

Centrum gezonde voeding en diëtik

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 verveelvoudigd,
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

BIJ VERTRAAGDE MAAGLEDIGING

WAT IS GASTROPARESE?

Gastroparese is een aandoening waarbij de maag trager leeggemaakt wordt doordat de maagspieren niet goed werken. Dat leidt tot klachten zoals misselijkheid, te snelle verzadiging, een vol gevoel en buikpijn, omdat voedsel langer in de maag blijft.

Je kan de klachten verminderen of verbeteren door een aantal leefstijl- en voedingsaanpassingen.

Algemene leefstijltips

Niet liggen na de maaltijd

Ga niet meteen liggen na de maaltijd, **blijf minstens 30 minuten rechtop** zitten. Een korte, rustige wandeling kan helpen om je eten beter te verteren. Bewegen is ook goed om stress te verminderen. Het is aanbevolen om minimum 5 dagen per week 30 minuten te bewegen aan matige intensiteit.

Vermijd te strakke kledij

Kleding die te strak zit, oefent druk uit op je buik en maag en kan zorgen voor meer maagklachten en oprispingen.

Probeer stress te vermijden

Stress kan de maagwerking vertragen en maagklachten versterken. Ontspannen en rustig eten kan helpen om klachten te verminderen.

Voedingsadviezen

Kies voor kleine, frequente maaltijden

Voorzie dagelijks een ontbijt, middagmaal en avondmaal, maar houd de **porties klein**. Neem daarnaast **2 à 3 kleine tussendoortjes**. Kleine porties worden veel gemakkelijker door de maag verwerkt dan een grote maaltijd.

Eet en drink rustig

Kauw goed en neem de tijd om te eten.

Kies licht verteerbare voeding

Je vindt specifieke tips en een lijst van aan te raden voedingsmiddelen in de aparte brochure 'Licht verteerbare voeding'.

Vermijd vetrijke voeding

Vet vertraagt de maaglediging, waardoor voedsel trager naar de darm wordt gebracht. Beperk daarom gefrituurde gerechten, vette vleeswaren, room, vetrijke sauzen, gebak en chocolade.

Vermijd vezelrijke voeding

Grove vezels zijn moeilijker verteerbaar en blijven langer in de maag, wat de maaglediging kan vertragen. Beperk bij ernstige klachten volkoren graanproducten, rauwe groenten, peulvruchten, noten en zaden. Kies in eerste instantie voor geraffineerde graanproducten en zachte, licht verteerbare groenten. Bouw de vezelinname geleidelijk op volgens je persoonlijke tolerantie.

Vermijd pikante kruiden en specerijen

Sterke kruiden kunnen de maag irriteren en klachten uitlokken.

Vermijd voeding die zorgt voor oprispingen

Voeding zoals meloen, citrusvruchten, komkommer, paprika, tomaat, tomatensauzen en chocolade kan bij sommige mensen refluxklachten veroorzaken.

Overweeg een warme maaltijd 's middags

Dat kan helpen om klachten 's avonds te verminderen.

Beperk drinken tijdens de maaltijd

Drink bij voorkeur tussen de maaltijden door. Te veel vocht tijdens de maaltijd kan het gevoel van een volle maag verergeren.

Vermijd alcohol, cafeïne en koolzuurhoudende dranken

Dranken zoals koffie, energiedranken, alcoholische dranken en bruisende dranken kunnen de maag prikkelen, de maaglediging verstoren en zorgen voor extra gasvorming, waardoor klachten zoals misselijkheid, een opgeblazen gevoel en maagpijn kunnen toenemen.

Eet eventueel meer vloeibare voeding

Vaste voeding blijft langer in de maag dan vloeibare voeding. Als eten moeilijk blijft ondanks bovenstaande adviezen, of als de klachten onvoldoende verbeteren, kan gemixte of vloeibare voeding een optie zijn. Bespreek dit met je arts of diëtist.

Vragen?

Raadpleeg je behandelende arts of diëtist. Zij staan voor je klaar.