Voeding bij LARS

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Het LAR-syndroom (LARS) is een verzamelnaam voor klachten die kunnen ontstaan na een endeldarmoperatie. Soms is hier ook bestraling en/of chemotherapie aan vooraf gegaan. LAR staat voor Low Anterior Resectie.

De endeldarm is een soort reservoir dat signalen afgeeft als de darm vol is. Het verwijderen van (een deel) de endeldarm verstoort die signaalfunctie, waardoor het gevoel van aandrang verandert of verdwijnt. Ook de kringspier kan minder goed werken door een operatie of bestraling.

Het gevolg van deze veranderingen kan ernstige klachten veroorzaken, waaronder ongewild verlies van ontlasting of het laten van winden.

In deze brochure krijgt u voedingstips om voor deze klachten.

De diëtisten

1 Klachten

- Vaker naar het toilet moeten gaan voor ontlasting, soms wel 10-15x per dag/nacht.
- In een korte tijd (1,5-2 uur) meerdere keren na elkaar naar het toilet moeten. Dit wordt ook wel clustering van ontlasting genoemd.
- Dunnere ontlasting (soms waterdun) dan voor de operatie.
- Een sterke aandrang van ontlasting die moeilijk uit te stellen is, waardoor er altijd een toilet in de buurt moet zijn.
- Ongewild verlies van ontlasting.
- Ongewild verlies van winden.
- Gevoel van onvolledige stoelgang.

Ongeveer 3-6 maanden na de operatie verminderen de klachten langzaam. Het herstel duurt maximaal 2 jaar. Daarna bereikt u een soort ‘eindstadium’, zonder verdere spontane verbetering. Het ontlastingspatroon wordt meestal nooit meer zoals voor de operatie. Het is dan ook normaal als u 3-7 keer per dag ontlasting heeft.

2 Voedingsadviezen tijdens klachten

Zolang bovenstaande klachten aanhouden is een eerder vezelarme voeding met voldoende vochtinname aanbevolen.

Vochtinname

- Streef naar een totale vochtinname van **1,5-2 liter** per dag.
- **Vermijd** te veel cafeïne (in koffie, cola), dit versterkt het samentrekken van de darm.
- Vermijd **koolzuurhoudende** dranken, die verhogen de winderigheid en veroorzaken een opgeblazen gevoel.
- Gebruik bij voorkeur **isotone** dranken. De uitwisseling van vocht in de darmen verloopt het meest optimaal als de concentratie van de drank gelijk is aan de concentratie van het bloed. Isotone dranken zullen hierdoor eerder worden opgenomen in het bloed dan bijvoorbeeld water (= hypotoon).
  Voorbeelden:
  - Powerade Blue Ice of Passion Fruit
  - AA Drink Isotone
  - Kokoswater
  - Alpro kokosnootdrink met rijst
  - Karnemelk
  - Bouillon, OXO
  - Instantsoep
  - Groentesap (vb. tomatensap)
  - Zelfbereide drank: 250ml water + 15ml limonadesiroop + mespunt zout
  - Zoutrijk water (vb. Vichy, Badoit, Tönissteiner naturelle, ...)
  - Bij ernstige diarree: ORS-dranken (via apotheek)
- **Vermijden** van overmatig gebruik van:
  - hypotone dranken (max. 500ml per dag): water, thee, koffie, light frisdranken
  - hypertone dranken (max. 500ml per dag): frisdranken, alle vruchtensappen, suikerrijke dranken zoals Dextro Energy, Extran Orange, AA High Energy.

