een santeon ziekenhuis

Stent in de slokdarm/maag (voedingsadviezen)

Een stent is een buisje dat een holle ‘gang’ open houdt. Een stent in de slokdarm of maag zorgt dat voedsel kan passeren. Deze adviezen helpen om verstopping van de stent te voorkomen.

De stent heeft ongeveer de doorsnee van een pink. De spieren rond 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 staat. Maar een stent is star en kan niet samentrekken. Uw eten moet voortaan dus met behulp van de zwaartekracht zakken.

Algemene adviezen

Er zijn 3 dingen waar u rekening mee moet houden:

- de structuur van het voedsel (niet te grof of te droog)
- de hoeveelheid (niet te veel inééns) en
- uw houding (rechtop).
- Zit tijdens de maaltijden goed rechtop.
- Kook de voeding goed gaar.
- Eet rustig en kauw het eten goed. Fijnmalen is doorgaans niet nodig.
- Verdeel de maaltijden over de dag. Eet naast de drie hoofdmaaltijden iets tussendoor.
- Zorg voor variatie, wissel koude en warme, zoete en hartige gerechten af.
- Eet, 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 en 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 en 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, rosbief 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 ook goed op dat u geen stukjes bot of visgraatjes naar binnenkrijgt.

Maaltijdsuggesties

Deze maaltijdsuggesties geven een beeld van hoe met een stent in de maag of slokdarm lekker en verantwoord kunt eten.

Broodmaaltijd

- Bruinbrood, beschuit, cracker, knäckebröd, royaal besmeerd met margarine of roomboter.
- Belegd met (bijvoorbeeld):
  - kaas, smeerkaas;
  - vleeswaren zoals boterhamworst, ham, kip/kalkoenfilet, leverkaas, paté, smeerworst;
  - jam, honing, hagelslag, stroop, pindakaas;
  - ei (zachtgekookt, gebakken of als omelet);
  - ragout, huzarensalade, zalmsalade, tonijnsalade, sandwichspread.
- Drink royaal bij de maaltijden, bijvoorbeeld melk, karnemelk, yoghurtdrank, thee, koffie, vruchtensap.
- Eventueel een schaaltje pap, yoghurt of vla.

Warme maaltijd

- Neem eventueel enige tijd voor de maaltijd een kopje soep met fijngesneden groenten en vlees.
- Een stukje vlees, vis, kip of omelet.
- Een royale portie jus of saus.
- Een portie gare groenten met een klontje boter of sausje erdoor.
- Een portie aardappelen (gekookt, als puree of gebakken) of rijst/pasta met veel saus erdoor.
- Een schaaltje appelmoes.
- Een nagerecht, zoals vla, yoghurt, kwark of ijs.

Tussendoor

- (volle) melk, karnemelk, (volle) yoghurt, (volle) chocolademelk, (volle) vla e.d.;
- vruchtensap, limonade, frisdrank;
- thee/koffie met suiker en/of melk;
- Rijp, zacht fruit;
- koekje, plakje cake, stukje taart, stukje chocola;
- stukje kaas/worst.

Gewicht

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

Contact opnemen

Heeft u nog vragen over uw voeding? Neem dan contact op met de diëtisten van Voeding & Dieet.

Meer informatie

Websites

- Voedingscentrum.nl (https://www.voedingscentrum.nl)
- Maag-Lever-Darmstichting (http://www.mlds.nl/)

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Endoscopische dilatatie van het maag-darmkanaal (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl/behandelingen-en-onderzoeken/endoscopische-dilatatie-van-het-maag-darmkanaal)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**