

# Voedingsadvies ter voorkoming van verstopping van een slokdarmstent

Om de passage van voedsel weer mogelijk te maken is er een buis / stent in de slokdarm geplaatst. In principe kan er normaal gegeten worden. Belangrijk is echter dat een verstopping van de buis door voedingsbestanddelen voorkomen wordt.

## Algemene adviezen

- Eet langzaam en kauw goed
- Eet iedere 2-3 uur een kleine maaltijd
- Neem altijd wat te drinken bij de maaltijd
- Drink minimaal 1,5 liter drinkvocht verdeeld over de dag
- Heeft u het idee dat de voeding onvoldoende passeert, drink dan wat slokken water
- Ga niet met een volle maag naar bed. Gebruik daarom de warme maaltijd niet later dan ongeveer 4 uur voor het slapen gaan.
- Het opboeren van lucht kan een gevoel van opluchting geven. Dit gaat niet altijd gemakkelijk. Koolzuurhoudende dranken kunnen het boeren bevorderen.
- Indien u medicijnen gebruikt vraag dan aan uw arts na of alcoholische dranken zijn toegestaan.

## Wees voorzichtig met voedingsmiddelen die de buis kunnen verstoppem

Eet deze voedingsmiddelen met aandacht, Snijd ze indien mogelijk heel klein en kauw er goed op voor u ze doorslikt.

Voorbeelden:

- Alle soorten vlees met bot zoals karbonades, kippenbouten, kippenvleugels, spareribs
- Vis met graten
- Draderig vlees zoals rosbeef, rookvlees, fricandeau, biefstuk
- Grote stukken groente en fruit
- Draderige groente (bleekselderij, rabarber, asperges, taugé)
- Zuurtjes, drop, toffees, noten
- Kleffe voedingsmiddelen zoals witte bolletjes, pannenkoeken, pindakaas, ontbijtkoek

## Wat kunt u eten tijdens de maaltijden

### Broodmaaltijd

- Graanproducten: alle soorten brood die geen hele korrel bevatten: bruinbrood, volkorenbrood, vezelrijke knäckebröd, (volkoren) beschuit, crackers, toastjes, krentenbrood, rozijnenbrood
- De boterhammen normaal besmeren met boter/beleg

- Alle soorten pap
- Alle soorten alle soorten kaas, vleeswaren en zoet beleg, behalve pindakaas
- Snijd vleeswaren eerst klein
- Alle dranken

### **Warme maaltijd**

- Alle soorten soep
- Alle soorten vlees, vis, wild, gevogelte, vegetarische vleesvervanging (snijd vlees eerst klein)
- Ruime hoeveelheden jus of saus
- Alle soorten groente, klein gesneden rauwkost
- Aardappelen, rijst, pastasoorten, deegwaren
- Peulvruchten
- Alle nagerechten

### **Let op !**

Het pureren van de warme maaltijd is alleen noodzakelijk indien u niet goed kunt kauwen vanwege een slecht gebit of een slecht zittende gebitsprothese.