Voedingsadviezen bij een slokdarmstent

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

In overleg met uw arts is er een stent geplaatst in uw slokdarm. Een stent is een flexibel buisje, dat zich na 1 tot 2 dagen na plaatsing uitvouwt in de slokdarm. De stent wordt in de slokdarm geplaatst om doorgang te maken voor voedsel en vocht, zodat het eten en drinken beter gaat.
Om ervoor te zorgen dat het eten goed zakt en verstopping van de stent te voorkomen, geven wij u in deze folder voedingsadviezen.

Aandachtspunten na het plaatsen van de stent

Na plaatsing van de stent is uw slokdarm waarschijnlijk geïrriteerd. Het is daarom belangrijk dat u de slokdarm laat wennen aan voedsel. U kunt de eerste 24 uur voorzichtig beginnen met vloeibare voeding. De dagen daarna kunt u proberen om vaste voeding weer verder te gaan uitbreiden.

Let er de eerste tijd op dat u geen producten gebruikt die de slokdarm kunnen irriteren.
Denk hierbij aan zure, scherp gekruide, zoute en/of erg zoete voedingsmiddelen. Ook wanneer een voedingsmiddel te heet van temperatuur is, kan het irriteren.

Algemene adviezen

Het eten van vast voedsel is mogelijk. U moet het eten wel **zeer fijn snijden** en **zorgvuldig kauwen**. U kunt er ook voor kiezen om de voeding te malen.

Voedingsadviezen

- Ga tijdens het eten **rechtop zitten**. Het voedsel kan dan sneller zakken en passeert makkelijker de stent.
- **Neem rustig de tijd** om te eten en eet met aandacht.

- Het is belangrijk om **goed te kauwen**, te snijden of te prakken.
- Voedsel kan goed passeren wanneer het fijn en zacht is bij het doorslikken. **Gebruik ruim jus, saus, room en boter** om de voeding zachter te maken.
- **Drink ruim bij elke maaltijd**. Dit maakt de passage van voedsel makkelijker.
- **Spoel de stent schoon** een uur na elke maaltijd met wat water of een andere drank.
- **Vermijd** pitten, schillen, graten en botjes.
- **Vermijd** voedingsmiddelen die de stent kunnen verstoppen zoals**:**
  - Taai en draderig vlees: biefstuk, draderig rundvlees, draderige vleeswaren zoals rookvlees, rosbief en fricandeau.
  - Grote of harde stukken groenten en fruit, bijvoorbeeld rauwkost, wortel, appel en fruit dat onvoldoende rijp is.
  - Fruit met velletjes zoals sinaasappel en mandarijn.
  - Groenten die taai of draderig zijn zoals bleekselderij, rabarber, asperges, zuurkool, taugé en champignons.
  - Droog brood, brood met noten, zaden en pitten.
  - (Engelse) drop, zuurtjes, toffees en spekjes.
  - Soep; in soep zitten vaak stukjes groente of vlees die gemakkelijk in zijn geheel worden doorgeslikt en problemen kunnen geven. Maak de vulling in de soep heel fijn.
  - Noten, pinda’s en popcorn.
  - Kleffe voedingsmiddelen zoals vers wit brood of witte bolletjes.

Neem meteen iets te drinken als u het idee heeft dat het eten niet snel genoeg zakt.

Tips:

1. Zachte en fijngemaakte voeding pag. 3
2. Wat heeft u dagelijks nodig? pag. 9
3. Energierijke voeding pag. 10

1. Zachte en fijngemaakte voeding

Bereiding

U kunt het eten klaarmaken zoals u dit gewend bent. Daarna kunt u het fijnsnijden en grove producten fijnmalen.

Keukenapparatuur

Bij bereiding van een gemalen maaltijd kunt u gebruik maken van verschillende keukenapparaten. Als u een apparaat aanschaft is het belangrijk om na te gaan of hiermee porties voor 1 persoon bereid kunnen worden.

- *Keukenmachine:* deze kan kloppen, mengen, pureren, kneden, snijden, raspen en hakken.
- *Blender:* deze kan alle voeding fijnmalen.
- *Staafmixer:* deze kan kloppen en zachte producten pureren, hij is niet geschikt voor het pureren van vlees en draderige groenten (prei, asperge, snijbonen).

