Diëtetiek

Voedingsadvies bij slokdarmklachten na bestraling

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Deze folder is bedoeld voor patiënten die door de bijwerkingen van de bestraling klachten in de slokdarm krijgen. Het eten van gewone voeding kan pijnlijk warden en voor een enkeling zelfs onmogelijk. Het aanpassen van de consistentie (dikte) van de voeding kan een oplossing zijn. Dit kan zachte of vloeibare voeding zijn.
In deze folder staan tips en adviezen over hoe u het beste een smakelijke en volwaardige voeding kunt bereiden.

Voeding met andere consistentie

Als vaste voeding teveel klachten in de slokdarm geeft, kan het nodig zijn de consistentie aan te passen. Een andere consistentie wil zeggen: zachter of vloeibaar. In eerste instantie zal de voeding zachter worden gekookt. lndien de zachte voeding problemen geeft, wordt een gemalen of vloeibare voeding geadviseerd. Vloeibare voeding bestaat uit glad gebonden voeding, die op de juiste dikte verdund kon warden.
Drinken is in beide gevallen meestal geen probleem.
Vloeibare en zachte voeding kunnen naast elkaar worden gebruikt. Probeer voorzichtig uit wat u wel en wat u niet kunt verdragen.

Algemene adviezen

- Eet regelmatig, het is verstandig om 6-8 keer per dag iets te eten;
- Zorg voor voldoende variatie in de voeding wat betreft kleur, temperatuur en smaak;
- Vermijd grote porties;
- Neem rustig de tijd om te eten;
- Kauw goed;
- Het eten van koude of lauwe voeding gaat meestal beter dan warme gerechten;
- Sterk gekruide, sterk gezouten en zure voedingsmiddelen kunnen irriteren;
- Zit zo veel mogelijk rechtop tijdens de maaltijden;
- Weeg u wekelijks om te controleren of u voldoende eet.

Hulpmiddelen bij de bereiding

Voor de bereiding van een zachte, gemalen of vloeibare maaltijd kunt u gebruik maken van de volgende keukenhulpen: staafmixer, keukenmachine, blender, sapcentrifuge en zeef.
In veel gevallen zult u extra vocht toe moeten voegen voor een goed resultaat. Als het gerecht nog te vezelig is of stukjes bevat kan het gezeefd worden.

Praktische adviezen

Broodmaaltijd
Brood(vervangingen) bij zachte voeding

- Fijn volkoren, bruin of wit brood zonder korst, krentenbrood zonder korst, ontbijtkoek;
- Ruim besmeerd met (dieet) margarine of roomboter;
- Smeuïg of smeerboor beleg zoals smeerkaas, (vegetarische) smeerworst, broodsalades, roerei, humus, pindakaas, notenpasta, jam of honing.

Broodvervangingen bij vloeibare voeding

- Pap (eventueel kant en klaar) bij voorkeur gemaakt van havermout, tarwe (bijv. Brinta), of verschillende granen en (volle) melk of plantaardige drank. Andere bindmiddelen kunnen zijn: custard, maizena, gort, griesmeel, poprijst, rijstebloem en brood;
- Vla, gladde pudding, (vruchten) yoghurt, hangop, Bulgaarse/Griekse yoghurt of (room)kwark;
- Kant-en-klare ontbijtproducten zoals Fruit ontbijt, Goedemorgen® drinkontbijt of Yfood®;
- Pas de dikte van bovenstaande producten zo nodig aan naar de dikte die u goed kunt verdrogen, door bijvoorbeeld extra melk, room of crème fraîche toe te voegen.
- Om te variëren in smaak, kunt u cacao, vruchtenmoes, jam, honing, anijsblokjes, koffie-extract, puddingsaus, limonadesiroop of gembersiroop toevoegen.

Warme maaltijd

Vlees

Vleesvervanging bij zachte voeding

- Kies voor bereidingswijzen waarbij het vlees zocht blijft (bijv. stoven of pocheren;
- Braad het vlees zachtjes en snijd het vlees goed fijn;
- Kies vleessoorten die van zichzelf al zacht zijn (bijv. gehakt of tartaar);
- Vervang het vlees door zacht gebakken of gestoofde vis, een omelet of roerei;
- U kunt het vlees ook verwerken in een ragout.

Vleesvervangingen bij vloeibare voeding

- Vlees (of vis, gevogelte en vegetarische vleesvervangers) kunt u fijnmaken met behulp van een staafmixer of blender;
- U kunt het gemalen vlees eventueel verdunnen met jus, bouillon of saus;
- Vettere vleessoorten, zoals gehakt, tartaar en worstsoorten, zijn over het algemeen gemakkelijker fijn te maken dan magere soorten;
- Als vervanging en afwisseling voor vlees kunt u ook eens kaassaus of gemalen ragout gebruiken;
- Pas de dikte van bovenstaande producten zo nodig aan naar wat u kunt verdrogen, door bijvoorbeeld extra jus, bouillon of room toe te voegen.

Groente

Groente bij zachte voeding

- Gebruik producten die van zichzelf zacht zijn na koken zoals bloemkool, andijvie, bietjes, worteltjes, broccoli, spinazie etc.;
- Andere groenten kunnen langer worden gekookt;
- Rauwkost is minder geschikt.

