

Diëtetiek

Dieetadvies bij een stent in de slokdarm

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft een stent in uw slokdarm gekregen. Hierdoor kunnen klachten ontstaan bij het eten. In deze folder worden de meest voorkomende klachten besproken en worden adviezen gegeven hoe u deze kunt voorkomen of oplossen.

Stent in de slokdarm

Er is sprake van een vernauwing in uw slokdarm. Omdat voeding moeilijk of soms zelfs helemaal niet uw slokdarm kan passeren is er een buis in de slokdarm geplaatst. Deze buis wordt een stent of endoprothese genoemd. Deze stent zorgt ervoor dat het voedsel weer gemakkelijker door uw slokdarm kan. De stent heeft ongeveer de doorsnee van een pink. De spieren rond de slokdarm en maag duwen voedsel in de juiste richting door knijp- en golfbewegingen (peristaltische bewegingen). Maar een stent is star en kan niet samentrekken. Uw eten moet voortaan dus zakken met behulp van de zwaartekracht.

In deze folder is terug te vinden welke voedingsmiddelen u, na het plaatsen van de stent, kunt gebruiken. Verder vindt u in deze folder belangrijke voedingsadviezen om klachten als verstopping van de stent, refluxklachten, irritatie van slokdarm en/of ongewenst gewichtsverlies te voorkomen.

Voedingsadviezen

Nadat de stent is geplaatst, is het advies om vloeibare en/of gemalen voeding te gebruiken. Afhankelijk van het beloop kan de voeding worden aangepast aan de mogelijkheden. Het is belangrijk dat de stent niet verstopt raakt. Dit kunt u voorkomen door onderstaande adviezen op te volgen:

- Verdeel de maaltijden over de hele dag; gebruik liever om de 2 à 3 uur een kleine maaltijd dan slechts driemaal een hoofdmaaltijd.
- Probeer rustig te eten en te drinken.
- Zit rechtop tijdens en na het eten, zodat het eten makkelijker passeert en kan zakken.
- Drink altijd iets tijdens het eten, zodat de voeding goed kan zakken. Zorg ervoor dat dit op kamertemperatuur is. De stent kan van metaal zijn en neemt dan de temperatuur aan van het voedsel.
- Het is belangrijk om het voedsel goed te kauwen, heel fijn te snijden of te prakken. Let vooral op bij grove en draderige voedingsmiddelen, deze kunnen afsluiting van de slokdarm veroorzaken.
- Voedingsmiddelen waar u vooral op moet letten, zijn:
 - andijvie
 - asperges
 - bleekselderij
 - champignons
 - doperwt
 - gedroogd fruit, zoals dadels, vijgen en pruimen
 - grove rauwkost
 - kleffe voedingsmiddelen, zoals (vers) witbrood, witte bolletjes, ontbijtkoek of pannenkoeken die niet goed gaar zijn
 - kokosproducten
 - maïs
 - noten en pinda's

- peulvruchten, zoals bruine bonen, tuinbonen en kapucijners
- popcorn
- snijbonen
- taai en draderig vlees, zoals runderlapje, rookvlees, rosbief en fricandeau
- taugé
- verse ananas
- zuurkool
- Citrusvruchten zoals sinaasappels en grapefruits kunt u beter uitpersen. Pas ook op met velletjes van mandarijnen; deze kunnen verstopping van de stent veroorzaken.
- Schil het fruit en verwijder de pitten zorgvuldig.
- Verwijder bij vis zorgvuldig alle graatjes en bij kip en karbonade de botjes.
- Brood kunt u het beste eten zonder korst. Eventueel kan brood worden vervangen door pap, vla, yoghurt en/of ontbijtproducten.
- Het beste kunt u zachte, smeùige voeding gebruiken. Gebruik bij de warme maaltijd veel jus of saus. Maak eventueel gebruik van een staafmixer of keukenmachine om uw voeding te malen. U kunt het eten het best malen na de bereiding. Gemalen voeding kan met melk, bouillon, room of jus smeùig worden gemaakt en op de voor u gewenste dikte worden gebracht.
- Belangrijk is om voldoende te drinken voor, tijdens en na de maaltijd om de stent schoon te houden.
- Weeg u zelf regelmatig. Op deze manier weet u of u voldoende voeding binnen krijgt.

Belangrijke informatie als u slecht of niet kunt kauwen

Indien u een slecht gebit heeft, geen gebit draagt of een slecht zittende prothese heeft, kunt u uw voedsel niet fijn genoeg kauwen om het gemakkelijk uw slokdarm te laten passeren. Al uw voedsel moet dan gemalen of vloeibaar zijn. Fijnsnijden van het voedsel is in dit geval onvoldoende. Maak gebruik van een staafmixer of keukenmachine om uw voeding te malen.

Klachten

Hieronder kunt u lezen welke klachten kunnen optreden bij een stent in de slokdarm en op welke wijze u deze kunt voorkomen of verminderen.

• Refluxklachten

Een stent in de slokdarm kan leiden tot refluxklachten, zoals opboeren/oprispingen, brandend maagzuur en pijn achter het borstbeen. Deze klachten kunnen voorkomen worden door vaker een kleinere maaltijd te gebruiken. Daarnaast kan het zinvol zijn om anderhalf à twee uur voor het slapen niet meer te eten en eventueel het hoofdeinde van het bed te verhogen.

• Irritatie slokdarm

Door de stent kan de slokdarm geïrriteerd raken. Bij een geïrriteerde slokdarm is het beter om zure producten (zoals jus d'orange), scherp gekruide, erg zoute en/of erg zoete voedingsmiddelen te vermijden. Ook is het dan belangrijk om geen warme voedingsmiddelen/dranken te gebruiken, dit kan irriteren.

• Ongewenst gewichtsverlies

Ongewenst gewichtsverlies en/of een verslechtering van de voedingstoestand door onvoldoende inname van voeding, komt regelmatig voor. Als u voldoende eet, bent u in een betere conditie en heeft uw lichaam meer weerstand, waardoor u sneller kunt herstellen van een ziekte of operatie.

Ten gevolge van ziekte kan misselijkheid, vermoeidheid, verminderde eetlust, afkeer van bepaald voedsel of een veranderde smaak optreden, waardoor u moeite heeft om goed te eten en voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Met een energie- en eiwitverrijkt dieet kunt u ervoor zorgen dat u meer energie (calorieën) binnenkrijgt, zodat u zich beter gaat voelen, uw gewicht stijgt of u sneller herstelt. Uw behandelend diëtist kan u hierover verder informeren.

Het kan zijn dat u, ondanks bovenstaande adviezen, toch moeite heeft om op gewicht te blijven of onvoldoende aankomt. Om dit te voorkomen kan uw diëtist u aanraden tijdelijk speciale energierijke voedingsmiddelen of dieetpreparaten te gaan gebruiken. Dit wordt meestal vergoed door uw zorgverzekeraar. Uw (huis)arts of diëtist moet hiervoor wel een aanvraag indienen bij uw zorgverzekeraar.

Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

U kunt voor meer informatie ook terecht bij de volgende instanties:

Stichting Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

telefoonnummer: 070 - 308 88 88

Maag Lever Darm Stichting

www.mlds.nl

telefoonnummer: 030 - 60 55 881