Voedingsinname

- Eet **maximum 3 stukken fruit** per dag
  - rijp en geschild
  - ingelegd fruit
  - vermijd citrusvruchten, pruimen, kiwi, ...
  - vermijd gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen, ...
- **Vermijd darmprikkelende voedingsmiddelen** zoals:
  - scherpe specerijen zoals peper, sambal, kerrie, paprikapoeder, knoflook, ...
  - sterke koffie, sterke en/of laxerende thee
- **Vermijd gasvormende** voedingsmiddelen zoals:
  - ui, prei, koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli), paprika, knoflook, spruiten, ...
  - peulvruchten zoals erwten, bonen, ...
  - noten, pitten en zaden
  - koolzuurhoudende dranken, bier
  - nieuwe aardappelen
  - kauwgom
  - gist en vers brood
- De zoetstoffen sorbitol, maltitol en xylitol worden afgeraden omwille van hun laxerend en prikkelend effect op de darmen.
- Bij te slappe stoelgang, gebruik voedingsmiddelen **met hoog zetmeelgehalte** zoals:
  - rijpe banaan
  - witte rijst/pasta, voldoende gaar gekookt
  - wit brood, pistolet, stokbrood, beschuit
  - tapioca (eventueel toevoegen aan soep)
  - gekookte aardappelen

- **Clustering** (meerdere malen per 1,5-2 uur stoelgangsdrang hebben) kan beperkt worden door het innemen van een vezelpreparaat na de maaltijd:
  - op basis van psylliumvezels
    - Biover vlotte stoelgang (Kruidvat, apotheek)
    - Psyllium-500 capsules Deba Pharma (apotheek)
    - Darmoton (De Kruidenmozaïek, Biovita, De Vlasblomme)
  - op basis van 100 procent oplosbare vezels: Optifibre (Nestlé- via apotheek)

Algemene adviezen

- Sla uw **ontbijt** niet over want dit zorgt ervoor dat de werking van de darm op gang komt en de darmen in beweging blijven. Het overslaan van maaltijden verergert de waterige ontlasting en de winderigheid.
- Eet vaker **kleinere maaltijden**, verspreid over de dag (5-6x).
- **Kauw** voedsel **goed** en eet rustig zonder veel te praten. Veel praten en snel eten verhoogt de winderigheid en het opgeblazen gevoel.
- **Beperk** het gebruik van **vetrijke** voedingsmiddelen (bv. gefrituurde gerechten, roombereidingen...)

3 Voedingsadviezen bij afname van klachten

Bij afname van uw klachten is het beter over te schakelen op een gezonde, vezelrijke voeding. Die vezelrijke voeding kan echter niet altijd onmiddellijk ingeschakeld worden wegens te veel en/of slappe stoelgang. Dan is het beter om de vorige adviezen verder op te volgen.

Vezelrijke voeding

Wanneer u geen of slechts beperkte maag- of darmklachten heeft, worden voldoende vezels aanbevolen.

Vezels werken in de darm als een soort spons waardoor ze water opnemen. Hierdoor krijgt de ontlasting de juiste consistentie en voorkom je obstipatie, maar ook een te slappe ontlasting. Omdat vezels veel vocht opnemen is voldoende drinken heel belangrijk, zo zorgen ze voor een soepele ontlasting. Vezels geven ook volume aan de ontlasting en zorgen ervoor dat de darmen in beweging blijven.

Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals bruin of volkorenbrood, havermout, bruine rijst, aardappelen, volkoren pasta, noten, pitten, zaden, fruit en groenten. De aanbevolen hoeveelheid is ongeveer **30-40 gram per dag.**

Vezels worden onderverdeeld in oplosbare en onoplosbare vezels:

- **oplosbare** vezels: in groenten, fruit en peulvruchten. Bacteriën in de dikke darm zorgen ervoor dat ze worden afgebroken en hierdoor komen er stoffen vrij die de darmbeweging stimuleren.
- **onoplosbare** vezels: in graanproducten en noten. Ze kunnen vergeleken worden met een spons die water vasthoudt waardoor je een zachtere ontlasting krijgt.

VOEDINGSMIDDEL	VEZELS
1 snede wit brood	1g
1 snede bruin, volkoren of licht roggebrood	2g
1 snede donker roggebrood	3g
1 volkoren beschuit	1g
1 snede peperkoek	1g
1 appel met schil 1 appel zonder schil	3,5g 2g
1 portie fruit, geen citrus	±4g
1 portie citrusfruit	±2g
1 kleine aardappel	2g
150g groenten, gekookt	3g
150g rauwkost	2g
120g gepelde gekookte rijst	0,5g
120g bruine gekookte rijst	±2g
1 eetlepel muesli	1g

Notities

Contact

Dieetafdeling

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling