

Diëtetiek

Voedingsadviezen na operatie symptomatische middenrifbreuk

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

In deze folder vindt u voedingsadviezen omdat u geopereerd wordt aan refluxziekte of symptomatische middenrifbreuk. Na deze operatie moet u een aantal voedingsadviezen opvolgen. De belangrijkste is dat u in de eerste week na de operatie alleen vloeibaar eten, zoals vla, pap en vloeibaar gepureerd voedsel, mag eten. Vloeibare voeding is anders dan dat u gewend bent. In deze folder leest u ook algemene tips en dieetadviezen die u na de operatie kunt opvolgen.

Algemene tips

Na de operatie moet u rekening te houden met de volgende tips en adviezen:

- De eerste week mag u alleen vloeibaar eten (voor meer informatie hierover ga naar: 'Vloeibare voeding').
Na de eerste week mag u weer vaste voeding proberen. Begin met zacht/licht verteerbaar voedsel. Als het vaste voedsel te veel klachten geeft, gaat u terug naar het vloeibare voedsel. Probeer het na 1-2 dagen opnieuw.
- Drink niet tijdens én direct na de maaltijd. Er moet 20 minuten tussen het eten en drinken te zitten.
- Praat niet tijdens het eten of drinken, omdat dat de kans op inslikken van lucht verhoogt.
- Drink geen koolzuurhoudende dranken, omdat u door de operatie niet goed kunt boeren.
- Eet en drink rustig.
- Zit goed rechtop tijdens het eten.
- Eet niet teveel. Door te grote maaltijden te eten bestaat de kans op braken.
- Eet u vast voedsel? Let er op dat u goed kauwt.
- Eet de eerste 3 weken na de operatie liever geen brood en sinaasappels (en sinaasappelsap). Als u geen zacht/licht verteerbaar meer eet, maar 'normaal' voedsel, mag u wel geroosterd brood eten.

Vloeibare voeding

Als u vloeibare voeding eet, is het misschien lastig om genoeg energie, voedingsstoffen en vezels binnen te krijgen. Dit komt omdat vloeibare voeding met vocht wordt verdund. Het is belangrijk om daarom meer te eten als u vloeibaar moet eten. **De volgende tips helpen u om een zo verschillend en volwaardig mogelijke vloeibare voeding te eten.**

- Eet dagelijks 3 vloeibare hoofdmaaltijden en daarnaast minimaal 3 vloeibare tussendoortjes.
- Gebruik naast vloeibare gerechten zoals pap, vla en yoghurt ook elke dag een vloeibare warme maaltijd. Als u niet van pap houdt, kunt u ook 2 keer per dag een vloeibare warme maaltijd eten.
- Gebruik in plaats van caloriearme dranken (zoals light-frisdranken, (mineraal)water en bouillon), liever vruchtensappen, limonade en zuivel. Deze dranken geven meer energie.
- Gebruik volle melkproducten in plaats van halfvolle en magere melkproducten, omdat deze producten meer energie geven.
- Melkproducten kunnen soms een slijmerig of plakkerig gevoel in de mond geven. Laat de melkproducten niet weg uit de voeding, maar probeer dit gevoel te verminderen door de mond te spoelen met water of het drinken van vruchtensap of citroenthee/citroenlimonade na het nemen van de melkproducten. Zure melkproducten (zoals kwark, karnemelk en yoghurt) geven minder slijmvorming in de mond dan zoete melkproducten.
- Zorg voor voldoende afwisseling. Wissel koude gerechten af met warme en zoete gerechten met hartige.

Handige hulpmiddelen

Om eten vloeibaar te maken kunt u gebruik maken van verschillende keukenhulpen. Een staafmixer werkt goed om eten voor 1 persoon vloeibaar te maken. Een keukenmachine is ook geschikt. Een roerzeef is ook een oplossing voor het fijn maken van eten, maar werkt minder makkelijk dan een staafmixer.

Voor praktische tips kunt u terecht bij de diëtist.

Vloeibare warme maaltijd

Een warme maaltijd kan vloeibaar gemaakt worden, als een soort maaltijdsoep. Het is niet nodig hiervoor apart te koken. U kunt gewoon eten wat u normaal ook zou eten. Een vloeibare warme maaltijd is als volgt te bereiden:

- Bereid de ingrediënten (zoals aardappelen, groente en vlees of vis) op de gebruikelijke wijze.
- Maak eerst het vlees, de vis of de vleesvervanging fijn met wat boter, jus of saus erdoor.
- Voeg hier de groente aan toe.
- Stamp de aardappelen fijn tot een puree met wat melk, bouillon en/of boter. Voeg de puree aan het vlees/groente mengsel toe.
- Mix alles nog kort door elkaar en verdun (als het nodig is) met melk of bouillon tot de gewenste dikte.
- Het is ook mogelijk om de ingrediënten (zoals aardappelen, groente en vlees of vis) los te serveren en dus niet door elkaar te mixen.

Meer informatie

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