

Voedingsadviezen bij een stent in slokdarm of dunne darm



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Bij u is sprake van een vernauwing in de slokdarm of dunne darm. Hierdoor heeft u problemen met eten en drinken. De arts heeft in overleg met u besloten om een buisje (= stent) te plaatsen om deze vernauwing op te heffen. Deze stent zorgt ervoor dat voedsel weer gemakkelijker door de slokdarm of dunne darm gaat.

In deze brochure geven wij u enkele algemene adviezen en voedingsadviezen voor het leven met een stent.

Voedingsrichtlijnen voor de eerste dagen na de ingreep

Op de dag dat de stent is geplaatst, mag u alleen vloeibare voeding hebben. 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 verwijdert.

Vanaf de derde dag kunt u, afhankelijk van wat uw darmen verdragen, geleidelijk weer eten en drinken wat u gewend bent. Wij raden u aan de voeding aanvankelijk nog wel fijn te maken. Het is belangrijk dat u alle voedingsmiddelen fijn snijdt en goed kauwt en pitten, schillen en botjes zorgvuldig verwijdert.

Voorkomen van klachten

Hierna kunt u lezen welke klachten kunnen optreden bij een slokdarm of dunne darmstent en op welke wijze u deze kunt voorkomen of verminderen:

- **refluxklachten¹ (bij slokdarmstent)**

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.

- **irritatie van de slokdarm**

Door de stent kan de slokdarm geïrriteerd raken. Bij een geïrriteerde

¹ Reflux = omhoog komen via de maag en/of darm van voeding en/of maagzuur.

slokdarm is het beter om zure, scherp gekruide, erg zoute en/of erg zoete voedingsmiddelen te vermijden. Let u ook op de temperatuur van het eten en drinken: te koud kan verdoven, te heet kan irriteren.

- **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.

- **toenemende of aanhoudende klachten**

Nemen uw klachten, zoals braken of toenemende pijn achter het borstbeen, ondanks de adviezen niet af of nemen ze na verloop van tijd weer toe?

Wacht u dan niet te lang met contact opnemen met uw specialist!

Tips voor eiwit- en energierijke voeding

Door een gezonde eiwit- en energierijke voeding te gebruiken verbetert uw voedingstoestand en gaat u zich beter/fitter voelen. Hieronder geven wij u enkele tips voor een eiwit- en energierijke voeding.

- Eet drie hoofdmaaltijden en drie keer daags een tussendoortje.
- Kies voedingsmiddelen die naast eiwitten veel energie leveren omdat ze veel vet en/of suiker bevatten zoals volle melk, volle yoghurt, Griekse en Turkse yoghurt, hangop, kwark, chocolademelk, pudding, vettere vleeswaren en volvette kaas.
- Gebruik suiker in gerechten en dranken. Houdt u niet van een zoete smaak dan kunt u een voedingsuiker gebruiken.
- Kies voor dieetmargarine of roomboter in plaats van halvarine. Gebruik ook een klontje dieetmargarine of roomboter bij de bereiding van gekookte groente, aardappelpuree en eventueel door pap.
- Slagroom, crème fraîche of zure room toegevoegd aan gerechten levert extra energie. Zorgt u wel dat het gerecht niet zo veel verzadiging geeft dat u daardoor minder gaat eten. Slagroom kunt u beter niet kloppen, hierdoor wordt er veel lucht ingebracht, wat een onnodig vol gevoel geeft.
- Neem een schaalkje pap of vla in plaats van brood als u moeite heeft met eten van brood.

Voorkomen van een verstopping

Het is belangrijk dat de stent niet verstopt raakt. De volgende adviezen zijn bedoeld ter voorkoming hiervan.

- **Adviezen voor bereiding en gebruik van de maaltijd**

Onderstaande adviezen voor de bereiding en het gebruik van uw maaltijden kunnen u helpen een verstopping van de stent te voorkomen:

- drink binnen één tot anderhalf uur na elke maaltijd een glas vocht, bij voorkeur rechtop zittend, om de stent schoon te spoelen;
- kook uw eten goed gaar en prak het of snijd het goed fijn;
- eet bij voorkeur in een rechtop zittende houding;
- eet rustig en kauw uw eten goed. Neemt u daarom voldoende tijd om te eten. Als goed kauwen een probleem vormt, kunt u uw voeding beter in gemalen/vloeibare vorm blijven gebruiken;
- drink iets bij het eten.

- **Adviezen voor samenstelling van de maaltijd**

Ook de volgende adviezen voor de samenstelling van uw maaltijd kunnen u helpen een verstopping van de stent te voorkomen:

- wees voorzichtig met grove en vezelige voedingsmiddelen. Deze kunnen een afsluiting in de stent veroorzaken. Het gaat om:
 - 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;
 - zorgt u bij de bereiding van vlees en gevogelte dat het niet taai of droog wordt. Dan verteert het namelijk minder goed;
 - patat frites (harde stukjes), knäckebröd, harde broodkorsten en volkoren brood met hele graankorrels en gedroogde vruchten (zoals abrikozen, dadels, krenten, pruimen, rozijnen en vijgen);
 - amandelspijs, kokos, noten, pinda's en popcorn.

