

Voedingsadviezen bij slokdarm vernauwing

Wanneer de passage van voedsel via de slokdarm problemen geeft kan men het advies krijgen de slokdarm te laten oprekken, ook wel dilateren genoemd of een voedingsbuisje te laten plaatsen. Afhankelijk van de oorzaak van de vernauwing wordt voor het een of het ander gekozen. Een voedingsbuisje wordt een stent of een endoprothese genoemd. Het zorgt ervoor dat het voedsel de slokdarm weer kan passeren. De endoprothese is echter een hulpmiddel en kent geen spieractiviteit zoals de slokdarm zelf. Het is daarom belangrijk te voorkomen dat de endoprothese door de voeding verstopt raakt. Ook na het dilateren blijft voorzichtigheid geboden. Daarom wordt u na het plaatsen van een endoprothese of na het dilateren geadviseerd om stapsgewijs volgens onderstaand schema de voeding te beginnen.

- 1^e dag: streng vloeibaar d.w.z. water/thee/koffie zonder melk/ limonade/heldere frisdranken
gezeefde bouillon
- 2^e dag: dik vloeibaar d.w.z. gladde pap/ yoghurt/ vla/ beschuit met jam of smeerkaas/
appelmoes/ gladde soep/ drinkontbijt/ zuiveldranken
- 3^e dag: gewoon dieet, waarbij onderstaande maatregelen worden geadviseerd.

Maatregelen die u zelf kunt nemen

- . rechtop zitten tijdens en na het eten
- . rustig eten en goed kauwen
- . voedsel goed fijnsnijden, prakken of malen
- . regelmatig kleine maaltijden gebruiken, neem vaker per dag een tussendoortje
- . pitten, schillen, graten en botjes zorgvuldig verwijderen
- . citrusfruit altijd persen en zeven
- . voedingsmiddelen die kunnen verstoppen altijd malen (vlees, vleesvervangers, kip) of extra fijnsnijden/malen (draderige en taaie groenten zoals bleekselderij, rabarber, asperges, zuurkool, taugé en champignons, rauwkost, peulvruchten, witlof)
- . voorzichtig zijn met voedingsmiddelen die kunnen verstoppen, zoals:
 - . zuurtjes, drop, toffee en noten
 - . 'kleffe' voedingsmiddelen zoals (vers) witbrood, witte bolletjes en pannenkoeken
- . altijd iets drinken bij de maaltijden, hierdoor zakt het eten beter
- . een uur na de maaltijd de endoprothese "schoonspoelen" door te drinken. Lucht opboeren kan opluchting geven. Koolzuurhoudende dranken (o.a. cola) bevorderen dit.

Mochten deze maatregelen niet afdoende zijn dan volgen hierna nog extra tips en maaltijdsuggesties.

Mixvoeding

Dit is een vloeibare warme maaltijd, een soort maaltijdsoep.

Bereidingstips:

- . kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze
- . pureer vlees, vis of kip met een beetje jus, saus of bouillon (met staafmixer of blender)
- . voeg de groente toe
- . voeg de gestampde aardappelen toe
- . voeg tenslotte vocht toe: bouillon, jus, melk, room of groentensat tot het de gewenste dikte heeft

In principe kunt u alle combinaties die u gewend bent, op deze manier bereiden

Gemalen voeding

In principe kan alles worden gemalen, hoewel het niet altijd nodig is de gehele maaltijd te malen. Vaak is het voldoende alleen het vlees of vezelige groenten te malen. Afhankelijk van uw klachten, kunt u het fijn of grof malen. Gebruik hiervoor bv. een keukenmachine of staafmixer. Is gepureerd eten nog te dik en compact dan kunt u dit verdunnen tot het vloeibaar wordt.

U kunt ook baby- of peutervoeding gebruiken.

Zowel met gemalen als met vloeibare voeding is het moeilijk voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Aanvulling met dieetpreparaten kan nodig zijn. Bespreek dit met uw diëtist.

Algemeen

Gemalen en vloeibare maaltijden zien er al snel hetzelfde uit. Het is belangrijk de maaltijden aantrekkelijker te maken:

- . geef kleur aan de maaltijden. Vis en aardappelen zien er met tomaten- of paprikasaus en groene groente aantrekkelijker uit. Meng eens groene kruiden (dille, bieslook, peterselie, selderie) door de aardappelpuree.
- . wissel koude en warme gerechten, zoete en hartige gerechten af
- . maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven.
- . als u uitsluitend vloeibare voeding gebruikt is een warme maaltijd een welkome afwisseling. Probeer daarom meerdere keren per dag een warme maaltijd of maaltijdsoep te gebruiken.

