

Voedingsadvies ter voorkoming van verstopping van een slokdarmstent

Om de passage van voedsel weer mogelijk te maken is er bij u een buis of stent in de slokdarm geplaatst, ook wel een slokdarmprothese genoemd. Als er gecontroleerd is of de stent goed geplaatst is, mag u de eerste dag dik vloeibaar voedsel, zoals vla, yoghurt en pap, en daarnaast ook alle soorten dranken gebruiken. Na deze eerste dag kunt u in principe normaal eten. Belangrijk is echter dat de slokdarmprothese niet verstopt raakt door voedselresten. Hieronder volgen adviezen om dit te voorkomen.

Algemene adviezen

De volgende algemene adviezen kunnen u helpen verstopping van de slokdarmprothese te voorkomen:

- Eet rustig en kauw zeer goed.
- Snijd grof of draderig voedsel goed fijn.
- Eet meerdere keren per dag een kleine maaltijd.
- Neem altijd wat te drinken bij en na de maaltijd.
- Eet bij voorkeur rechtop zittend.
- Ga niet met een volle maag naar bed. Om terugvloeiing van eten uit de maag naar de mond te voorkomen wordt aangeraden 1- 1½ uur voor het slapen gaan niets meer te eten.
- Opboeren van lucht kan een gevoel van opluchting geven. Dit gaat niet altijd gemakkelijk.
- Koolzuurhoudende frisdranken of bier kunnen het boeren bevorderen.
- Indien u medicijnen gebruikt vraag dan aan uw arts na of alcoholische dranken zijn toegestaan.

Verstoppende voedingsmiddelen

Onderstaande voedingsmiddelen kunnen zonder fijnsnijden en zeer goed kauwen verstopping van de buis/stent veroorzaken. De onderstaande adviezen kunnen helpen dit te voorkomen:

- Alle soorten vlees met bot zoals karbonades, kippenbouten en kippenvleugels: snijd het vlees van het bot af zodat u niet per ongeluk stukjes bot inslikt.
- Visgraten: Zorg dat er geen graten meer in de vis zitten.
- Draderig vlees zoals rosbief, rookvlees en fricandeau: snijd dit goed fijn en kauw extra goed.
- Grote stukken groente en fruit: snijd of rasp de stukken groente of fruit in kleinere stukken.
- Vezelige producten: snijd deze goed fijn en kauw extra goed.

Vezelige producten zijn:

- asperges,
- bleekselderij,
- champignons,
- maïs,
- zuurkool,
- sperziebonen,
- grove rauwkost zoals knolselderij en wortel,
- citrusfruit,
- verse ananas,
- gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen.
- zuurtjes, drop, toffees, noten en pinda's: indien mogelijk goed kauwen en niet heel doorslikken.
- kleffe voedingsmiddelen zoals witte bolletjes, pannenkoeken die niet goed gaar zijn. Snijd deze in kleine stukjes, zodat de kans op verstopping het kleinst is.

Tips voor de maaltijden

Hieronder volgen een aantal producten voor de maaltijden die u goed zou kunnen gebruiken met een stent of buis in uw slokdarm. Hierbij gelden uiteraard nog steeds bovenstaande adviezen.

Broodmaaltijd:

- Graanproducten: Alle broodsoorten die geen hele korrel bevatten: bruinbrood, volkorenbrood, vezelrijke knäckebröd, (volkoren) beschuit, crackers, toastjes, krentenbrood, cornflakes.
- Margarine of roomboter voor op de boterham.
- Alle soorten pap.
- Alle soorten broodbeleg.
- Alle dranken.

Warme maaltijd

- Alle soorten soep.
- Alle soorten vlees, vis, wild en gevogelte, vegetarische vleesvervanging.

Let op vlees met bot, draderig vlees en vis met graten. Zie bovenstaande adviezen.

Wat u zonder problemen kunt gebruiken:

- Ruime hoeveelheid jus of saus.
- Alle soorten groente, klein gesneden rauwkost.
- Aardappelen, rijst, pastasoorten, deegwaren.
- Peulvruchten.
- Alle nagerechten.

Let op!!

Het pureren van de warme maaltijd is alleen noodzakelijk indien u niet goed kunt kauwen vanwege een slecht gebit of een slecht zittende gebitsprothese.

Wat te doen bij voedingsproblemen

Als er zich toch voedingsproblemen voordoen, neem dan contact op met de diëtist. Deze kan dan beoordelen of en hoe uw voeding moet worden aangepast. Ook als uw gewicht daalt is het verstandig contact op te nemen met uw arts of de diëtist.

De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.

Wat te doen bij andere problemen en of vragen

Neem dan zo snel mogelijk contact op met het de polikliniek Maag-, darm- en leverziekten (MDL) op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur, via ☎ **(036) 868 8616**.

Op de andere tijden gaat u met u stent problemen naar de Spoedpost, ☎ **(036) 868 8811**.

**Basisvoeding: aanbevolen dagelijkse hoeveelheden
voor volwassenen man (m) / vrouw (v)**

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen*	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/ halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten**	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht	1½-2	1½-2	1½-2

* Elk sneetje brood kunt u vervangen door een schaaltje havemout of Brinta pap.

** Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.