Broodmaaltijd

Verwijder harde korstjes van het brood.
Gebruik geen droog brood of brood met noten, zaden of pitten. Als brood helemaal niet gaat kunt u overgaan op pap.

TIPS:

- Zachte broodsoorten zijn bruine bolletjes en croissants.
- Vervang brood door pap (broodpap, beschuitpap, havermoutpap enz.) of drinkontbijt.
- Week muesli, cornflakes of andere ontbijtgranen in melk of yoghurt.
- Week het brood in melk of soep.
- Maak wentelteefjes (1 ei klutsen, kopje melk toevoegen en hierin de boterham weken, deze bakken in de koekenpan met een klontje boter), broodsoufflé, pasteitjes.
- Besmeer het brood ruim met zachte belegsoorten zoals smeerkaas, zachte roomkaas (met kruiden), smeerworst, paté, filet americain, (huzaren)salades, zachte vis (tonijn, makreel, paling), jam, chocopasta, sandwichspread, roerei of ragout.

Warme maaltijd

Bij gemalen voeding is een hartige warme maaltijd vaak een prettige afwisseling van alle zoete gerechten. Probeer daarom dagelijks een warme maaltijd of vervanging hiervoor te gebruiken.

TIPS:

- Vettere vleessoorten zijn zachter (worst, half om half gehakt, rollade).
- Vlees kan vervangen worden door: zachte vis, ei, ragout, kaas.
- Vis uit blik (tonijn, zalm) kan smeuïg gemaakt worden met mayonaise of tomatensaus.
- Maak groente smeuïg door er een klontje boter of een sausje aan toe te voegen.
- Zachte groenten zijn: bloemkool, broccoli, koolsoorten, spinazie en worteltjes. Kook deze goed gaar!
- Aardappelen kunnen gekookt gegeten worden met veel jus of als aardappelpuree, stamppot of aardappelsalade.
- Poffertjes, pannenkoeken of pasta zijn ook een goed alternatief voor aardappelen. Pasta is minder geschikt om in een keukenmachine te malen, het wordt snel lijmerig.
- In plaats van rijst te malen kunt u rijstebloem gemengd met bouillon of rijstepap nemen.
- Bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen en verdund worden tot een maaltijdsoep.

Tussendoor

Gemalen voeding bevat door de verdunning vaak minder voedingsstoffen en energie. Daarom zijn tussendoortjes noodzakelijk.

TIPS:

- Vruchtensap, melkdranken, frisdrank, smoothie, koffie met slagroom, milkshake.
- Zuivelproducten zoals (Griekse) volle yoghurt, volle (vruchten) kwark of vla, eventueel met slagroom.
- Zacht, rijp fruit zonder schil en pitten: aardbei, framboos, banaan, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim.
- Fruit uit blik is vaak zachter dan vers fruit.
- Fruitmoes: appelmoes, abrikozenmoes, pruimenmoes.
- Zacht gebak: slagroom, mokka, kwarkgebak, soesje, roombroodje etc.
- Zachte koek: mergpijpje, cake, eierkoek, kleuterbiscuit, lange vinger, donut.
- IJs: roomijs, softijs, schepijs, yoghurtijs.
- Snoep: schuimpjes, negerzoen, yoghurtgums, marsepein, bonbons.
- Zacht brood met paté, smeerkaas, (vette) vis.
- Slaatje, eventueel smeuïg gemaakt met extra mayonaise.
- Zachte vleeswaren (worst, ham, kipfilet).
- Stukje (Franse) kaas, roomkaas.
- Alle suggesties genoemd onder ‘broodmaaltijden’.

Kant-en-klaar producten

U kunt gebruik maken van kant-en-klaar maaltijden of producten zoals:

TIPS:

- Ontbijtvervangers: kant-en-klare havermout-, griesmeel-, of rijstepap, drinkontbijt.
- Maaltijdsoep (erwtensoep en bruine bonensoep).
- Kant-en-klaar maaltijden uit diepvries of koeling (stamppotten).
- Pakjes met poeder voor aardappelpuree.
- Ragout, knakworstjes en hachee in blik.
- Potjes vruchtenmoes.
- Potjes baby- en peutervoeding.
- Nestlé mixmaaltijden (poedervorm waar water aan toegevoegd moet worden, verkrijgbaar bij de apotheek).

