

Behandeling

# Refluxziekte en/of middenrifbreukoperatie (funduplicatie), voedingsadviezen

Na een operatie bij zuurbranden (reflux) en/of herstel van een middenrifbreuk krijgt u voedingsadviezen.

Bij deze operatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/refluxziekte-enof-middenrifbreuk-operatie>) herstelt de chirurg de middenrifbreuk als dat nodig is. Ook wordt de overgang van de slokdarm naar de maag versterkt. Hierdoor kan de maaginhoud moeilijker terugstromen in de slokdarm. Door deze operatie ontstaat een zwelling in het slokdarm/maag gebied. Daardoor kan de voeding tijdelijk moeilijker door dit gebied gaan. Dit noemen we dysfagie. In deze informatie leest u meer over de voedingsadviezen na de operatie.

Ongeveer 2 weken **na** de operatie wordt u gebeld door de diëtist. Zij bespreekt de persoonlijke aanpassingen met u.

**(073) 553 20 19**

Maandag t/m vrijdag van 8.30 – 17.00 uur

## Voedingsadviezen

### Algemene adviezen

Na de operatie mag u de eerste 2 dagen alleen een vloeibare voeding gebruiken. Daarna kunt u licht verteerbare voeding eten. Soms is het tijdelijk nodig om gemalen en gepureerd voedsel te eten.

U voelt zelf het beste aan wanneer u uw voeding weer kunt uitbreiden. Krijgt u tijdens het eten het gevoel dat u genoeg heeft gegeten of 'vol' zit? Stop dan met eten. Als u toch verder eet, stapelt het voedsel zich op in uw slokdarm. Daardoor kunt u krampen krijgen. Ook kan hierdoor pijn achter het borstbeen of tussen de schouderbladen ontstaan of u moet braken. Deze klachten kunnen 3 tot 6 maanden aanhouden en verdwijnen meestal vanzelf.

### Voeding verder uitbreiden

U mag de voeding langzaam uitbreiden van vloeibaar en gemalen voeding naar licht verteerbare voeding. Gaat u braken ga dan terug naar de (vloeibare) voeding waar u geen klachten van heeft. Eet deze voeding weer minstens 3 dagen voordat u weer gaat uitbreiden.

- Verdeel de maaltijden zoveel mogelijk over de dag. Gebruik in plaats van 3 maaltijden, 6 tot 8 keer een kleine maaltijd of tussendoortje. Probeer om de 2 uur iets te eten.

- Eet langzaam en kauw vaste voeding goed. Probeer minimaal 10 kauwbewegingen te maken.
- Heeft u het gevoel dat het eten niet zakt? Neem dan even een kleine pauze en neem wat slokjes drinken om de voeding te laten zakken. Leg het bestek na 2 happen even neer en wacht een moment.
- Stop met eten of drinken zodra u een vol gevoel krijgt.
- Zorg voor een goede, (rechttop) zittende houding tijdens en vlak na het eten.
- Weeg u 1 keer per 1 tot 2 weken. Zorg dat uw gewicht op peil blijft.

## Adviezen per maaltijdmoment

### Broodmaaltijd

- Brood kunt u vervangen door pap, vla, yoghurt, kwark, drinkontbijt of soep. Voor de afwisseling kunt u gebruik maken van de volgende (kant en klare) papsoorten: **Granenpap** zoals haverhout, rijst, gort, griesmeel of boekweit. Deze papsoorten leveren meer vitamines, mineralen en vezels dan vla, yoghurt en papsoorten van fijne meelsoorten.  
**Pap van fijne meelsoorten:** rijstbloempap, vanillepap, custardpap, roompap of maïzenapap.  
**Pap** van brood of beschuit.
- We raden aan om volle melk en melkproducten te gebruiken. In volle melkproducten zit meer energie (calorieën) dan in halfvolle of magere melk en melkproducten. Ook kunt u de pap energierijker maken door bijvoorbeeld ongeklopte room, boter, (dieet)margarine, suiker of siroop toe te voegen.
- Als het lukt, kunt u ook brood zonder korst, krentenbrood, wentelteefjes, een pannenkoek, rozijnenbrood of een zacht bolletje eten.
- Het brood kunt u besmeren met margarine of roomboter en beleggen met kaas, vleeswaren of zoet beleg. Sommige mensen hebben moeite met taaie soorten vleeswaren of een plak kaas. Dan kunt u beter smeerbare belegsoorten gebruiken, zoals:  
**Zoet:** jam, appelstroop, chocoladepasta, honing, fruitspread of zelf fijngemaakt fruit, gestampde muisjes.  
**Hartig:** smeerkaas, roomkaas met of zonder kruiden, paté, leverpastei, smeerleverworst, filet américain, ossenworst, pindakaas zonder stukjes, roerei, vleessalade, eiersalade, vissalade, humus.