Als u deze voedingsmiddelen gebruikt, snijd ze dan extra fijn!

- wees zeer voorzichtig met het eten van kip en karbonade in verband met ongemerkt doorslikken van de botsplintertjes;
- eet geen vis. Door de vezelige structuur kan de stent verstopt raken;
- als u fruit eet, verwijder dan de schillen/vellen en ook de pitten;
- pers citrusvruchten zoals sinaasappel en grapefruit en zeef het sap. De grove velletjes kunnen namelijk een verstopping veroorzaken. Pas ook op met velletjes van mandarijnen.

Achterin deze brochure vindt u een voorbeeld van een dagmenu.

Dieetpreparaten

Lukt het u niet om, ondanks de hiervoor genoemde voedingsadviezen, op gewicht te blijven, dan is een gesprek met een diëtist belangrijk. U kunt dan bespreken of aanvulling met een dieetpreparaat wenselijk is en welke soorten voor u de meest geschikte zijn.

Dieetpreparaten zijn verkrijgbaar bij de apotheek/facilitair bedrijf én soms bij de drogist of supermarkt.

In de meeste gevallen worden de dieetpreparaten, die gebruikt worden in verband met het hebben van een stent in de darm, vergoed door uw zorgverzekeraar. Uw behandelend arts of diëtist kan u hierover informeren. Voorbeelden van dieetpreparaten zijn:

- voedingssuiker. Dit is een energierijke, niet-zoete dieetvoeding in poedervorm. Het heeft een neutrale smaak en kan daardoor aan zowel zoete als hartige gerechten worden toegevoegd;
- poedervormige, energie- en eiwitrijke dieetvoeding met toegevoegde vitamines, mineralen en sporenelementen. Dit poeder kunt u aan zowel zoete als hartige gerechten toevoegen;
- speciale drinkvoedingen voor medisch gebruik. Dit zijn kant- en-klare eiwit- of energierijke dranken op melk- of sapbasis. Er bestaan vele merken, soorten en smaken.

Klachten die kunnen wijzen op een complicatie

Na plaatsing van een slokdarmstent of een dunne darmstent kunnen klachten optreden zoals pijn op de borst, koorts, buikpijn of bloedverlies. Dit kan wijzen op een complicatie zoals een infectie of een gaatje in de darm.

Krijgt u een van deze klachten **binnen 12 uur na de ingreep**, dan moet u **direct contact** opnemen met

- de MDL-arts (op werkdagen tussen 08.00 uur en 17.00 uur);
- de receptie van het Ommelander Ziekenhuis Groningen (na 17.00 uur). U wordt dan verbonden met de dienstdoende arts.

Zowel de MDL-arts als de receptie kunt u bereiken via het algemene nummer van het Ommelander Ziekenhuis: 088 – 066 1000.

Treden de klachten **langer dan 12 uur na de ingreep** op, dan kunt u contact opnemen met de (dienstdoende) huisarts.

Tot slot

Wilt u graag persoonlijke begeleiding met betrekking tot uw voeding, vraagt u dan aan uw specialist een verwijzing voor de diëtist.

Heeft u blijvend vloeibare of gemalen voeding nodig, valt u ondanks de adviezen in deze folder af of heeft u last van klachten als zuurbranden, vraagt u dan aan de diëtist aanvullende voedingsinformatie.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over voeding bij een slokdarmstent of dunne darmstent, dan kunt u terecht bij de diëtisten van het Ommelander Ziekenhuis.

Voorbeeld dagmenu:

Ontbijt:

- 3 sneetjes brood zonder korst, besmeerd met dieet-margarine beleg: smeerkaas, leverpastei en honing
- 1 beker melk of karnemelk

In de loop van de morgen:

- 1 plakje cake

Warme maaltijd:

- kop bouillon
- 3 kleine aardappelen (goed fijngemaakt)
- portie gemalen groente
- portie gemalen vlees met ruim jus

In het begin van de middag:

- schaalpje vla

In de loop van de middag:

- geraspte appel

Tweede broodmaaltijd:

- 3 sneetjes brood zonder korst, besmeerd met dieet-margarine beleg: smeerkaas, paté en jam
- 1 beker melk of karnemelk

In de loop van de avond:

- koffie met suiker en melk
- lange vinger
- 2 uitgeperste sinaasappels (sap moet u zeven)

Voor het slapen gaan:

- 1 beker warme melk
- 1 sneetje brood zonder korst, besmeerd met dieet-margarine en met als beleg smeerkaas of smeerbare vleeswaar.

Ruimte voor opschrijven van vragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (03-18) INT 141