

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

VOEDINGSADVIES NA HERSTEL VAN HERNIA DIAFRAGMATICA OF REFLUXINGREEP

VOEDINGSADVIES NA HERSTEL VAN HERNIA DIAFRAGMATICA OF REFLUXINGREEP

Na een operatie aan je maag voor een middenrifbreuk (hernia diafragmatica) of ter behandeling van reflux (Nissen- of Toupet-procedure) heeft je spijsvertering tijd nodig om zich aan te passen en te herstellen.

Dat duurt **ongeveer twee tot vier weken**. Na de operatie wordt de voeding geleidelijk aan opgestart. Enkele voedingsaanpassingen zijn tijdelijk noodzakelijk om de maag na de operatie niet te veel te belasten. Klachten waar je voor de operatie last van had, zullen verbeteren of verdwijnen.

Voedingsadviezen

Kies voor kleine, frequente maaltijden

De passage ter hoogte van de slokdarm naar de maag kan tijdelijk moeizamer zijn door zwelling na de operatie. Als gevolg hiervan kan je na het eten van een kleine maaltijd al een verzadigd gevoel ervaren.

Om ervoor te zorgen dat je lichaam nog voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt, worden kleine frequente maaltijden gespreid over de dag aanbevolen. Dat komt neer op **6 à 7 maaltijden per dag**. Vermijd grote maaltijden om overvulling van de maag te voorkomen.



Eet rustig en kauw goed

Naast een opslagfunctie heeft de maag ook een kneedfunctie. Na de operatie is die kneedfunctie tijdelijk verstoord, waardoor het belangrijk is om de voeding goed te kauwen. Eet rustig en neem ook voldoende tijd om te eten. Vermijd afleiding zoals tv kijken, gsm, lezen of drukke gesprekken tijdens het eten.

Vermijd tijdelijk bepaalde voeding

Sommige voedingsmiddelen zijn moeilijker verteerbaar, taai of vezelig. Die vermijd je het best:

- ▲ Vermijd **vers brood** tot twee weken na ontslag. Vers brood is moeilijk verteerbaar en kan een prop vormen. Vervang brood door beschuit, cracotte, geroosterd brood, wentelteefjes, pannenkoek, croissant, havermout of cornflakes. De derde week na je ontslag uit het ziekenhuis kan je oudbakken brood (brood dat 1 tot 2 dagen oud is) eten. Heb je geen klachten, dan kan je overschakelen op vers brood.
- ▲ Kook **pasta en rijst** goed gaar. Aardappelen zijn ook een goede keuze. Frietten gebakken in frituurvet of chips wordt best nog vermeden.
- ▲ Kies voor **gekookte groenten**. Vermijd rauwe groenten, kolen (zoals rode kool, witte kool, spruiten enz., met uitzondering van bloemkool, broccoli en romanesc), maïs, champignons of groenten die draderig kunnen zijn zoals asperges, bleekselderij, schorseneren enz.
- ▲ Beperk het gebruik van **ui en knoflook**. Vermijd **pikante** kruiden en gerechten.
- ▲ Kies voor **zacht en rijp fruit**. Schil het fruit en verwijder de pitten. Blikfruit is een goed alternatief. Vermijd citrusfruit, gedroogd fruit, noten en zaden.
- ▲ Kies voor **zacht vlees** en snijd fijn. Biefstuk of kotelet lukken doorgaans moeilijker. Gevogelte, vis, eieren of gehakt zijn een goed alternatief.

Neem voldoende vocht in

- ▲ **Drink voldoende** (1,5 liter per dag). Bij voorkeur kleine hoeveelheden tegelijk en goed gespreid over de dag. Beperk de hoeveelheid vocht tijdens de maaltijd tot 1 glas of tas om een snel verzadigd gevoel te voorkomen.
- ▲ Drink soep tussendoor en niet vlak voor de maaltijd.
- ▲ Vermijd dat er te veel **lucht** in de maag en darmen komt. Drink geen sterk bruisende dranken.

Na de aanpassingsperiode

Na een aanpassingsperiode van twee tot vier weken streef je opnieuw naar een **gezonde en gevarieerde voeding** en een gezond lichaamsgewicht. Probeer de voedingsmiddelen die je in de aanpassingsperiode moest vermijden terug in je maaltijdpatroon op te nemen. Probeer voedingsmiddelen die nog klachten geven later opnieuw uit. **Rustig eten, goed kauwen en grote maaltijden vermijden** blijft aanbevolen.

Raadpleeg bij vragen steeds je behandelende arts of diëtist.