

Voedingsadviezen bij een slokdarmstent

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Om er voor te zorgen dat de doorgang van voedsel mogelijk blijft, is bij u een buisje (stent) in de slokdarm geplaatst.

Voedingsadvies na het plaatsen van de slokdarmstent:

- **Dag 1: helder vloeibaar.** Zoals: thee, koffie water, ranja en bouillon;
- **Dag 2: glad vloeibaar.** Zoals: vla, yoghurt en pap, en een vloeibare warme maaltijd en alle soorten dranken;
- **Dag 3 en daarna:** na deze eerste twee dagen kunt u weer normaal eten. Houd daarbij rekening met de onderstaande voedingsadviezen.

Verstopping voorkomen

Belangrijk is dat de slokdarmstent niet verstopt raakt door voedselresten. Daarom is het belangrijk het volgende voedingsadvies in acht te nemen.

Algemene richtlijnen

Let u goed op het volgende:

- kauw goed;
- probeer rustig te eten en te drinken;
- zit bij de maaltijd goed rechtop;
- drink bij iedere maaltijd. Drinken bij het eten zorgt voor een goede doorstroming van het voedsel;
- snijd grof of draderig voedsel goed fijn, eventueel malen;
- eet meerdere keren per dag een kleine maaltijd;
- ga niet met een volle maag naar bed. Om terugvloeiing van eten uit de maag naar de mond te voorkomen wordt aangeraden 1 tot 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 kunnen het boeren bevorderen.

Keuze voedingsmiddelen om verstopping stent te voorkomen

Bij de keuze van voedingsmiddelen is het volgende belangrijk:

- neem geen draderig en taai vlees zoals runderlap, biefstuk, rosbief, rookvlees en fricandeau;
- indien u niet goed kunt kauwen, neem dan gehakt of snijd vlees / kip goed fijn of zo nodig malen;
- alle soorten vis kunt u eten. Let op dat er geen graten aanwezig zijn;
- neem geen rauwkost;
- groenten **altijd** goed gaar koken, goed kauwen en zo nodig fijn snijden of malen;
- vers fruit **altijd** schillen en pitten verwijderen. Goed kauwen, zo nodig malen. Na het eten van fruit altijd iets drinken (naspoelen);
- u kunt ook fruit uit blik of vruchtenmoes nemen.

Overige

Houd voor het overige rekening met:

- neem geen noten en pinda's, pitten en zaden;
- eet geen plakkerige voedingsmiddelen zoals vers witbrood, witte bolletjes, ontbijtkoek, pindakaas, drop, toffees;
- neem geen: kokosproducten, popcorn en amandelspijs;

- neem geen muesli en cruesli;
- neem geen grove broodsoorten zoals brood met gehele graankorrel, grof volkorenbrood en notenbrood.

Let op: Het pureren / malen van de warme maaltijd is alleen nodig als u niet goed kunt kauwen omdat uw (kunst)gebit niet in orde is of niet goed past.

Belangrijke contactgegevens

- Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20;
- Polikliniek Maag-, Darm- en Leverziekten, route D25, telefoon (053) 487 24 10.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
