



# 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 de hele of een deel van 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 worden voedingstips gegeven om deze klachten zo draaglijk mogelijk te houden.

## 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 worden de klachten langzaam minder. Het herstel duurt maximaal 2 jaar, dan is er een soort 'eindstadium' bereikt en is er geen spontane verbetering meer te verwachten. Het ontlastingspatroon wordt meestal nooit meer zoals voor de operatie. Het is dan ook normaal als u 3-7 keer per dag ontlasting heeft.



## Voedingsadviezen bij 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 overmatig gebruik van light producten, omwille van aanwezigheid van zoetstoffen. Deze kunnen eventueel een laxerend effect hebben.
- 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 eerder worden opgenomen in het bloed dan bijvoorbeeld water.

Voorbeelden:

- isotone sportdranken: Aquarius, Isostar Hydrate & Perform, Isostar Fast Hydration, Etixx Isotonic, Extran Hydro
- karnemelk
- bouillon
- groentesap met zout (bv. tomatensap)

- Cup-a-soup (heldere soepen)
- Royco minute soep (heldere soepen)
- zelfbereid: 250ml water + 15ml limonadesiroop  
+ 0,25g zout (=mespunt)

- Vermijd overmatig gebruik van:
  - hypotone dranken (max. 500ml per dag): water, thee, koffie, licht 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** darm prikkelende voedingsmiddelen zoals:
  - scherpe specerijen zoals peper, sambal, kerrie, paprikapoeder, knoflook...
  - sterke koffie, sterke thee
  - laxerende thee
- **Vermijd gasvormende voedingsmiddelen** zoals:
  - ui, prei, koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli), paprika, knoflook, spruiten
  - peulvruchten zoals erwten, bonen...
  - noten
  - koolzuurhoudende dranken
  - nieuwe aardappelen
  - kauwgom
  - gist en vers brood
  - bier

- Bij te slappe stoelgang, gebruik voedingsmiddelen met **hoog zetmeelgehalte** zoals:
  - rijpe banaan
  - witte rijst, voldoende gaar gekookt
  - witte pasta, voldoende gaar gekookt
  - wit brood, pistolet, stokbrood, beschuit
  - tapioca (eventueel toevoegen aan soep)
  - gekookte aardappelen
- **Clustering** (meerdere malen per 1,5-2 uur stoelgangsdwang hebben) kan beperkt worden door het innemen van een vezelpreparaat na de maaltijd:
  - Op basis van psylliumvezels
    - Biover vlotte stoelgang (Kruidvat, apotheek)
    - Darmoton (De Kruidenmozaïek, Biovita, De Vlasblomme)
  - Op basis van 100 procent oplosbare vezels: Optib fibre, Nestlé (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 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 voorgaande adviezen verder aan te houden.

### Vezelrijke voeding

Wanneer u dus 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 substantie, en voorkom je obstipatie maar ook een te slappe ontlasting. Omdat vezels veel vocht opnemen, is voldoende drinken daarbij heel belangrijk.

Zo zorgen ze voor een soepele ontlasting. Ook geven vezels volume aan de ontlasting en zorgen ze ervoor dat de darmen in beweging blijven.

Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit en groenten, rauwkost, aardappelen en (zilervlies)rijst. 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 (IN G) |
|---|---------------|
| 1 snede wit brood                           | 1             |
| 1 snede bruin, volkoren of licht roggebrood | 2             |
| 1 snede donker roggebrood                   | 3             |
| 1 volkoren beschuit                         | 1             |
| 1 snede peperkoek                           | 1             |
| 1 appel met schil                           | 3.5           |
| 1 appel zonder schil                        | 2             |
| 1 portie fruit, geen citrus                 | 4             |
| 1 portie citrusfruit                        | 2             |
| 1 kleine aardappel                          | 2             |
| 150g groenten, gekookt                      | 3             |
| 150g rauwkost                               | 2             |
| 120g gepelde gekookte rijst                 | 0.5           |
| 120g bruine gekookte rijst                  | 2             |
| 1 eetlepel muesli                           | 1             |

# Contact

Dieetafdeling

## **CAMPUS BRUGSESTEENWEG**

e [dietisten.brug@azdelta.be](mailto:dietisten.brug@azdelta.be)

## **CAMPUS RUMBEKE**

e [dietisten.rumbeke@azdelta.be](mailto:dietisten.rumbeke@azdelta.be)

## **CAMPUS MENEN**

e [dietisten.menen@azdelta.be](mailto:dietisten.menen@azdelta.be)

## **CAMPUS TORHOUT**

e [dietisten.torhout@azdelta.be](mailto:dietisten.torhout@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

Bron: dieetafdeling