

VOEDING BIJ DUMPINGSYNDROOM

Met het dumpingsyndroom wordt de combinatie van klachten bedoeld die kunnen optreden na een te snelle maaglediging. Deze kunnen ontstaan om de volgende redenen:

- Voeding komt (via een verkleinde maag zonder sluitspier) direct in de dunne darm terecht.
- Er is geen verdunning van het voedsel met maagsap.
- De maag kan niet meer malen, mixen en kneden, waardoor te grote voedselbrokken naar de dunne darm gaan.
- In feite dumpen er grote brokken, sterk geconcentreerd voedsel in de dunne darm, waardoor vocht naar de dunne darm wordt aangetrokken.
- Ook alles wat gedronken wordt, gaat onmiddellijk vanuit de mond en de slokdarm naar de dunne darm.

Dit kan een aantal lichamelijke reacties geven die gepaard gaan met bepaalde klachten = dumpingsyndroom.

Hierdoor kunt u na het eten van een maaltijd last krijgen van onderstaande klachten:

- Misselijkheid
- Buikpijn
- Braken
- Diarree
- Hartkloppingen
- Sterk transpireren
- Neiging tot flauwvallen
- Beven
- Sterk hongergevoel

De klachten treden in regel een half uur na de maaltijd op, maar kunnen ook na anderhalf tot twee uur (late dumping) optreden. Dumpingklachten kunnen direct na de operatie ontstaan maar ook pas na verloop van tijd. Eenmaal een dumpingreactie dien je te wachten tot de reactie langzaam afzwakt en vanzelf overgaat.

1 ALGEMENE RAADGEVINGEN

- Langzaam eten en goed kauwen
- Voeding in kleine porties over de hele dag verdelen, neem kleine frequente maaltijden (6 à 9 maal per dag)
- Wees matig met suikers want dumpingklachten kunnen optreden na gebruik van te veel 'snel opneembare' suiker zoals 'gewone' suiker en vruchtensuiker.
- Gebruik van grote hoeveelheden lactose, in melk en verschillende kaassoorten, kan de klachten verergeren of veroorzaken.
- Drink voldoende maar niet tijdens de maaltijd. Wacht zeker 30 minuten voor en na de maaltijd om iets te drinken.
- Vermijd vetrijke gerechten.
- Las tijdens en na de maaltijd rustpauzen in. Neem voor- en nagerecht ongeveer één uur voor of na de hoofdmaaltijden. Ga eventueel na de maaltijd even neerliggen.