

Voedingsadviezen bij een stent

(buis) in de slokdarm, maag of twaalfvingerige darm

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Voedingsadviezen bij een stent (buis) in de slokdarm, maag of twaalfvingerige darm

Een stent (buis) in de slokdarm, maag of twaalfvingerige darm is bij u geplaatst omdat u problemen ondervindt bij de doorgang van eten en drinken in het lichaam. De stent zorgt ervoor dat het eten en drinken weer gemakkelijker door de slokdarm, maag en twaalfvingerige darm gaat. De stent mist de beweging van de darm en er is minder ruimte, waardoor voedsel kan blijven steken. Om te voorkomen dat de stent verstopt raakt, kunt u onderstaande adviezen opvolgen.

Als de stent geplaatst is, gebruikt u in eerste instantie vloeibare en daarna gemalen voeding. Vervolgens kunt u uw voeding aanpassen tot een zo normaal mogelijke (fijn gekauwde) voeding. Uiteraard afhankelijk van wat u zelf verdraagt.

- Vloeibare voeding: alleen vloeibare voeding, zoals alle soorten dranken, vla, pap en yoghurt. Vaste voedingsmiddelen vermijden.
- Gemalen consistentie: voedingsmiddelen die grove vezels of harde stukjes bevatten, malen of vermijden.

Verstopping voorkomen:

- Kook uw eten goed gaar en prak of snijd het goed fijn;
- Kauw goed. Kauw ongeveer twee maal zo lang als normaal; de warme maaltijd pureren is alléén noodzakelijk als kauwen niet goed mogelijk is;
- Eet langzaam en met aandacht en bij voorkeur in een rechtopzittende houding;
- Eet meerdere keren per dag een kleine maaltijd; gebruik naast de hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden;
- Drink per dag voldoende, 1,5 liter en altijd royaal bij de maaltijd;
- Neem 1–1,5 uur na de maaltijd altijd een glas vocht;
- Drink meteen iets als u het idee heeft dat de voeding niet snel genoeg passeert;
- Blijf na het eten een tijdje rechtop zitten, zodat het eten beter zakt;
- Ga niet met een volle maag naar bed en ga niet (direct na het eten) plat liggen om terugvloeiing van eten uit de maag te voorkomen. Verhoog desnoods uw hoofdeinde iets (verhogen met ongeveer 10 cm);
- Eet 1 tot 1 ½ uur voor het slapen gaan niet meer;

- Het opboeren van lucht kan een gevoel van opluchting geven. Dit gaat niet altijd gemakkelijk. Koolzuurhoudende dranken bevorderen het opboeren.
- Wees voorzichtig met grove en vezelige voedingsmiddelen en vermijd voedingsmiddelen die de stent kunnen verstoppen. In het volgende overzicht wordt per productgroep uitgelegd wat u beter wel en niet kunt eten.

Voedingsmiddelen

Brood

Gebruik geen oud (droog) brood, grof volkorenbrood, roggebrood, zuurdesembrood, (meergranen)brood met pitten en zaden en noten. Mijdt ook kleffe voedingsmiddelen zoals vers witbrood, witte bolletjes, pannenkoeken die niet goed gaar zijn en ontbijtkoek. Alle andere broodsoorten, beschuit, crackers en toastjes kunnen worden gebruikt, eventueel zonder korst. Gebruik in elk geval geen harde korsten. U kunt brood ook vervangen door (brood)pap of gare wentelteefjes.

Margarine

Besmeer het brood royaal met (dieet)margarine (of roomboter).

Broodbeleg

Gebruik broodbeleg dat smeuiig is en gemakkelijk passeert: smeerkaas, smeerworst, gladde paté, leverpastei, roerei, sandwichspread, jam, alle soorten stroop of honing. Draderige vleeswaren zoals rosbeef, rookvlees en fricandeau kunt u beter mijden of ze eerst goed fijnsnijden. Producten met chocolade zoals hagelslag en chocoladepasta geven vaak meer slijm. Gebruik geen pindakaas.

Pap

Alle soorten pap zijn toegestaan. Melk, vla en pap kunnen slijmvorming veroorzaken. Dit kan worden tegengegaan door een paar slokjes thee of vruchtensap na het gebruik van deze melkproducten te nemen. Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en kwark geven minder slijm.