Groente bij vloeibare voeding

- De groenten kunnen gemalen of gemixt warden. Eventueel verdunnen met groentenat, bouillon, melk of room;
- Tuinbonen, grove doperwten, bleekselderij, asperges, maïs, draderige snijbonen en zuurkool zijn minder geschikt om fijn te maken;
- U kunt ook gebruik maken van kant-en-klare baby- en peutervoeding, die u eventueel op smaak kunt brengen met kruiden en specerijen;

- Een goede afwisseling is een smoothie met verschillende soorten groenten eventueel vermengd met vruchtensap en/of fruit;
- Kant-en-klare tomaten- of groentesap kan ter aanvulling goed tussendoor gebruikt worden;
- U kunt zelf de dikte van bovenstaande producten aanpassen naar wat u kunt verdragen. Bijvoorbeeld door te mixen, te zeven of te verdunnen met kookvocht, bouillon of sap.

Aardappel/rijst/pasta

Aardappel/rijst/pasta (vervangingen) bij zachte voeding

- Aardappelen kunt u prakken met veel jus;
- Aardappelen kunnen het best in de vorm van puree gegeten warden. Kook de aardappelen goed gaar, zodat er geen stukjes in de puree komen. Van aardappelen en gemalen groenten kunt u een stamppot maken die u met melk, koffiemelk, room, bouillon of jus op de juiste dikte maakt;
- Goed doorgekookte rijst, pasta of andere aardappelvervangers zoals couscous, quinoa, teff e.d. kunnen ook worden gebruikt. Eet dit met veel saus.

Aardappel/rijst/pasta (vervangingen) bij vloeibare voeding

- Aardappelpuree eventueel extra verdunnen met jus of saus;
- In plaats van aardappelen kunt u fijn gemalen (pap)rijst gebruiken. Hier heeft u wel saus of soep voor nodig om tot een goed resultaat te komen;
- Macaroni en andere deegwaren zijn minder geschikt om vloeibaar te maken omdat deze 'lijmerig' worden. U kunt pasta wel samen met een saus fijn malen;
- Zeef, mix en/of pas de dikte van bovenstaande producten ook naar wat u kunt verdrogen.

Mixmaaltijd/soep

- In plaats van apart verschillende gerechten te malen kunt u ook de totale maaltijd mixen. Een vloeibare warme maaltijd bestaat uit de ingrediënten die u normaal ook gebruikt;
- Maak de ingrediënten met de staafmixer goed fijn en voeg voldoende vocht toe (bijvoorbeeld melk, koffiemelk, room, bouillon of jus), zodat de maaltijd vloeiboor wordt. Of bind deze naar de gewenste dikte met bijvoorbeeld maizena. Voor de smaak kunnen eventueel zout, kruiden en specerijen toegevoegd worden;
- Met veel vulling kan een soep een complete maaltijd zijn. In de bouillon kunt u vlees, gevogelte of vis, groenten en aardappelen koken en deze tot een gebonden soep mixen;
- Probeer ook eens een peulvruchtensoep zoals erwtensoep, bruine bonensoep en linzensoep;
- Maak de soep Fijn met behulp van een staafmixer en voeg zo nodig extra vocht (bijvoorbeeld room of bouillon) toe of bind naar de gewenste dikte;
- U kunt ook gebruik maken van soep uit blik of zak;
- Er bestaan complete gemixte maaltijden in poedervorm in verschillende smaken, u hoeft alleen water toe te voegen. De naam van deze maaltijden is ThickenUp® Instant Mix. Deze maaltijden kunt u bijvoorbeeld kopen bij de apotheek. Let op: dit wordt niet vergoed door de ziektekostenverzekeraar;
- Ook mixmaaltijden en soep kunt u zeven, mixen en verdunnen/verdikken, zodat het de juiste dikte krijgt.

Nagerecht

- Nagerechten worden over het algemeen goed verdragen en rijp en zacht fruit ook;
- U kunt gebruik maken van kant-en-klaar producten, bijv. vla, vlaflip, (vruchten)yoghurt, kwark, ijs, pudding of bavarois (eventueel met vruchtenmoes), milkshake, vruchtenmoes (bijv. appel-, abrikozen-, pruimen- of rabarbermoes);
- Zeef, mix en/of pas de dikte van bovenstaande producten aan naar wat u kunt verdrogen.

Fruit

- Rijp en zacht fruit kunt u zo nodig fijn prakken of met de staafmixer fijn maken;
- U kunt het fruit met suiker ook koken tot een smakelijke moes;
- Tevens kunt u fruit persen tot sap, let wel op: citrusfruit kan te zuur zijn;
- Met de blender kunnen verschillende soorten fruit, eventueel in combinatie met een melkproduct, tot een smoothie worden gemaakt;
- Kant-en-klare sappen en smoothies komen ook in aanmerking;
- U kunt ook gebruik maken van kant en klare baby- en peutervoeding;
- Zeef, mix en/of pas de dikte van bovenstaande producten ook naar wat u kunt verdrogen.

Verrijkte voeding

Het aanpassen van de voeding naar vloeibare maaltijden leidt tot een groter volume van de voeding, waardoor er vaak minder gegeten kan worden. Daarnaast kan het eten u meer moeite kosten. Hierdoor bestaat het gevaar dat u een tekort aan energie en voedingsstoffen krijgt. Vaak zal de voeding dan verrijkt moeten worden.
In de folder over het energie- en eiwitverrijkte dieet kunt u hier meer informatie over vinden.

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Eenmaal per week wegen op dezelfde weegschaal (en hetzelfde tijdstip) is aan te raden.
Indien u gewicht blijft verliezen, ondanks de energieverrijkte voeding, kan de diëtist een medische (drink)voeding voorschrijven. Hiervoor zal zij een machtiging aanvragen, zodat deze (drink)voeding op medisch advies door de zorgverzekeraar zal worden vergoed.

Meer informatie

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

Foldernummer 08.25, 11_26