

Voedingsadviezen bij een stent in de slokdarm of dunne darm

Om de passage van voedsel in de slokdarm of in de dunne darm te verbeteren, kan een stent worden geplaatst. Deze stent zorgt ervoor dat voedsel weer gemakkelijker door de slokdarm of dunne darm gaat.

Op de dag dat de stent is geplaatst, mag u meestal alleen vloeibare voeding gebruiken. Dat wil zeggen dat u alleen voeding zoals pap, vla, yoghurt en gezeefde soep mag hebben.

De dag daarna mag u ook gemalen voeding gebruiken. Dat wil zeggen dat u voedingsmiddelen die grove vezels of harde stukjes bevatten, moet malen of deze vezels of harde stukjes verwijdt.

Vervolgens kunt u uw voeding aanpassen tot een zo normaal mogelijke (fijn gekauwde) voeding. Uiteraard afhankelijk van wat u zelf verdraagt.

Het is belangrijk dat u alle voedingsmiddelen fijn snijdt en goed kauwt en pitten, schillen en botjes zorgvuldig verwijdt.

Voorkomen van verstoppingen

Een stent vervangt niet volledig de functie van een slokdarm of darm. De stent mist de beweging van de slokdarm en dunne darm en er is minder ruimte, waardoor voedsel kan blijven steken. Om te voorkomen dat de stent verstopt raakt, kunt u onderstaande adviezen opvolgen

- Eet langzaam en met aandacht, bij voorkeur in een rechtop zittende houding.
- Kauw goed eventueel 2 x zo lang als normaal, daarnaast kun je het extra snijden en prakken. De warme maaltijd pureren is alléén noodzakelijk als voldoende kauwen niet goed lukt.
- Maak de maaltijden zo nodig kleiner en verdeel over de dag (vaker kleine porties eten i.p.v. minder vaak grote porties)
- Probeer tijdens de maaltijd ruim te drinken, drink meteen bij het idee dat voeding niet snel genoeg zakt.
- Blijf na het eten een tijdje rechtop zitten, zodat het eten beter zakt.
- Drink een uur na de maaltijd een glas vocht om de stent goed schoon te spoelen.
- Drink voldoende vocht (ten minste 1.5 liter)
- Maak de maaltijd eventueel extra smeug door gebruik van jus, saus, room, bouillon en boter.
- Het opboeren van lucht kan een gevoel van opluchting geven. Koolzuurhoudende dranken of (alcoholvrij) bier bevorderen het opboeren.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Sommige voedingsmiddelen geven meer risico op verstopping van de stent. In principe hoeft u deze niet allemaal te vermijden. Het is belangrijk dat u goed kauwt en dus geen grote stukken doorslikt.

Brood

Wees voorzichtig met droog brood, of brood met noten, zaden en pitten. Ook kleffe voedingsmiddelen, zoals vers witbrood, witte bolletjes, ontbijtkoek kunnen sneller blijven steken.

Alle andere broodsoorten, beschuit, crackers en toastjes kunnen worden gebruikt, eventueel zonder korst. U kunt brood ook vervangen door (brood)pap of gare wentelteefjes

Hartig en zoet beleg

Gebruik bij voorkeur broodbeleg dat smeug is, zoals smeerkaas, smeerworst, gladde paté, leverpastei, roerei, sandwichspread, jam, alle soorten stroop of honing. Wees voorzichtig met draderige vleeswaren zoals rollade, fricandeau, rookvlees. Gebruik geen pindakaas waar stukjes in zitten.

Fruit

Wees voorzichtig met grote harde stukken fruit, zoals appel, ananas, harde peer, partjes sinaasappel en mandarijn. Van citrusfruit kunt u beter alleen het sap gebruiken. Ook bij gedroogde vruchten zoals abrikozen, dadels, krenten, pruimen, rozijnen en vijgen.

Soep

Zorg dat de vulling goed fijn en gaar is.

Groente

Wees voorzichtig met andijvie, asperges, bleekselderij, champignons, Chinese kool, doperwten, maïs, peultjes, peulvruchten met harde schil, postelein, taugé, zuurkool, grove rauwkost (zoals wortel en prei) en (verse) ananas

Vezelrijke groenten kunnen wél fijn gemalen gegeten worden.

Kook de groente goed gaar, pureer eventueel en kauw goed.

Vlees, vis, gevogelte en vleesvervanging

Zorg bij de bereiding van vlees en gevogelte dat het niet taai of droog wordt. Afhankelijk van uw situatie, kunt u het advies krijgen géén vlees en gevogelte te gebruiken.

Wees zeer voorzichtig met het eten van kip, karbonade en vis in verband met ongemerkt doorslikken van de botsplintertjes of graatjes. Gebruik anders ei zachtgekookt of als roerei.

Vegetarische vleesvervangers zijn ook een prima alternatief

Zetmeel

Kook de aardappelen goed gaar of gebruik aardappelpuree. Rijst en pasta zijn ook toegestaan. Zorg dat het gaar is en serveer het eventueel met een saus. Kauw de pasta en rijst goed fijn. Voeg ruim jus, warme of koude sauzen of vruchtencompote toe aan het eten om het smeug te maken.

Overig

Wees nog voorzichtig met de volgende producten: zuurtjes, (Engelse) drop, popcorn, toffee, spekkies en noten. Beter is om dit de komende tijd te vermijden.

Voorkomen van refluxklachten

Een stent in de slokdarm kan leiden tot refluxklachten als opboeren/oprispingen en brandend maagzuur. Deze klachten, waarbij de voeding 'weer omhoog' komt, kunnen ook leiden tot pijn achter het borstbeen. U kunt deze klachten voorkomen door vaker een kleinere maaltijd te gebruiken. Daarnaast adviseren wij u om 1 à 1½ uur voor het slapen niet meer te eten en eventueel het hoofdeinde van het bed te verhogen. Het kan ook helpen om de volgende producten te vermijden; alcohol, chocolade, pepermunt en koffie, koolzuurhoudende dranken, vruchtensappen (vooral sinaasappelsap, druivensap en appelsap)

Ongewenst gewichtsverlies

Het komt regelmatig voor dat, als gevolg van de stent in de slokdarm of dunne darm, ongewenst gewichtsverlies en/of een verslechterde voedingstoestand optreedt. Dit kan leiden tot een vertraagd herstel of tot een verslechtering van uw lichamelijke conditie. Een verminderde eetlust, afkeer van bepaald voedsel en vermoeidheid maken eten moeilijk. Ook dit kan leiden tot gewichtsverlies.

Gebruik bij dreigend gewichtsverlies volle producten en eet vaker op een dag bijv. 5-6 keer. Hieronder een paar voorbeelden:

Hartig:

- Kies voor zachte salades zoals huzarenslaatje, eiersalade, krabsalade etc. eventueel op een crackers
- Probeer zachte blokjes kaas, zachte leverworst, knakworstjes, avocado, gepureerde soep en gekookte eitjes

Zoet:

- Kies voor volle kwark, volle yoghurt of Griekse yoghurt met een scheutje limonade, gepureerd fruit of knijpfruit
- Probeer ook eens eierkoek met boter.

Aanvullend is er ook een folder over 'Voeding tijdens ziekte en herstel' die meer informatie kan bieden. Dieetvoeding zou ook een aanvullende voeding kunnen zijn indien u niet voldoende kunt eten. Raadpleeg hiervoor u diëtist voor meer informatie.

Contact

Heeft u na het lezen van deze richtlijn nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek. De polikliniek Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur op telefoonnummer (040) 888 9040. Of stuur een email naar Dietetiek@mmc.nl.