

Voedingsadvies bij een middenrifbreuk

Bij een middenrifbreuk (hernia diafragmatica of reflux-syndroom) is er een zwakke plek in het middenrif. Hierdoor kan (zure) maaginhoud terugvloeien in de slokdarm (= reflux). De binnenwand van de slokdarm kan daardoor geïrriteerd en soms beschadigd raken. De klachten kunnen pijn in de bovenbuik of in de borst zijn, "zuurbranden" en oprispen van voedsel. Bukken, liggen, persen, zwaar tillen en roken verergeren de klachten, evenals een overvolle maag en bepaalde voedingsmiddelen. Een aantal leef- en voedingsadviezen kan nuttig zijn.

Leefadviezen

- Zorg voor een goede houding (rechttop zitten) tijdens en kort na de maaltijd. Let ook op uw houding bij tillen/bukken: door uw knieën gaan is beter dan voorover bukken.
- Ga niet naar bed met een volle maag. Probeer 2-3 uur voor het slapen gaan niet meer te eten.
- Verhoog zo nodig het hoofdeinde van het bed (20-25 cm)
- Draag geen strak zittende kleding zoals ceintuur, korset of strakke broek
- Vermijd roken. Is stoppen moeilijk, rook dan alleen bij de maaltijd.

Voedingsadviezen

- Zorg voor een goed lichaamsgewicht. Door overgewicht wordt de maag omhoog geperst. De diëtist kan u adviseren over een gezonde voeding met minder vet, suiker en alcohol.
- Verdeel de maaltijden over de dag; gebruik liever 6 kleine dan 3 grote maaltijden. Dit betekent dat u naast de hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden kunt gebruiken (niet vlak voor het slapen).
- Neem de tijd voor het eten en kauw goed.
- Zorg voor een goede stoelgang. Persen bij verstopping of obstipatie verhoogt de druk in de buikholte. Gebruik daarom een voeding met voldoende voedingsvezel (volkorenbrood, groente, fruit, rauwkost) en drinkvocht (minimaal 1½ liter per dag).
- Indien u al een moeilijke stoelgang heeft is minimaal 2 liter drinkvocht per dag nodig.
- Beperk het gebruik van gasvormende voedingsmiddelen, zoals koolzuurhoudende dranken, ui, prei, peulvruchten, koolsoorten, nieuwe aardappelen, paprika, komkommer, onrijpe banaan, vruchtensap en meloen.
- Beperk het gebruik van koffie, thee, kauwgom, chocolade, cacao, pepermint en dille.
- Let op vet! Gebruik vetarme producten en bereid de warme maaltijd vetarm.

Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

**Basisvoeding: aanbevolen dagelijkse hoeveelheden
voor volwassenen man (m) / vrouw (v)**

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht	1½-2	1½-2	1½-2

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.