

Behandeling

Korte dunne darm (Short Bowelsyndroom), voedingsadviezen

Bij een korte darmsyndroom werkt het overgebleven stuk dunne darm (minder dan 2 meter) niet goed meer.

Daardoor kunnen er verschillende klachten ontstaan. Vooral als de darm de voeding onvoldoende opneemt of verteert en u teveel voedingsstoffen en vocht verliest. Dit wordt ook malabsorptie genoemd. Uw arts laat regelmatig bloed-, urine- en ontlastingsonderzoek doen om mogelijke tekorten op tijd te ontdekken. De diëtist past het voedingsadvies daarop aan.

De darm past zich na verloop van tijd aan de nieuwe situatie (adaptatievermogen van de darm) aan. Dit betekent dat het overgebleven deel van de dunne darm de functie overneemt van het deel dat er niet meer is. Daardoor worden de klachten langzamerhand minder. Het duurt meestal wel enkele maanden tot 2 jaar voordat de darm weer zo goed mogelijk werkt. In die tijd en ook daarna moet er goed gelet worden op uw voeding en mogelijke tekorten moeten worden aangevuld.

(073) 553 20 19

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Voeding bij korte darmsyndroom

Waarom krijgt u voedingsadviezen?

U krijgt voedingsadviezen omdat u een risico heeft op ondervoeding doordat uw darm de voeding onvoldoende opneemt of verteert. Maar ook als u diarree heeft, omdat het vet en de melksuiker uit de voeding dan niet voldoende wordt verteerd. Ook willen we klachten van botontkalking, bloedarmoede, maagzweer en gal- en nierstenen voorkomen.

Algemene adviezen

- Verdeel de eetmomenten over de dag en gebruik 6 - 8 keer een maaltijd.
- Drink dagelijks 1.5 tot 2 liter vocht.
- Gebruik zo min mogelijk vet en maak anders gebruik van vetten die gemakkelijker worden opgenomen. Als dat nodig is bespreekt uw diëtist dit met u.
- Gebruik niet meer dan 3 keer per dag een melkproduct. Gebruik als het kan een zuur melkproduct, zoals karnemelk, yoghurt en kwark.
- Gebruik meervoudige koolhydraten uit volkorenbrood en volkorengaansoorten, zoete aardappelen, volkorenpasta en zilvervliesrijst ,groene groenten, peulvruchten, noten en zaden.
- Gebruik 20 - 30 gram voedingsvezels. Door 250 gram groenten en maximaal 2 stuks fruit per dag te eten krijgt u dan al een groot deel binnen.

- Gebruik zo weinig mogelijk voedingsmiddelen waarin veel oxaalzuur zit, zoals bulgur, cacao, chocola, noten, peulvruchten, rabarber, (snij)biet, spinazie, selderie, wortelen, (sterke)thee en cola.
- Gebruik extra vitaminen en mineralen alleen in overleg met uw diëtist of arts.

Dagelijkse voeding

Broodmaaltijden

Gebruik volkorenbrood, meergranenbrood, zuurdesembrood, oerbrood, of andere donkerbruine en vezelrijke broodsoorten. Vermijd vette broodsoorten, zoals een croissant of een koffiebroodje.

Melk, melkproducten en kaas

- Gebruik vooral magere kaassoorten, zoals 30+ kaas, jonge-, belegen kazen, magere smeerkaas of Hüttenkäse (cottage cheese).
- Kies voor karnemelk, magere/ halfvolle yoghurt, magere/ halfvolle kwark, of niet te veel magere/ halfvolle melk, magere of halfvolle melk en melkproducten.

Vlees en vleeswaren

Kies voor magere vleeswaren op brood, zoals rookvlees, rosbief, runderrollade, achterham, varkensfricandeau, casselerrrib, magere corned beef, grillham, ardennerham, kiprollade, kalkoenfricandeau en filet american.

Overig broodbeleg

Suikerrijk brood beleg zoals vruchtenhagelslag, basterdsuiker, honing en jams mag u af en toe gebruiken.

Warme maaltijd

Vlees

Gebruik vooral magere, ongepaneerde vleessoorten, zoals tartaar, runderpoulet, biefstuk, rosbief, magere runderlappen, stooflap, rundergehakt, runderrollade, varkenshaas, hamlap, blinde vink, hachee en goulash.

Wild en gevogelte, zoals kip, kalkoen, fazant, patrijs zonder vel, wild konijn, haas en ree kunt u gewoon eten.

Jus, saus en dressing

Kies voor saus gemaakt van:

- Magere bouillon, gebonden met bloem of maïzena.
- Magere jus, van koude jus kan het gestolde vet afgeschept worden.
- Dressing van azijn met magere of halfvolle yoghurt of magere kwark met kruiden en specerijen.

Groenten en fruit

- Alle verse gekookte, geroerbakte, diepvries groenten of groenten uit pot of blik kunt u gebruiken.
- Alle soorten fruit zijn toegestaan maar neem maximaal 2 stuks per dag.

Aardappelen, rijst en pasta

Kies voor gekookte aardappelen, puree en stampotten zonder boter of margarine, gekookte rijst, macaroni, spaghetti, mie, mihoen, peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, kikkererwten, linzen enzovoort.

Nagerechten

Magere of halfvolle yoghurt of magere of halfvolle kwark of pap of vla van lactose arme melk zijn toegestaan.

Tussendoortjes

- Kies als hartig tussendoortje voor zoute stengels, zoute biscuit, Japanse mix, popcorn, soepstengels.
- Kies als zoet tussendoortje liever voor droge koekjes en biscuitjes, volkorenontbijtkoek of ontbijtkoek met minder suiker, rijstwafels, pepermunt, kauwgom.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, kunt u bellen naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geef u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: [Wat kan ik in MijnJBZ zien?](https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>)

Code DIE-083