Soep

Bouillon bevat slechts zout en smaakstoffen uit groente en vlees. De vulling is hetgeen de soep voedzaam maakt. Hoe meer (gemalen) vulling, des te voedzamer is de soep. Gebruik bij een slechte eetlust geen soep vooraf. Soep geeft snel een vol gevoel. Het kan dan ten koste gaan van de rest van de maaltijd. Indien u toch graag een kopje soep gebruikt, doe dit dan ruim voor de maaltijden.

Vlees, vis, kip, ei en vegetarische producten

- . bak het vlees niet te hard of stoof het vlees
- . vlees(vervangers) en kip altijd malen
- . vette vleessoorten zijn zachter (worst, half om half gehakt, rollade)
- . voeg bij het gemalen vlees vocht toe (bouillon, groentensat, jus, room), anders is het te droog
- . alle vissoorten zijn geschikt, gestoofd of zacht gebakken (graten zorgvuldig verwijderen)
- . roerei, omelet, ragout
- . vegetarische producten(tahoe, tempeh, quorn)

Jus en saus

Gebruik bij de warme maaltijd extra jus of saus. Dit maakt de maaltijd smeuïg waardoor het beter zakt. Alle soorten jus en saus zijn geschikt. Ook appelmoes is hiervoor geschikt.

Groente

- . kook de groente goed gaar
- . draderige en taaie groenten die kunnen verstoppert extra fijnsnijden of malen (bleekselderij, maïs, rabarber, asperges, zuurkool, taugé en champignons, rauwkost, peulvruchten, witlof)
- . bind waterige groente met allesbinder, maïzena of saus uit een pakje
- . voeg een klontje boter en extra vocht toe (bouillon, groentensat, room)

Aardappelen, pasta, peulvruchten

Enkele suggesties:

- . aardappelpuree of stampot
- . daarnaast kunt u ook afwisselen met rijst of pastagerechten. In combinatie met saus eet dit makkelijker. Deegwaren zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze 'lijmerig' worden
- . bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen

Broodmaaltijden

Als brood eten moeilijk gaat kunt u de korstjes verwijderen of zachtere broodsoorten kiezen. Geen draderige vleeswaren zoals rookvlees, rosbief en fricandeau nemen.

Is het brood te droog dan kan het helpen om wat smeüiger beleg te kiezen (zoals jam, smeerkaas of salades) en bij iedere hap een slok te drinken. Als u moeite heeft met brood kunt u overgaan op pap, vla, yoghurt en/of kwark.

Enkele suggesties voor zacht broodbeleg:

- . volvette smeerkaas, zachte roomkaas, jonge kaas, paté, smeerworst, cornedbeef, zult, filet américain
- . zalm-, huzaren-, ham-, prei-, kip-, kerrie- en eiersalade
- . pindakaas, chocopasta, honing, stroop, groente- en sandwichspread
- . (zacht) fruit of vruchtenmoes
- . makreel, paling, vis uit blik, zacht gebakken vis
- . roerei, omelet, ragout

Tussendoortjes

Tussendoortjes zijn net zo belangrijk als de hoofdmaaltijden. Vaker (zes of zeven keer) op een dag iets gebruiken, maakt dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Zeker als u vloeibare voeding gebruikt is dit belangrijk, want deze is minder voedzaam. Tussendoortjes zijn ook belangrijk als u bij de hoofdmaaltijden minder eet dan u gewend bent.

Zoete tussendoortjes

- . cake, taart van zacht deeg (kwarkgebak, soesje, roombroodje en moorkop)
- . zachte koek zoals mergpijpje, ontbijtkoek, eierkoek, biscuits, lange vingers, gevulde koek. Koekjes kunt u zachter maken door ze in een drank te dopen.
- . vla, pap, yoghurt, kwark met eventueel wat vruchten of cornflakes
- . milkshake, yoghurt drank, roomijs

Hartige tussendoortjes

- . zacht brood met paté, smeerkaas, worst, Franse kaas, roomkaas, slaatje, tartaar, filet américain, haring, paling
- . slaatje
- . stukje (room)kaas, eventueel gerold in een plakje zachte vleeswaar, worst of ham
- . ragout uit de kroket
- . gebakken vis zonder de korst: bijvoorbeeld lekkerbekje, schol, stukjes kibbeling met saus

Fruit

Zacht fruit (zonder schil): aardbei, banaan, framboos, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik en pruim. Fruit uit blik is meestal zachter dan vers fruit. Gebruik ook de siroop, deze is namelijk rijk aan calorieën. Fruit kan prima worden gemalen, geraspt of geperst. Citrusfruit altijd zeven.

