

Dieet bij een stent in de slokdarm/maag

U hebt een stent in uw slokdarm of maag gekregen. Een stent is een buisje dat een holle 'gang' open houdt. In uw geval zorgt de stent dat voedsel uw slokdarm of maag kan passeren. 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). Daardoor kunt u in principe ook iets doorslikken terwijl u op uw hoofd staan. Maar een stent is star en kan niet samentrekken. Uw eten moet voortaan dus met behulp van de zwaartekracht zakken. In deze folder leest u hoe u kunt voorkomen dat de stent verstopt raakt.

Algemene adviezen

Er zijn drie dingen waar u vooral rekening mee moet houden:

- De structuur van het voedsel (niet te grof of te droog).
- De hoeveelheid (niet te veel ineens).
- Uw houding (rechttop).

Dus:

- Zit tijdens de maaltijden goed rechttop.
- Kook de voeding goed gaar.
- Eet rustig en kauw het eten goed. Fijnmalen is doorgaans niet nodig.
- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden iets tussendoor.
- Zorg voor variatie, wissel koude en warme, zoete en hartige gerechten af.
- Gebruik, als u daar last van krijgt, geen grote (warme) maaltijd vlak voor het naar bed gaan.
- Drink bij iedere maaltijd, maar spoel het eten niet weg zonder het goed te kauwen. Drinken bij het eten zorgt voor een betere doorstroming van het voedsel.
- Koolzuurhoudende dranken, zoals mineraalwater, cola, sinas, kunnen het opboeren van lucht makkelijker maken. Dit kan opluchting geven.

Voedingsmiddelen die de stent kunnen verstoppen

Sommige voedingsmiddelen geven meer risico op verstopping van de stent. U hoeft deze voedingsmiddelen niet te vermijden, maar het is belangrijk dat u goed kauwt en dus geen grote stukken doorslikt.

Voedingsmiddelen waar u vooral op moet letten zijn:

- Citrusfruit, zoals citroen, grapefruit, mandarijn, sinaasappel.
- Vezelige groenten, zoals asperges, bleekselderij, zuurkool en grove rauwkost.
- Kleffe voedingsmiddelen, zoals (vers) witbrood, niet gare pannenkoek, ontbijtkoek, drop, toffees.
- Taai en draderig vlees, zoals runderlapjes, rookvlees, rosbeef en fricandeau.
- Harde stukjes van onrijp of hard fruit, rauwe groente, noten, pinda's, zuurtjes, harde korsten en harde korrels/zaden in brood.

Let er goed op dat u geen stukjes bot of visgraatjes naar binnen krijgt.

Maaltijdsuggesties

Broodmaaltijd:

- Bruinbrood, beschuit, cracker, knäckebröd, royaal besmeerd met margarine, of roomboter en belegd met (bijvoorbeeld):
 - Kaas, smeerkaas.
 - Vleeswaren zoals boterhamworst, ham, kip, kalkoenfilet, leverkaas, paté, smeerworst.
 - Jam, honing, hagelslag, stroop, pindakaas.
 - Ei (zacht gekookt, gebakken of als omelet)
 - Ragout, huzarensalade, zalmzalade, tonijnsalade, sandwichspread.
- Drink royaal bij de maaltijden, bijvoorbeeld melk, karnemelk, yoghurt, thee, koffie, vruchtensap.
- Eventueel schaalte pap, yoghurt of vla.

Warme maaltijd:

- Neem eventueel enige tijd voor de maaltijd een kopje soep met fijngesneden groenten en vlees.
- Stukje vlees, vis, kip of omelet.
- Royale portie jus of saus.
- Portie gare groenten met een klontje boter of sausje er door.
- Portie aardappelen (gekookt, als puree of gebakken) of rijst/pasta met veel saus er door.
- Schaalte appelmoes.
- Nagerecht, zoals vla, yoghurt, kwark of ijs.

Tussendoor:

- (volle) melk, karnemelk, (volle) yoghurt, (volle) chocolademelk, (volle) vla e.d.
- Vruchtensap, limonade, frisdrank.
- Rijp, zacht fruit.
- Koekje, plakje cake, stukje taart, stukje chocolade.
- Stukje kaas/worst.
- Thee/koffie met suiker en/of melk.

Gewicht

Als u moeite hebt om uw gewicht op peil te houden, meld dit dan bij uw diëtist. Hij/zij geeft u graag adviezen over energie en eiwitverrijkte voeding.