

## Sådan behandler du dumping syndrom

Da du har fået fjernet en del af mavesækken eller overgangen fra spiserør til mavesæk, kan du få en række symptomer, efter du har spist. Disse symptomer kaldes dumping syndrom.

Symptomerne på dumping syndrom kan opstå umiddelbart efter et måltid eller 1½-2 timer efter måltidet. Du kan få hjertebanken, koldsved, føle dig sløj og føle trang til at ligge ned. Derudover kan du få mavesmerter, trykken i maven, diarré og føle dig oppustet.

### Årsager til dumping syndrom

Dumping syndrom skyldes, at maden forlader mavesækken for hurtigt. Derved bliver den øverste del af tarmen udspilet, og der trænger en øget mængde væske ind i tarmen. Herved opstår de forskellige ubehagelige symptomer.

Dumping opstår særligt efter store måltider, hvis du spiser og drikker samtidig, og hvis du indtager meget sukkerholdig mad og drikke.

Dumping er fuldstændig uskadeligt, men det er ubehageligt at opleve.

### SÅDAN BEHANDLER DU DUMPING SYNDROM

Du kan behandle dumping syndrom ved at ændre måltidernes størrelse og sammensætning og ved at følge en såkaldt antidumping-diæt.

#### Spis små hyppige måltider

Mavesækken kan ikke rumme så meget mad ad gangen. Du får dækket dit behov for næringsstoffer bedre, hvis du spiser mange gange i løbet af dagen.

#### Drik ikke til måltidet

Der er ikke plads til særligt meget mad i maven, hvis du drikker væske til måltidet. Væsken kan desuden skylle maden for hurtigt ud i tarmen. Drik cirka ½ time før eller ½ time efter måltidet.

#### Spis eventuelt mindre sukker

Nogen får dumping syndrom, hvis de spiser eller drikker noget, der indeholder meget sukker. Det skyldes, at sukkeret trækker væske fra blodbanen ud i tarmen. Tarmen bliver derved udspilet og arbejder hurtigere.

Det er kun nødvendigt at nedsætte mængden af sukkerholdig mad- og drikkevarer eller helt undgå dem, hvis du oplever ubehag efter indtagelse. Du kan eventuelt bruge kunstigt sødemiddel og drikke sukkerfri saft og sodavand.

#### Drik og spis eventuelt færre mælkeprodukter

Årsagen til dit dumping syndrom kan være, at du ikke kan tåle mælk i større mængder. Drik og spis i stedet mindre mængder mælkeprodukter, eller prøv at spise surmælksprodukter, som ofte tåles bedre. Mælkeprodukter er et vigtigt energi- og proteinsupplement, du som udgangspunkt ikke bør skære helt væk.

#### Fordel de hurtige kulhydrater jævnt over dagen

Fordel madvarer, der indeholder mange hurtigt nedbrydelige kulhydrater (sukkerstoffer), jævnt over dagen. Det er fx frugtjuice, frugt, mælk og flydende retter som frugtgrød, frugtsuppe og is.

#### Spar ikke på fedtet

Fedt i maden er med til at forsinke tømningen af mavesækken og kan derfor medvirke til at forhindre dumping.

Da du efter operationen ofte føler mæthed hurtigt, og derfor ikke spiser så meget som før, er fedt i kosten med til at sikre, at du får kalorier nok. Hvis du har tabt dig i forbindelse med sygdom eller operation, kan du hurtigere tage på igen, når du spiser fedt kost.

#### Prøv dig frem

Det er individuelt, hvad den enkelte tåler eller ikke tåler. Det er derfor vigtigt, at du prøver dig frem med de forskellige kostråd og med forskellige madvarer, så din kost ikke unødigt bliver for restriktiv.

Ved mildere tilfælde af dumping syndrom kan enkelte ændringer i de daglige mad- og drikkevaner være tilstrækkeligt.

Ved meget svære tilfælde af dumping syndrom kan det være nødvendigt at følge rådene nøje for at opnå forbedring. Du kan også få råd og vejledning hos en af sygehusets kliniske diætister.

## ANTIDUMPING-DIÆT

Hvis du lider af dumping syndrom i svær grad, bør du følge nedenstående antidumping-diæt.

	Mad, som vi anbefaler	Mad, som vi fraråder
<b>Mælk og ost</b>	Hvis du kan tåle det: mælk, ymer, yoghurt naturel, tykmælk og andre syrnede mælkeprodukter uden tilsat sukker og frugt.  Fløde, cremefraiche, syrnet fløde og flødepulver.  Flødeis (sukkerfri), hvis du kan tåle det.  Alle slags ost undtagen myseost.	Syrnede mælkeprodukter tilsat sukker og frugt.  Kakaomælk og milkshake.  Myseost.  Sukkerholdige desserter baseret på mælk.
<b>Kød, fjerkræ og æg</b>	Alle slags kød, fjerkræ og æg.	
<b>Fisk og skaldyr</b>	Alle slags fisk og skaldyr.	
<b>Fedtstoffer, saucer, dressinger</b>	Alle slags fedtstoffer, saucer og dressinger.	
<b>Brød, mel og gryn</b>	Rugbrød, særligt fuldkornsrugbrød, groft franskbrød, groft knækbrød, sigtebrød og hvidt franskbrød.  Boller, rundstykker og flutes.  Kiks og kager med lavt sukkerindhold.  Alle typer mel og gryn, mysli og morgenmadsprodukter.  Rasp.  Tærtedej, butterdej og filodej.  Ris, pasta og lignende.	Sukkerholdigt bagværk som wienerbrød, kager, kammerjunkere, småkager, søde kiks og lignende.

