete snack zoals een kroket, zalmzalade, haring, gebakje, plak cake en plak ontbijtkoek met boter of margarine.
- Voeg ruim suiker of honing toe aan koffie, thee, pap, yoghurt en dergelijke.
- Kies voor energierijke dranken. Beperk het gebruik van energiearme dranken zoals (mineraal)water, bouillon, thee en koffie zonder suiker/melk en licht frisdrank.

Ruim gebruik van eiwitrijke producten

Na de operatie is het belangrijk om, naast voldoende energie-inname, ook ruim eiwitten te gebruiken. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamssweefsel, zoals spieren en organen.

Dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, gevogelte, ei, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark en (smeer)kaas zijn rijk aan eiwitten. Maar ook tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangingen en peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) bevatten veel eiwitten.

Per dag heeft u ongeveer gram eiwitten nodig. In de supermarkt zijn veel producten verkrijgbaar waar extra eiwitten aan toegevoegd zijn. U kunt deze herkennen aan de termen 'eiwitrijk' of 'proteïnerijk'. Om per dag uw eiwitname te controleren kunt u gebruik maken van het onderstaande overzicht.

Overzicht met de meest eiwitrijke producten

Voedingsmiddel	Grammen / ml	Grammen eiwitten
Portie vlees, vis, kip of gevogelte	100 gram rauw 75 gram gaar	20
1 glas of schaalpje melk, karnemelk, yoghurt, vla of pap	150 ml	5
1 schaalpje (magere/halfvolle) kwark	150 ml	13
1 plak kaas	20 gram	5
1 plak vleeswaren	20 gram	4
1 gekookt of gebakken ei of 1 omelet	50 gram	7
Portie tahoe of tempé	100 gram	12
3 opscheplepels gare peulvruchten	150 gram	12
Portie vegetarische vleesvervanging	100 gram	16

Hoe lang moet u een eiwit- en energieverrijkt dieet volgen?

We adviseren om in ieder geval de eerste 3 maanden na de operatie extra eiwitrijke producten te gebruiken om het herstel van de wond en uw lichaam zo goed mogelijk te laten verlopen. Na deze periode kunt u ook de extra inname aan eiwitrijke producten verminderen. U heeft dan

ongeveer 1 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig volgens de richtlijn gezonde voeding.

U gebruikt in overleg met uw diëtist het energieverrijkte dieet totdat uw gewenste gewicht is bereikt. Daarna kunt u de inname aan energierijke producten verminderen.

Gebruik van groente en fruit

In een algemeen advies voor gezonde voeding wordt aanbevolen dagelijks 250 gram groente en 2 stuks fruit te eten (200-250 gram). Tot enkele maanden na de operatie zijn groente en fruit minder belangrijk. De eiwitrijke producten spelen de hoofdrol!

Drinkvoeding

Drinkvoeding is een vloeibare, aanvullende of complete voeding. Soms is het na de operatie moeilijk om met alleen 'gewone' voedingsmiddelen het gewicht op peil te houden of alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Dan kan het nodig zijn de voeding aan te (blijven) vullen met drinkvoeding. Ook door toename van activiteiten of meer lichamelijke inspanning kan het moeilijk zijn om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

In beide gevallen kan het nodig zijn uw voeding aan te vullen met drinkvoeding. Uw diëtist kan beoordelen welke soort en hoeveel drinkvoeding u nodig heeft voor een volwaardige voeding.

Sondevoeding

Na de operatie hebben sommige patiënten een tijdje ('s nachts) sondevoeding nodig. Sondevoeding is een vloeibare, complete voeding die energie, eiwitten, vitamines, mineralen en spoorelementen levert. Vaak is een vertraagde maagontleding de reden om sondevoeding te (her)starten totdat de maag weer goed werkt.

In overleg met de diëtist en chirurg wordt de sondevoeding gestart, afgebouwd of als het nodig is gewijzigd in samenstelling. Hoe lang u sondevoeding nodig heeft verschilt per persoon. Dit kan variëren van geen sondevoeding tot enkele weken of enkele maanden sondevoeding.

Gewicht

Omdat daling van het lichaamsgewicht een grote rol speelt bij ondervoeding, is het goed om uw lichaamsgewicht wekelijks te controleren op een vast moment van de dag. Doe dit bij voorkeur voor het ontbijt, op dezelfde weegschaal en in dezelfde kleding. Bij gewichtsverlies is het verstandig om contact op te nemen met uw diëtist. Noteer uw lichaamsgewicht op de onderstaande lijst.

Overzicht gewicht per dag

Datum	Lichaamsgewicht in kilogrammen

Voldoende drinken

Het is belangrijk voldoende te drinken. Van drinken kan je snel een vol gevoel krijgen, waardoor u te weinig vocht binnen kunt krijgen. Probeer minimaal 1,5 tot 2 liter te drinken, goed gespreid over de dag. Aan uw urine kunt u zien of u voldoende drinkt. De urine moet lichtgeel van kleur zijn.

Voldoende lichaamsbeweging

Met alleen goede voeding kan het lichaam niet herstellen. Ook voldoende lichaamsbeweging is daarbij belangrijk. Niet bewegen zorgt ervoor dat de spieren in het lichaam in omvang afnemen. Om uw spiermassa zoveel mogelijk te behouden of te laten toenemen is het goed om elke dag te bewegen zodra de wonden genezen zijn en u dit fysiek weer kunt. Denk hierbij aan het ondernemen van dagelijkse activiteiten zoals het zelf doen van boodschappen en huishoudelijke taken, wandelen en fietsen. Voor informatie over specifieke training en revalidatie na uw operatie kunt u contact opnemen met uw (huis)arts of de stichting voor patiënten met kanker aan het spijsverteringskanaal (www.spks.nl).