Soms kan brood door kauwen en speeksel gaan samenkleven tot een plakkerige deegbal. Dit kan problemen geven. Het kan zijn dat u knapperige producten zoals geroosterd brood, toast, beschuit of crackers beter kunt verdragen dan gewoon brood. Gebruik de soorten zonder zaden, noten en pitten. Wanneer u rustig eet en goed kauwt, worden de fijne kruimels gemengd met het speeksel. Hierdoor wordt het bij doorslikken een soort fijne, vloeibare massa vormt.

### Warme maaltijd

U kunt de warme maaltijd koken zoals u gewend bent. Mix, snijd of stamp de maaltijdonderdelen fijn. Als u wilt kunt u extra melk, (dieet-)margarine, jus of saus toevoegen.

#### Soep

- Gebruik het liefst gebonden soepen. Een voorbeeld van gebonden soep is peulvruchtensoep, zoals erwtensoepp. Ook roomsoepen zijn geschikt. Kook toegevoegde groentes mee totdat deze zacht zijn.
- Verwijder in de eerste periode soepvlees en balletjes of hak ze goed fijn. Later kunt u zacht soepvlees toevoegen. Let op met grote stukjes.
- In bouillon zit vocht en zout. Bouillon heeft weinig voedingswaarde, ook al is het getrokken van vlees en gevuld met verse groenten. Een beetje bouillon kan wel de eetlust opwekken.

**Tip:** U kunt in de periode voor de operatie alvast maaltijdsoupen maken en deze per portie invriezen, zodat u deze na de operatie makkelijk kunt nemen.

#### Vlees

- Bak vlees en vis niet te hard aan. Door het langzaam te braden, stoven, koken of pocheren blijft het zacht van structuur.

- Vettere vleessoorten zoals worst, gehakt en slavinck zijn gemakkelijker fijn te maken dan magere soorten. Gebruik bij het fijnmalen van vlees een flinke hoeveelheid jus.
- Ook vegetarische vleesvervangers als peulvruchten, gesmolten kaas, ei, tahoe, vleesvervangers van bepaalde merken zijn geschikt om te gebruiken. Denk hierbij ook aan een omelet en roerei of ragout.

### Groente

- Als u groente goed gaar kookt of als de groente van nature een zachte structuur heeft, hoeft u deze niet te malen.
- Harde groenten en groenten met harde vezels zoals asperges, boerenkool, draderige snijbonen, bleekselderij, tuinbonen en zuurkool kunt u fijnsnijden of malen in een keukenmachine.
- Na het fijnmalen kunt u de groente eventueel binden met allesbinder, bloem of maïzena. U kunt ook groente à la crème of een kant en klare groentesaus gebruiken.

### Aardappelen, pasta en rijst

- Kook aardappelen goed gaar en maak er puree van met een aardappelstamper. Voeg melk, jus, bouillon of een saus toe.
- Rijst en pasta zijn minder geschikt om fijn te malen, omdat ze dan 'lijmerig' worden. U kunt dessertrijst en pasta wel goed gaar en zacht koken. Neem deze rijst of pasta met een royale hoeveelheid saus.

### Nagerechten

Neem bij een vol gevoel het nagerecht 30 minuten na de warme maaltijd. Kies voor producten zoals:

- volle yoghurt of boerenyoghurt eventueel met suiker, jam, honing, chocoladesaus, stukjes cake of siroop;
- volle vla;
- pap eventueel met suiker;
- volle kwark eventueel met suiker en fruit;
- pudding of (chocolade)mousse;
- (room)ijs met slagroom en saus;
- appelmoes, vruchtenmoes eventueel met een toefje slagroom of zure room.

## Tussendoortjes

### Zoete tussendoortjes

- Cake of kruidkoek.
- Zachte koek, zoals mergpijpje, ontbijtkoek, eierkoek, kleuterbiscuit, lange vinger of gevulde koek. Harde koekjes kunt u zacht maken door ze in een drank te dopen.
- Zacht gebak, zoals slagroom-, mokka- en kwarkgebak, een soesje, roombroodje of moorkop.
- Zacht fruit: kies voor rijp fruit zonder velletjes en pitjes of gebruik vruchten uit blik. U kunt het fruit pureren of fijn snijden. Voeg eventueel nog vruchtensap, suiker, melk, yoghurt of ongeklopte room toe.
- (Room)ijs.

### Hartige tussendoortjes

- Stukje paté, roomkaas of smeerkaas, eventueel op een zacht stukje brood.
- Zacht gekookt ei.
- Haring, makreel, paling of tonijn, eventueel uit blik en op een zacht stukje brood.
- Een 'slaatje' of zelfgemaakte salade, ragout, filet américain of tartaar.
- Een snack, bijvoorbeeld een frikadel, knakworst, hotdog, saté, de vulling van een kroket.
- Gebakken vis, bijvoorbeeld een lekkerbekje, schol of kibbeling, met saus zonder krokante korst.

## Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, dan kunt u bellen naar de afdeling Diëtetiek. Het secretariaat is op

werkdagen te bereiken van 08.30 - 17.00 uur, telefoonnummer (073) 553 20 19.

## Praktische tips

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

### 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>)

### 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.

## Betrokken afdelingen

Chirurgie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/chirurgie>)

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

GE-chirurgie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ge-chirurgie>)

Code DIE-170