

Voedingsadvies bij galstenen

Deze folder geeft u informatie over voedingsadvies bij galstenen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Waardoor ontstaan galstenen?

Galstenen kunnen ontstaan wanneer de lever meer cholesterol aanmaakt. Bijvoorbeeld door overgewicht, snel afvallen of onder invloed van vrouwelijke hormonen. Galstenen komen bij vrouwen dan ook vaker voor dan bij mannen. De echte oorzaak voor het ontstaan van galstenen is niet altijd bekend. Wel is bekend dat de galvloeistof iets teveel indikt. Er ontstaan dan kleine cholesterolkristallen die na verloop van tijd samenklonteren en steentjes vormen. Deze steentjes kunnen vervelende klachten geven.

Voedingsadviezen bij galstenen

Vroeger werd bij galstenen een speciaal dieet voorgeschreven met allerlei beperkingen (bijvoorbeeld vetbeperking). Het nut van dit dieet is echter nooit aangetoond. Het heeft dan ook geen zin om een vetarm dieet te volgen. Als u klachten heeft van bepaalde voedingsmiddelen, dan kunt u deze minder of tijdelijk niet gebruiken. Probeer na verloop van tijd wel uit of u deze voedingsmiddelen weer kunt verdragen. Wanneer u te veel voedingsmiddelen weglaat, loopt u het risico dat uw voeding onvolwaardig wordt. U krijgt dan niet alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft.

Een aantal adviezen lijken wel zinvol bij het voorkomen van klachten:

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Zorg voor een gezond gewicht. Overgewicht is een van de risicofactoren voor het optreden van galstenen. Wanneer u wilt afvallen, is het raadzaam om dit geleidelijk en in overleg met een diëtist te doen.
- Gebruik gezonde voeding en varieer zoveel mogelijk.
- Neem voor het slapen gaan nog een (klein) tussendoortje met vet, bijvoorbeeld een cracker met 30+ kaas. Hierdoor wordt de galblaas voor de nacht gelegeerd en is er minder kans op indikking van galvloeistof en dus op galstenen.
- Gebruik voeding met voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels zijn onverteerbare deeltjes in plantaardige voedingsmiddelen die nodig zijn voor een goede darmwerking. Ook lijken ze een gunstige invloed te hebben op het voorkomen van galsteenvorming. Rijk aan vezels zijn groente, fruit, volkorenbrood, havermout, aardappelen, zilvervliesrijst en peulvruchten.
- Drink voldoende, minimaal 1½ -2 liter per dag (10-12 kopjes). Bij vezelrijke voeding is het belangrijk om nog meer te drinken, namelijk 2-2½ liter per dag.

Na een galblaasoperatie is een dieet niet nodig.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist: Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar dietetiek@adrz.nl of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.