Aanvullende (voedings-)adviezen bij specifieke klachten

Vertraagde maagontlediging

Een vertraagde maagontlediging komt het meest voor kort na de operatie wanneer u weer mag gaan starten met eten en drinken. Het drinken en/of eten verlaat de maag niet goed en het kan zijn dat u regelmatig moet overgeven, misselijk bent en een opgeblazen gevoel heeft. Ook kan het zijn dat hierdoor een sneller en vol gevoel ontstaat en/of het hongergevoel tijdelijk verminderd is. Daardoor kan het lastig zijn om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Het is daarom aan te bevelen 6-9 kleine maaltijden goed verspreid over de dag te gebruiken.

Vaak is een vertraagde maagontlediging een reden om sondevoeding te (her)starten en/of (tijdelijk) vloeibaar te eten totdat de maag wel goed werkt. Als u last heeft van een vertraagde maagontlediging dan kunnen onderstaande adviezen helpen om de maag op gang te krijgen.

- Vloeistoffen verlaten de maag sneller dan vast voedsel. Gebruik meer vloeibare voedingsmiddelen zoals pap, vla, yoghurt, vruchtenmoes en dranken.

- Een flinke slok drinken verlaat de maag sneller dan een klein slokje. Drink uw drank in een normaal tempo op en neem niet elke 5 minuten een klein slokje.

Als u weer vast voedsel mag proberen.

- Grote brokstukken en/of 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.
- Een zeer eiwit- en/of vetrijke maaltijd vertraagt de maagontleding. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een zak chips, een bord patat of een portie saté met saus.

Het kan zijn dat bepaalde producten vlak na de operatie klachten veroorzaken. Het is de moeite waard om producten, die vlak na de operatie klachten veroorzaken, na een paar weken opnieuw te proberen. Meestal worden na verloop van tijd meer producten verdragen en kunnen langzamerhand grotere hoeveelheden worden gegeten.

Dumpingklachten

Dumpingklachten kunnen optreden na deze operatie. Bij dumping verlaat het voedsel te snel de maag en komt het te snel in de dunne darm. Hierdoor kunt u klachten als buikpijn, misselijkheid, diarree, zweten, trillen, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen en neiging tot flauwvallen krijgen. Niet iedereen heeft dezelfde of alle klachten. Als u regelmatig last heeft van deze klachten kan de diëtist u verdere voedingsadviezen geven.

Spijsverteringsproblemen

Wanneer de alvleesklier te weinig spijsverteringsenzymen aanmaakt raakt de spijsvertering verstoord. Spijsverteringsproblemen kunnen winderigheid, darmkrampen, buikpijn, (vette) diarree en gewichtsverlies

veroorzaken. De ontlasting heeft vaak een grijs/beige kleur en kan zeer onaangenaam ruiken. Omdat het lichaam het vet uit de voeding niet goed opneemt, kan de ontlasting vet en plakkerig zijn waardoor het aan de toiletpot blijft kleven. Soms is de ontlasting dun of krijgt u vaker ontlasting. Als het eten niet goed verteert, kunt u afvallen terwijl u toch voldoende eet.

Als u spijsverteringsproblemen heeft, schrijft de arts u pancreasenzymen voor. Deze enzymen zorgen ervoor dat de spijsvertering verbetert. Bij het voorschrijven wordt er naar geprobeerd om de natuurlijke afgifte te benaderen. Deze enzymen worden tijdens de maaltijden ingenomen. De hoeveelheid per maaltijd is afhankelijk van de restfunctie van de alvleesklier en de samenstelling van de maaltijd. Vooral de hoeveelheid vet in de maaltijd is bepalend voor de dosering bij de verschillende maaltijden. De diëtist kan u helpen bij het instellen op de dosering pancreasenzymen. De diëtist kijkt naar de verdeling van de hoeveelheid vet in uw voeding en geeft aan de hand daarvan adviezen over dosering en gebruik van de enzymen.

Vet oplosbare vitamines

Alleen bij ernstige of aanhoudende spijsverteringsproblemen en ondanks het gebruik van pancreasenzymen kan de opname van in vet oplosbare vitamines (vitamine A, D, E en K) en enkele mineralen (bijvoorbeeld calcium, ijzer en zink) verminderd zijn. Soms moeten deze dan alsnog worden aangevuld.

De diëtist begeleidt u bij het opbouwen van een zo goed mogelijke voeding. Wanneer u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft of u heeft voeding gerelateerde klachten, neem dan contact op met uw diëtist:

Meer informatie

Voor meer achtergrondinformatie over maagaandoeningen, de behandeling en lichamelijke training verwijzen wij u naar:

- Koningin Wilhelmina Fonds (KWF) kanker bestrijding; www.kwfkankerbestrijding.nl KWF Kanker Infolijn 0800 - 022 66 22
- Stichting voor patiënten met kanker aan het spijsverteringskanaal (SPKS) voorheen stichting Doorgang; www.spks.nl Telefoonnummer: 0800 – 00 27 37
- Maag Lever Darm Stichting (MDLS); www.mlds.nl Infolijn: 0900 - 2025625



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

