

# Voedingsadviezen bij een stent in slokdarm of dunne darm

Inleiding	2
Het leven met een stent:	2
Voedingsrichtlijnen voor de eerste dagen na de ingreep	2
Voorkomen van klachten	3
Medicatie	3
Refluxklachten (bij slokdarmstent)	3
Irritatie van de slokdarm	3
Ongewenst gewichtsverlies	4
Voedingsadviezen	4
Algemene tips	4
Tips voor eiwitrijke en energierijke voeding	4
Voorkomen van een verstopping	5
Klachten die kunnen wijzen op een complicatie	7
Adviezen bij stentblokkade	7
Tot slot	8

## 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) in de slokdarm of dunne darm te plaatsen om deze vernauwing op te heffen.

Dankzij deze stent zal het voedsel weer gemakkelijker door de slokdarm of dunne darm gaan.

Er zijn echter wel enige aandachtspunten en aanpassingen in de voeding nodig.

Hierover kunt u lezen in deze folder.

## Het leven met een stent:

2

### Voedingsrichtlijnen voor de eerste dagen na de ingreep

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

De dagen 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/harde stukjes moet verwijderen.

Het is belangrijk dat u alle voedingsmiddelen fijn snijdt en goed kauwt. Ook moet u pitten, schillen en botjes zorgvuldig verwijderen. Indien dit goed gaat, mag u vanaf dan het eten weer verder uitbreiden naar een normale consistentie. In deze folder leest u waar u verder op moet letten.

## Voorkomen van klachten

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

## Medicatie

Gebruik bij voorkeur vloeibare medicatie. Ga in overleg met uw apotheek of dit mogelijk is. Indien dit niet mogelijk is, overleg dan met de apotheek of uw medicatie gemalen mag worden. Ga niet zelf rommelen met uw medicatie. Ga altijd in overleg met uw arts of apotheek.

## Refluxklachten (bij slokdarmstent)

Een stent in de slokdarm kan leiden tot refluxklachten zoals 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 in plaats van drie hoofdmaaltijden, vaker een kleinere maaltijd te gebruiken. Daarnaast adviseren wij u bij refluxklachten, 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 slokdarm is het beter om zure, scherp gekruide, erg zoute en/of 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.

Hierna volgen wat tips om ongewenst gewichtsverlies te voorkomen.

## Voedingsadviezen

### Algemene tips

- Eet in plaats van 3 grote hoofdmaaltijden, liever frequenter een kleinere portie. Bijv. 5-6 kleine maaltijden op een dag
- Eet langzaam en neem de tijd om ook goed te kauwen.
- Maak het eten smeugig door bijv. veel jus of een sausje te gebruiken. Drink ook bij de maaltijden
- Drink ook gedurende de dag goed. Streef naar min. 1,5 liter vocht

### Tips voor eiwitrijke en energierijke voeding

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

- Kies voedingsmiddelen met inhoud zoals volle melk, volle yoghurt, chocolademelk, pudding, vette vleeswaren en volvette kaas

- Kies voor dieetmargarine of roomboter in plaats van halvarine. Gebruik ook een klontje dieetmargarine of roomboter bij de bereiding van gekookte groente en aardappelpuree of voeg eventueel room toe
- Voeg dieetmargarine of roomboter toe aan een schaaltje pap
- Slagroom, crème fraîche of zure room toegevoegd aan gerechten levert extra energie. Zorgt u wel dat het gerecht niet zoveel verzading 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 schaaltje 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. Dit kunt u voorkomen door onderstaande adviezen op te volgen:

### 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
- Wees extra voorzichtig met het eten van kip en karbonade
- Eet geen vis met graten. Hierdoor kan de stent verstopt raken
- 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!**

- Als u fruit eet, verwijdert u dan de schillen/vellen en ook de pitten.
- Pers citrusvruchten zoals sinaasappel en grapfruit en zeef het sap. De grove velletjes kunnen namelijk een verstopping veroorzaken. Pas ook op met velletjes van mandarijnen.

## Klachten die kunnen wijzen op een complicatie

Na plaatsing van een slokdarmstent of 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 16:30 uur), telefoonnummer: (0512) 588 815
- Receptie van het Ziekenhuis Nij Smellinghe (na 16:30 uur), Telefoonnummer: (0512) 588 888. U wordt dan verbonden met de dienstdoende arts.

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

7

## Adviezen bij stentblokkade

- Blijft rustig
- Stop met eten
- Neem al staande enkele slokjes drinken; evt. warm of koolzuurhoudend
- Loop rond
- Indien blokkade na 1-2 uur nadien niet is opgelost, neem dan contact op met de arts of verpleegkundige

## Tot slot

Mocht u ondanks de adviezen in deze folder ongewenst blijven afvallen, neem dan contact op met uw behandelend diëtist.

Mocht u nog geen verwijzing naar de diëtist hebben, vraag hier dan naar bij uw behandelend specialist of de huisarts. Zij kunnen u verwijzen en de diëtist kan samen met u kijken of de voeding nog verder aangepast kan worden of dat u dieetpreparaten nodig hebt.