Fruit

Alle soorten zacht fruit zijn toegestaan: aardbeien, kiwi, perzik, meloen. Wees voorzichtig met grote en harde stukken fruit zoals appel, ananas en harde peer. Verwijder de schillen en/of pitten van bijvoorbeeld appel, peer, bessen en druiven. Van citrusfruit zoals sinaasappel en grapefruit is het beter om alleen het gezeefde sap te gebruiken. De grove velletjes kunnen namelijk een verstopping veroorzaken. Pas ook op met velletjes van mandarijnen. Mijdt ook gedroogde vruchten zoals abrikozen, dadels, krenten, pruimen, rozijnen en vijgen. Een goede vervanging voor fruit is rozenbottelsiroop en potjes babyfruit of maak een smoothie van bijvoorbeeld (volle) yoghurt en gepureerd en gezeefd fruit.

Dranken

Drink ruim bij de maaltijden en tussendoor. Toegestaan zijn onder andere: thee, koffie, water, (karne)melk, (gezeefd) vruchtensap, tomatensap, groentensap, water, mineraalwater, bouillon, limonade, frisdrank (ook met koolzuur). Koolzuurhoudende dranken (bijvoorbeeld Spa rood en/of cola) bevatten een licht reinigende werking en zorgen ervoor dat verstoppingen van de stent minder snel voorkomen. Bovendien kan het opboeren van lucht een gevoel van opluchting geven. Gebruik daarom minstens een glas koolzuurhoudende drank per dag. Overleg met uw behandelend arts indien u alcohol wilt gebruiken.

Diversen

Bijna alle soorten zoet zijn toegestaan. Mijdt zuurtjes, (Engelse) drop, popcorn, toffee en spekkies. Chocolade, met uitzondering van Bros chocolade, geeft vaak extra slijm. Dit kan een probleem zijn. Sommige soorten koek en gebak zijn taai of blijven hard zoals taai en kletsoppen. Gebruik deze soorten niet, evenals (koeken met) noten of pinda's of harde chips.

Warme maaltijd

Het meeste geschikt is een zachte, smeùige voeding. Maak ruim gebruik van jus, saus en boter of maak de warme maaltijd smeùig door melk, bouillon of room toe te voegen. Als dit niet voldoende helpt, of wanneer het kauwen niet goed gaat, u een slecht gebit heeft of een slecht passende gebitsprothese kunt u het voedsel malen met een staafmixer of keukenmachine. U kunt ook kant-en-klare babyvoeding gebruiken. Aardappelen, rijst, pasta en deegwaren (bami, noodles of mie) kunnen vaak zonder problemen worden gegeten. Kook de aardappelen goed gaar of gebruik ze als puree. Rijst en pasta zijn ook toegestaan. Zorg dat het gaar is en serveer het met een saus.

Soep

Alle soorten zijn toegestaan mits gezeefd.

Vlees, vis, gevogelte en vleesvervanging

Kauw vlees, vis, gevogelte en vleesvervanging goed. Vlees en gevogelte kunnen erg 'draderig' blijven ook als het wordt gemalen. Afhankelijk van de situatie kan het advies worden gegeven om geen vlees en gevogelte te gebruiken. Gebruik in elk geval geen biefstuk of draderig en/of taai rundvlees. Verwijder zorgvuldig botjes uit vlees of gevolgelte zoals karbonades, krabbetjes (spareribs), kippenbouten en kippenvleugels. Vis valt makkelijk uit elkaar en is een goed alternatief voor vlees. Verwijder wel zorgvuldig alle graatjes. Gebruik ei zachtgekookt of als roerei. Vegetarische vleesvervangers zijn ook een prima alternatief.

Jus

Maak ruim gebruik van jus of sausjes zelf gemaakt of kant-en-klaar gekocht.

Groente

Alle soorten groente zoals broccoli, bloemkool, wortel, courgette of fijngehakte spinazie zijn toegestaan met uitzondering van de vezelige soorten: andijvie, asperges, bleekselderij, Chinese kool, doperwtten, aubergine, venkel, maïskorrels, peultjes, peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners, tuinbonen), postelein, rabarber, artisjok, sperziebonen, zuurkool, taugé, prei, ui en champignons. Kook de groenten goed gaar. De groenten verder klein snijden of indien nodig pureren. Gebruik alleen fijngesneden rauwkost, mijdt grove rauwkost zoals knolselderij, wortel, bloemkoolroosjes en radijs.

