

## Dieetadviezen bij slokdarm- en duodenumstent

Bij obstructie van de slokdarm, maaguitgang of het duodenum kan een stent geplaatst worden om de passage van voedsel te verbeteren. Het doel is te voorkomen dat de stent door voeding verstopt raakt en de voedingstoestand te handhaven.

### Voedingsadviezen

Nadat de stent is geplaatst, gebruikt u de eerste dag helder vloeibare voeding (alle dranken waar u doorheen kunt kijken) en de tweede dag vloeibare voeding, zoals pap, vla en yoghurt. Daarna kunt u de voeding uitbreiden naar gemalen voeding. Vervolgens bouwt u uw voeding verder op tot een zo normaal mogelijke voedingspatroon. Hierbij moet u zich aan onderstaande adviezen houden.

### Algemene adviezen

- Ga rechtop zitten tijdens de maaltijden.
- Gebruik naast de hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden.
- Snijd het eten goed fijn, eet rustig en met aandacht en kauw goed. Wanneer goed kauwen een probleem is voor u (bijvoorbeeld bij vermoeidheid of een slecht passend gebit), bespreek dit dan met uw diëtist. Zij kan dan kijken naar goede alternatieven voor de risicovolle producten.
- Drink voldoende: minstens 1,5 liter per dag en drink ruim bij alle maaltijden. Zo wordt de stent goed doorgespoeld.
- Maak de maaltijden smeug. Dit doet u door het ruim gebruiken van jus, saus, room en boter.
- Als u een stent heeft gekregen in de slokdarm, dan kunt u beter niet met een volle maag naar bed gaan.
- Bij een slokdarmstent kan het 'opboeren' van lucht een gevoel van opluchting geven. Koolzuurhoudende dranken bevorderen het opboeren en kunnen de stent schoonspoelen.

### Vlees en vis

Vlees geeft het grootste risico op verstopping van de stent. Daarom is het extra belangrijk om dit fijn te snijden en goed te kauwen.

Vermijd taaie en draderige soorten vlees. Zoals alle soorten rundvlees, varkensvlees, lamsvlees, kip en kalkoen. Vooral biefstuk, rollade, rookvlees, rosbeef, fricandeau en spek. Vermijd ook botjes.

Fijn gesneden en goed gekauwd zijn wel toegestaan: alle soorten gehakt, tartaar, en worst (met als het kan het velletje verwijderen), hamburger, paté, kipnuggets, frikandel, vegetarische vleesvervangers, ham (geen rauwe ham), kipfilet en kalkoenfilet als vleeswaar op brood.

Ook vis, en ei zijn toegestaan.

### Vermijd

- pitten, schillen;
- graten van vis;

- witbrood/ witte bolletjes. Eet u dit toch? Dan moet u het brood eerst licht roosteren.
- grof volkorenbrood, volkoren knäckebröd, brood met noten, zaden en pitten; Kies bij voorkeur bruinbrood of (fijn) volkorenbrood zonder noten, zaden en pitten.
- Pannenkoeken die niet goed gaar zijn.
- Muesli; neem liever cruesli of cornflakes.
- Citrusfruit (zoals sinaasappel en mandarijn), verse ananas, bessen, druiven, kiwi en gedroogd fruit (zoals dadels, vijgen en pruimen). Sap van dit fruit mag u wel drinken.

### Wees voorzichtig met

- Grote harde stukken groente en fruit zoals rauwkost, wortel, appel.
- Groenten zijn makkelijker te kauwen en te snijden als u de groenten goed gaar kookt.
- Draderige en taaie groente zoals bleekselderij, rabarber, asperges, zuurkool, taugé, champignons, mais, bamboespruiten, sperzie- en snijbonen, doperwten, peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, witte bonen, kapucijners).
- Roggebrood en brood met harde korsten.
- Kleffe producten zoals ontbijtkoek, drop, popcorn, toffees, spekkies, kokosproducten en amandelspijs.
- Harde producten, zoals zuurtjes, pepermunt, kletsoppen en harde stukjes van gefrituurde producten.
- Noten, pinda's, pitten en zaden (denk ook aan pindakaas waar stukjes in zitten).
- Kook aardappelen goed gaar of gebruik aardappelpuree.
- Zilvervliesrijst; andere rijst en pasta zijn wel toegestaan. Serveer altijd met een ruime hoeveelheid saus.

### Tips bij gemalen voeding

Gemalen voeding is alleen noodzakelijk als u niet goed kunt kauwen door bijvoorbeeld een slecht passende gebitsprothese of vermoeidheid. Het is mogelijk dat uw voedingsadvies wordt bijgesteld. Dit is afhankelijk van de doorgankelijkheid van de stent.

- Maal de voeding pas na bereiding.
- Maal de voeding fijn met een staafmixer, draaizeef of keukenmachine.
- Maal elke component apart, dit is smakelijker en zo herkent u beter wat u eet.
- Neem voedingsmiddelen met verschillende kleuren, zo ziet het eten er aantrekkelijker uit.
- Pasta en rijst zijn moeilijk fijn te malen, het wordt dan slijmerig en moeilijk door te slikken.

Maak het uzelf makkelijker door kant-en-klaar producten te gebruiken, zoals aardappelpuree uit een pakje of ragout uit blik of huzarensalade. Om ervoor te zorgen dat er geen stukjes in zitten, kunt u de ragout/huzarensalade nog iets fijner malen. U kunt ook baby- peuter of kindervoeding uit een potje gebruiken. Breng deze eventueel op smaak met kruiden en zout. Ook kunt u gebruik maken van een maaltijdservice. Zij hebben vaak ook gemalen of vloeibare maaltijden in het assortiment.

## Contactgegevens

Voor meer informatie en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag van 08.00 – 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

217101082023