	<b>Mad, som vi anbefaler</b>	<b>Mad, som vi fraråder</b>
<b>Grøntsager og kartofler</b>	<p>Alle typer af friske, frosne og konserverede grøntsager og kartofler.</p> <p>Syltede grøntsager i begrænset mængde.</p> <p>Alle typer tørrede bælgfrugter, fx gule ærter, kidneybønner og linser.</p>	<p>Syltede grøntsager i større mængder.</p> <p>Grøntsagssuppe.</p>
<b>Frugt og nødder</b>	<p>Alle slags friske, frosne og henkogte frugter og bær uden sukker i begrænset mængde per måltid.</p> <p>Tørret frugt i begrænset mængde.</p> <p>Alle slags nødder, kerner og frø.</p>	<p>Frugt i større mængder ad gangen.</p> <p>Sukkersyltet frugt.</p> <p>Frugtgrød sødet med sukker.</p> <p>Frugtsuppe.</p> <p>Tørret frugt i større mængder.</p>
<b>Sukker og søde sager</b>	<p>Kun små mængder sukker.</p> <p>Marmelade og syltetøj uden tilsat sukker.</p> <p>Sukkerfri sodavandsis.</p> <p>Kunstige sødestoffer.</p>	<p>Alle sukkerarter og søde sager som bolsjer, chokolade, marzipan, nougat, vingummi og lignende.</p> <p>Honning, marmelade og syltetøj.</p> <p>Sodavandsis.</p>
<b>Diverse</b>	<p>Krydderier, salt, eddike, sennep, engelsk sauce, tomatketchup, tomatpuré, bouillon og madkulør.</p> <p>Gær.</p> <p>Bagepulver, natron og husblas.</p>	
<b>Drikkevarer</b>	<p>Vand, danskvand, grøntsagsjuice, sodavand, saftvand, læskedrikke, der er kunstigt sødet.</p> <p>Te og kaffe.</p> <p>Kakaopulver.</p> <p>OBS: Du bør ikke indtage drikkevarer i forbindelse med måltiderne.</p>	<p>Sodavand, saftvand, juice, æblemost og læskedrikke med sukker.</p> <p>Dobbeltøl, maltøl og hvidtøl.</p> <p>Søde vine og likører.</p> <p>Kakaomælkspulver.</p>

### Forslag til dagens måltider

#### Morgenmad:

- Brød med smør
- Ost 45+, pålæg, marmelade
- Blødkogt æg
- Havregrød kogt på sødmælk
- Sukker, hvis du kan tåle det
- Øllebrød med piskefløde
- Ymer eller andet surmælksprodukt med revet rugbrød eller mysli.

#### Formiddag:

- Knækbrød, kiks eller brød med smør
- Pålæg eller ost
- Frugt eller frugtgrød med mælk eller fløde.

#### Frokost:

- Rugbrød med smør
- Kød- og fiskepålæg
- Æg
- Middagsrest
- Grønt til pynt og pålæg.

#### Eftermiddag:

- Knækbrød, kiks eller brød med smør
- Pålæg eller ost
- Frugt eller frugtgrød med mælk eller fløde.

#### Aftensmad – spis eventuelt varm mad 2 gange i løbet af aftenen:

- Kartofler, eventuelt mosede, ris, pasta
- Kød, fisk, fjerkræ, æg
- Grøntsager
- Fedtstof til stegning og sovs
- Eventuelt piskefløde i sovsen.

#### Sen aften:

- Knækbrød, kiks eller brød med smør
- Pålæg eller ost
- Frugt eller frugtgrød med mælk eller fløde.

### VÆR OPMÆRKSOM PÅ

#### Spis det fedt, du har behov for

Hvis du har tabt dig eller har svært ved at holde din ideelvægt, anbefaler vi, at du spiser fuldfede produkter og ikke sparer på fedtstof på brød og ved tilberedning af varm mad. Hvis du har et vedvarende vægttab efter operationen trods meget fedt i kosten, har du muligvis nedsat evne til at optage fedtet, og det bør undersøges nærmere.

Hvis du derimod er overvægtig og skal tabe dig, er det fornuftigt at spare på fedtstof og spise magre produkter, men først når du er kommet dig efter operationen.

#### Kontakt din læge vedrørende vitamintilskud

Du skal tage 1 multivitaminpille dagligt ud over det vitamintilskud, du eventuelt har fået ordineret.

Hvis du har fået fjernet mavesækken helt eller delvist, skal du fremover have indsprøjtninger med B12-vitamin cirka hver 3. måned. Aftal med din læge, hvornår du skal have indsprøjtningerne.

Du skal eventuelt have forebyggende jerntilskud. Din egen læge kan kontrollere med en blodprøve, om du har brug for ekstra jern.

Du bør også få målt indholdet af D-vitamin i dit blod med henblik på eventuelt behov for tilskud af D3-vitamin.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om dumping syndrom, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'dumping syndrom'.



#### Kontakt

#### Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00