Maaltijden aantrekkelijk maken

Omdat gemalen voedingsmiddelen soms niet meer herkenbaar zijn, is gemalen voeding al snel wat minder aantrekkelijk. Er zijn verschillende manieren om de voeding weer wat aantrekkelijker te maken.

Hoe kunt u dit doen?

- Geef kleur aan maaltijden, een rode saus maken vis en vlees aantrekkelijker. Ook kunt u groene kruiden door aardappelpuree mengen.
- Varieer met voedingsmiddelen, houdt hierbij rekening met de kleuren van de maaltijdonderdelen onderling. Bijvoorbeeld de combinatie van bloemkool, aardappelen en vis geeft een kleurloze maaltijd die er minder aantrekkelijk uitziet.
- Wissel de temperatuur van de gerechten af, neem bijvoorbeeld soep met yoghurt toe of warme pap met een glas vruchtensap.
- Wissel hartig en zoet af, bijvoorbeeld brood met ragout en vla toe.
- Gebruik kruiden en specerijen om de smaak van gerechten te versterken.
- Maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord.

2.Wat heeft u dagelijks nodig?

Bij een gemalen voeding wordt de voeding verdund. Hierdoor neemt het volume van de voeding toe en de concentratie van voedingstoffen af. Een maaltijd kan een vol gevoel geven, terwijl deze onvoldoende energie en voedingstoffen bevat.
Daarom is het advies om 6 maaltijdmomenten op een dag in te plannen.

Hieronder volgt een overzicht van de aanbevolen hoeveelheden bij gemalen voeding. Overleg met uw diëtist als de hoeveelheden voor u niet haalbaar zijn of wanneer u gewicht verliest.

Voedingsmiddelen	Gemalen dieet	Vloeibaar dieet
melk en melkproducten (vla, pap)	3-4 glazen	2-5 glazen
(smeer)kaas	1-2 plakjes (20-40 g)	n.v.t.
zachte vleeswaren	1-2 plakjes (15-30 g)	n.v.t.
vlees, kip, ei	100 g (rauw)	125 g (rauw)
groenten	3-4 opscheplepels	3-4 opscheplepels
fruit, vruchtenmoes of –sap	2 porties	2 porties
brood (zonder korst)	min. 5 sneetjes	n.v.t.
graanproducten zoals havermout, cornflakes en griesmeel	min. 8 eetlepels	min. 12 eetlepels
aardappelen, peulvruchten, macaroni en rijst	min. 4 opscheplepels	min. 3 opscheplepels
roomboter, margarine en olie	min. 40 g	min. 40 g

3. Energierijke voeding

Als er net een stent is geplaatst, heeft u de afgelopen periode waarschijnlijk problemen gehad met eten. Misschien is er sprake van ongewenst/onbewust gewichtsverlies. Maar bij ziekte heeft het lichaam meer energie nodig dan normaal. Om aan te sterken is een energierijke voeding nodig. Hoe u uw voeding energierijker kunt maken, staat hieronder beschreven.

TIPS:

- Eet kleine hoeveelheden op meerdere momenten van de dag (6 maaltijdmomenten).
- Neem tussendoor waar u trek in heeft.
- Kies volvette producten zoals volle melk en volle yoghurt.
- Besmeer het brood dik met roomboter of margarine.
- Voeg suiker toe aan thee, koffie, yoghurt en pap.
- Gebruik dranken waar veel calorieën en/of eiwitten inzitten zoals drinkyoghurt, chocomel, frisdrank, milkshakes en vruchtensap.
- Gebruik veel vette saus of jus bij de warme maaltijd.
- Voeg ongeklopte slagroom toe aan bijvoorbeeld pap, yoghurt, vla, vruchtenmoes en koffie.
- Gebruik crème fraîche in bijvoorbeeld aardappelpuree, sauzen en soepen.
- Etensgeuren kunnen de eetlust bederven. Als het kan, laat iemand anders het eten dan voor u bereiden. Kant-en-klaar maaltijden kunnen ook een oplossing zijn.
- Er zijn ook verschillende soorten energierijke drinkvoeding verkrijgbaar. Vraag aan uw arts of diëtist of dit voor u noodzakelijk is.

Wilt u meer informatie of heeft u vragen?

Hiervoor kunt u terecht bij de diëtist van het IJsselland Ziekenhuis, telefoonnummer: **010 – 258 5155**.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**