

Voeding bij passageklachten

Als de doorgang in de slokdarm vernauwd is, kan de voeding minder goed passeren. We spreken dan over passageklachten. Met name harde en grove stukken voeding kunnen makkelijk blijven hangen. Zo lang het nog lukt om vaste voeding te eten, is het advies dit ook vooral te blijven doen. Indien dit niet meer mogelijk is, is het noodzakelijk om vloeibare voeding te gebruiken. Dit kan zowel dun- als dik vloeibare voeding zijn. Belangrijk is dat er geen stukjes inzitten en dat de voeding niet te droog is. Bij droge voeding is het daarom belangrijk om er wat bij te drinken of de maaltijd smeùiger te maken met bijvoorbeeld jus of saus.

Als vaste voeding nog mogelijk is

Als het mogelijk is om vaste voeding te gebruiken heeft dit de voorkeur. Belangrijk is altijd om goed te kauwen en rustig te eten.

Enkele praktische tips voor vaste maar toch zachte voeding zijn;

- Brood zonder korst, met zacht, smeerbaar beleg
- Geroosterd brood, beschuit of crackers
- Brood of crackers gedoopt in soep
- Aardappelen en groenten stampen/pureren
- Zacht gekookte pasta met ruim saus (fijn gemaakt met staafmixer)
- Zachte gestoofde vis
- Roerei
- Volle zuivel
- De voeding zachter maken door jus, saus of room toe te voegen.

Het is belangrijk om geen grove vezels te gebruiken, zodat de voeding minder snel blijft hangen. De volgende voedingsmiddelen hierbij vermijden:

- Noten en pinda's
- Draadjesvlees / droog vlees (zonder saus)
- Fruit met veel dradige vezels, zoals ananas
- Rauwkost
- Dradige groenten, zoals asperge, bleekselderij, zuurkool en champignons
- Vers citrusfruit (zoals mandarijnen / sinaasappelen) of vruchtensap met vruchtvlees
- Gedroogd fruit
- Vliesjes van peulvruchten zoals bruine bonen en tuinbonen
- Schil van appel, tomaat, druiven

Vloeibare voeding

Als het nodig is om volledig vloeibare voeding te gebruiken, moet u erop te letten dat u alle benodigde voedingsstoffen binnen krijgt. Vloeibare voeding bevat over het algemeen minder calorieën en minder vezels dan vaste voeding. Ook zorgt vloeibare voeding sneller voor een vol gevoel, waardoor je minder eet en dus het risico bestaat een tekort aan voedingsstoffen en gewichtsverlies.

Probeer bij voorkeur 6 keer op een dag iets te eten en/of te drinken. Zo wordt de voeding beter over de dag verspreid en zal er minder snel een vol gevoel ontstaan. Ook is het belangrijk af te wisselen met smaken en temperaturen. Meer variatie in smaak en temperatuur zorgt ervoor dat er vaak iets meer gegeten kan worden. Daarnaast is het belangrijk om de tijd te nemen voor het eten en drinken.

Praktische tips

Praktische tips als broodvervanging

- De broodmaaltijden zijn goed te vervangen door pap. Belangrijk is dat er geen grove granen gebruikt worden, maar enkel fijne soorten, zoals bijvoorbeeld brinta en griesmeel. Maak de pap evt. op smaak met suiker en een extra scheutje room of een klontje boter, voor de smaak en de extra calorieën.
- Ook kan er gekozen worden voor een zuivelproduct zoals yoghurt of kwark, een kant en klaar drinkontbijt (zonder grove vezels erin) of een smoothie gemaakt van fruit en volle zuivel

Praktische tips voor de warme maaltijd

- Gebruik maaltijdsoepen. Bij voorkeur geen bouillon (omdat dit weinig voedingsstoffen bevat), wel een gebonden soep. Pureer de soep glad met een staafmixer.
- Maak gebruik van zacht vlees, b.v. stoofvlees en pureer dit na de bereiding ervan. Ook vis is vaak zacht en goed te pureren of fijn te malen.
- Groenten kunt u het beste koken en vervolgens pureren. Let hierbij wel op groenten met grove vezels, zoals asperges en champignons, deze zijn minder goed te pureren
- Rijst, pasta en aardappelen zijn niet goed te pureren omdat deze een lijmachtige consistentie kunnen krijgen. Aardappelen kunnen wel geprakt worden met een puree stamper of vermengd worden met gepureerde groenten. Pasta kan soms nog wel gegeten worden als het goed gaar gekookte pasta is, met een gladde saus erdoor.

Praktische tips voor de tussendoortjes

Als tussendoortje kan het beste gekozen worden voor een vol zuivelproduct, zoals vla, yoghurt, kwark of een zuiveldrank. Ook kan er een smoothie gemaakt worden van zuivel met vers fruit.

Gewichtsverlies

Gewichtsverlies kan voorkomen doordat uw energieverbruik hoger is dan de energie inname en omdat u mogelijk minder voeding binnenkrijgt. Door een te lage energie inname, kunt u afvallen. Het gevolg van snel (ongewenst) gewichtsverlies is dat u hierdoor spiermassa kwijtraakt. Spiermassa is uw conditie en weerstand. Het is daarom belangrijk, dat u niet afvalt. Belangrijk hierbij is om te letten op de eiwitten in de voeding. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor de spieren. Door voldoende eiwitten te eten/drinken kunt u spieraafbraak voorkomen. Voor een optimale opname van de eiwitten is het belangrijk dat u probeert om in beweging te blijven.

Obstipatie

Omdat vloeibare voeding over het algemeen minder vezels bevat dan vaste voeding, is de kans op het ontwikkelen van obstipatie verhoogd. Het is daarom belangrijk om minimaal 2 liter vocht per dag te gebruiken in combinatie met het gebruik van voldoende groenten, fruit en volkoren pap, zoals bij de praktische tips beschreven staat te gebruiken. Deze adviezen gelden overigens ook als u te maken krijgt met diarree klachten.

Drinkvoeding

Soms kan het voorkomen dat u niet voldoende energie- eiwit binnenkrijgt met de dagelijkse voeding. In overleg met de diëtist kan uw voeding aangevuld worden met drinkvoeding. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding. De diëtist zal adviseren of en welke drinkvoeding nodig is. Drinkvoeding kan, als de diëtist dit heeft voorgeschreven, worden vergoed vanuit uw zorgverzekering. Het eigen risico is hierbij wel van toepassing.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze brochure zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis Zoetermeer nodig.

U kunt van maandag t/m vrijdag van 8:30-10.00 uur telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek via: (079) 346 25 82.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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.

571113122023