

Behandeling

# Passageklachten van de slokdarm en maag: voedingsadviezen

Bij een vernauwing in de doorgang (passage) van de slokdarm of maag, kan het eten moeilijk zakken of blijven hangen. Dit noemen we 'passageklachten'.

Hieronder leest u algemene adviezen voor een goede passage. Ook geven we u voedingstips voor onder meer de broodmaaltijd en de warme maaltijd.

**(073) 553 20 19**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Voedingsadviezen bij passageklachten

### Algemene adviezen

#### Maatregelen voor een goede passage

- Eet langzaam en kauw uw eten goed.
- Eet meerdere keren per dag een kleinere maaltijd: 6 tot 9 maaltijden per dag.
- Snijd uw eten zo fijn mogelijk. Kies voor zachte, smeùige of vloeibare gerechten.
- Drink bij het eten. Drink dagelijks 2 liter vocht (12 glazen/kopjes).
- Zorg dat u rechtop zit tijdens en vlak na het eten en drinken.
- Probeer zoveel mogelijk variatie aan te brengen in smaken (zoet, zuur en hartig) en temperatuur (koud en warm).

## Voedingstips voor zachte tot gemalen voeding

### Broodmaaltijd

**Neem geen:** grofvolkorenbrood, crackers met pitten en zaden, muesli, cruesli met grove pitten, zaden, noten en rozijnen.

**Brood:**

- Gebruik brood zonder korst, zachte broodjes of croissant.

- Beleg: besmeer ruim met roomboter en smeerbaar beleg: hummus, smeerkaas, roomkaas, leverpastei, -paté of -worst, filet americain, vlees- of vissalade, zacht gekookt ei, omelet of pindakaas.

#### **Broodvervangers:**

- (Gladde) pap, bijvoorbeeld griesmeel, maïzena, custard.
- (Volle) vla, (vruchten) yoghurt, kwark, pudding of drinkontbijt.
- Zachte geweekte ontbijtgranen (muesli, cornflakes) in (volle) melk of yoghurt.
- Pannenkoek of wentelteefjes.

## Warme maaltijd

**Neem geen:** gepaneerde en gefrituurde gerechten; taai en draderig vlees en vis met graten; draderige en vezelige groenten zoals asperges, champignons, tuinbonen, maïs, taugé, aubergine, zuurkool, venkel en peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners etc); rauwe groente/rauwkost zoals wortel en knolselderij. Wees matig met volkoren pasta.

#### **Vlees, vis, kip of -vervanger:**

- Gebruik zacht of gemalen vlees (varkens-, lams- of kalfsvlees of kippendijen, worst, gehakt, doorregen varkensvlees); vis, bij voorkeur vette soorten (zalm, makreel, tonijn, paling); ragout; vegetarische vervanging (tahoe, tempeh, roerei of omelet).
- Maak het smeuijg met een sausje, jus, appelmoes. Of maal het zo nodig met de staafmixer/keukenmachine.

#### **Zetmeelproducten:**

- Kook aardappels, rijst of pasta goed gaar. Maak de maaltijd smeuijg met saus of jus.
- Aardappels kunt u ook pureren, mengen met appelmoes of verwerken tot stampot.

#### **Groenten:**

- Geschikt zijn zachte, gaar gekookte groenten zoals bloemkool, broccoli, prei, wortel, spinazie, witlof, koolrabi, sperziebonen zonder draad, courgette, paksoi en bieten.
- Maak de groente goed schoon, snijd fijn en verwijder harde stukjes. Kook groente goed gaar en voeg een klontje boter en/of saus toe.
- Maal zo nodig de groente met een staafmixer of blender.

#### **Soep:**

- Maak bij voorkeur een flink gevulde maaltijdsoep, met fijne stukjes of geheel gepureerd. Let op: enkel bouillon heeft niet genoeg voedingswaarde.

## Tussendoor

**Neem geen:** producten met noten en pinda's; ananas, bessen, bramen, druiven, mandarijn, sinaasappel, grapefruit en gedroogd fruit (vijgen, rozijnen, dadels).

#### **Eiwitrijke tussendoortjes:**

- (Volle) yoghurt, (vruchten)kwark, vla, (room)ijs, pap.
- Zachte salades zoals huzarensalade, eiersalade, hummus of vlees- en vissalades.
- Zachte blokjes kaas, leverworst, knakworstjes of een gekookt ei.

#### **Fruit:**

- Rijp fruit: banaan, kiwi, mango, perzik, nectarine, pruimen.
- Geschild fruit: appel, peer.

## Dranken

### Melkproducten:

Neem bij voorkeur melkproducten, dit levert extra eiwitten. Bijvoorbeeld (volle) melk, chocolademelk, yoghurtdrink, milkshake.

## Voedingstips voor vloeibare voeding

Als de gemalen en zachte voeding langzaam zakt, dan is vloeibare voeding aanbevolen. Vloeibare voeding is alle voeding die je door een rietje kunt drinken (zachte en gemalen voeding is grover van structuur).

## Broodmaaltijd

Vervang de broodmaaltijd door gladde pap (rijstbloem, karnemelksepap). Of neem vla, yoghurt, kwark zonder stukjes, dikke milkshake of smoothie.

## Warme maaltijd

- Kook de maaltijdcomponenten (vlees/vis, groente, aardappels) goed. Maal de maaltijdcomponenten los of samen tot een glad geheel met jus, boter, saus, melk of room. Gebruik hiervoor een staafmixer, blender of keukenmachine.
- Als koken te veel werk is, kan dit ook met kant-en-klarmaaltijden uit de supermarkt. Het is ook mogelijk om babyvoedingen vanaf 4-6 maanden te gebruiken.
- Vervang de warme maaltijd door gevulde soep. Voor de vulling gebruikt u goed gegaarde kip, vlees of vis; peulvruchten (zoals bonen, erwten, linzen) aardappel, rijst, vermicelli. Pureer het tot een glad geheel met behulp van staafmixer, blender of keukenmachine. Voeg eventueel room toe.

## Tussendoor

### Eiwitrijke tussendoortjes:

(Volle) yoghurt, (vruchten)kwark, vla, (room)ijs of pap.

### Fruit:

- Gepureerd fruit, knijpfruit. Verdun en maak vloeibaar met melk, sap of ongeklopte slagroom.
- Fruit- of groentesap of smoothies.

## Dieetvoeding

Soms lukt het niet om met vloeibare voeding voldoende energie of eiwit binnen te krijgen. Het kan nodig zijn om gebruik te maken van drinkvoeding als aanvullende of vervangende voeding. Overleg met uw diëtist of dat in uw situatie een goede oplossing is.

De zorgverzekeraar vergoedt drinkvoeding onder bepaalde voorwaarden.

## Wanneer moet u contact opnemen?

Neem contact op met de afdeling Diëtetiek als u:

- meer klachten krijgt en/of het eten niet meer lukt;
- meer dan 3 kilo afvalt in 4 weken.

### Vragen?

Als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek. Het telefoonnummer (073) 553 20 19 (bereikbaar tussen 8.30 en 17.00 uur).

## Praktische tips

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

## Betrokken afdelingen

Diëtetiek (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>)

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl>)

Code DIE-064