Nagerecht

Alle soorten pap, vla, pudding, yoghurt, kwark en ijs zijn toegestaan mits het geen noten of harde stukjes bevat.

Ongewenst gewichtsverlies

Een veel voorkomend probleem is ongewenst gewichtsverlies en/ of een verslechterde voedingstoestand. Dit kan leiden tot een vertraagd herstel of tot een verslechtering van de conditie van uw lichaam. Hierdoor voelt u zich slap en moe. Om zwaarder te worden en om uw spierweefsel te verbeteren, is het nodig dat u meer eet en drinkt dan uw lichaam nodig heeft: een energie- en eiwitverrijkte voeding.

Energie wordt vooral geleverd door eiwitten, vetten en koolhydraten.

Deze energie is nodig voor allerlei lichaamsfuncties zoals ademen, het kloppen van uw hart, bewegen en de groei en het herstel van weefsels.

De verhoogde behoefte aan energie kan ontstaan door ziekte, abnormaal verlies (door veel braken, diarree of grote wonden) of herstel.

Eiwitten zijn bouwstenen voor het lichaam. Ze spelen een belangrijke rol bij de opbouw van weefsels in het lichaam. Bij onvoldoende inname van energie worden eiwitten gebruikt als brandstof en niet als bouwstof.

Elke dag heeft u eiwitten nodig voor het aanmaken en herstellen van allerlei lichaamsweefsels, zoals spieren, zenuwen, darmen en huid.

Een verminderde eetlust, afkeer van bepaalde voeding en vermoeidheid kunnen eten moeilijk maken. Hierdoor kan het onvermijdelijk zijn dat er gewichtsverlies optreedt. Probeer een zo gezond mogelijke voeding na te streven verrijkt met energie en eiwit, zodat u uw voedingstoestand verbeterd. Hierdoor kunt u zich beter gaan voelen.

Een aantal tips om de voeding energie- en eiwitrijker te maken zijn:

- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden;
- Vermijd te grote porties en zorg voor variatie;
- Kies voor voedingsmiddelen waar zo veel mogelijk voedingswaarde inzit zoals volle melkproducten, volvette (smeer)kaas, margarine en dubbel beleg op de boterham.
- Probeer de voeding te verrijken zoals een klontje margarine of roomboter toevoegen bij de bereiding van groente en/ of aardappelpuree. Of voeg slagroom, crème fraîche of zure room toe aan gerechten. Dit levert extra energie. Slagroom kunt u beter niet kloppen, want geklopte slagroom geeft sneller een vol gevoel.

- Als u moeite heeft met brood kunt u ook pap, vla of volle yoghurt nemen.
- Voor meer informatie over energie- en eiwitverrijkte voeding vraag naar de folder 'Energie- en eiwitverrijkte voeding' van het Ikazia of kijk naar de brochures van afdeling Diëtetiek op www.ikazia.nl.

Dieetvoeding voor medisch gebruik

Kant-en-klare dieetproducten leveren energie en allerlei voedingstoffen, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op uw voeding of uw voeding zelfs vervangen. Er zijn producten in poedervorm die u kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken. Daarnaast bestaan er allerlei kant-en-klare drinkvoedingen (in flesjes). De producten zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel of apotheek. Bij een aantal indicaties wordt het gebruik van drinkvoeding vergoed. De diëtist kan hier meer over vertellen.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over voeding dan kunt u terecht bij afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis. Valt u ondanks deze adviezen af of heeft u blijvend een vloeibare voeding nodig vraag dan aan uw specialist een verwijzing voor de diëtist.

U kunt een mail sturen naar:

dietetiek@ikazia.nl

T: 010-2975299

www.ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis (augustus 2020) aan de hand van de volgende bronnen:

- 'Leidraad voor voedingskundigen bij kanker', vierde geheel geactualiseerde editie 2006, De Toorts Haarlem;
- 'Voedingsstent', landelijke richtlijn LWDO 2012-06-01 versie 2.0, www.oncoline.nl.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.