

## Voedingsadviezen bij een stent in de slokdarm, maag of dunne darm

U heeft een stent (= buisje) in uw slokdarm, maag of dunne darm gekregen zodat passage van voedsel mogelijk is. De stent heeft ongeveer de doorsnee van een pink. De stent kan niet bewegen waardoor het eten als het ware met behulp van de zwaartekracht moet zakken.

Onderstaande richtlijnen helpen u te voorkomen dat de stent verstopt raakt.

### Algemene adviezen

- Rechtop zitten tijdens de maaltijden;
- Rustig en met aandacht eten, goed kauwen, snijden of prakken;
- Ruim drinken bij de maaltijden;
- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden iets tussendoor;
- Voldoende vocht (tenminste anderhalve liter);
- Maaltijden smeugig maken met extra jus, saus, room en/of boter;
- Een uur na de maaltijden iets drinken om de stent goed door te spoelen;
- Koolzuurhoudende dranken zoals mineraalwater, cola, sinas en dergelijke kunnen het opboeren van lucht makkelijker maken;
- Een stent in de slokdarm kan refluxklachten (= opboeren/omhoog komen van maagzuur) veroorzaken. Om reflux te voorkomen kan het nodig zijn om 3 tot 4 uur voor het slapengaan niet meer te eten.

### Voedingsmiddelen die de stent kunnen verstopen

Sommige voedingsmiddelen geven meer risico op verstopping van de stent. In principe hoeft u deze voedingsmiddelen niet te vermijden. Maar het is belangrijk dat u deze voedingsmiddelen fijn snijdt en goed kauwt en dus geen grote stukken doorslikt.

- Taai en draderig vlees, zoals biefstuk, rundvlees, vleeswaren zoals rookvlees, rosbief en fricandeau;
- Vlees met bot of vis met graten;

- Vezelige groente, zoals asperges, rabarber, bleekselderij, taugé, champignons, zuurkool en grove rauwkost;
- Vezelig fruit, zoals citroen, grapefruit, mandarijn, sinaasappel en ananas;
- Verwijder schillen/vellen en pitten;
- 'kleffe' voedingsmiddelen, zoals vers witbrood, witte bolletjes, ontbijtkoek, (Engelse)drop, toffee, spekkies;
- Harde stukjes van onrijp of hard fruit, rauwe groente (wortel, bloemkoolrosjes, bleekselderij, radijs), noten, pinda's; zuurtjes, popcorn, harde korsten, brood met noten, zaden en pitten.

### Suggesties voor de maaltijd

#### Broodmaaltijd

- Bruinbrood, beschuit, cracker, knäckebröd;
- Royaal besmeerd met margarine of roomboter;
- Beleg: kaas, smeerkaas;
- Vleeswaren zoals boterhamworst, ham, kip/kalkoenfilet, leverkaas, paté of smeerworst;
- Jam, honing, hagelslag, stroop of pindakaas;
- Ei, gekookt, gebakken of als omelet;
- Ragout, huzarensalade, zalsalade, tonijnsalade of sandwichspread;
- Drink royaal bij de maaltijden, bijvoorbeeld melk, karnemelk, yoghurtdrink, thee, koffie of vruchtensap;
- Eventueel pap, yoghurt of vla.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### *Warme maaltijd*

- Eventueel enige tijd voor de maaltijd een kopje soep met zeer fijngesneden groenten en vlees;
- Stukje vlees, vis, kip of omelet;
- Royale portie jus of saus;
- Portie gare groenten met een klontje boter of sausje;
- Portie aardappelen, gekookt als puree of gebakken of rijst/deegwaren met veel saus;
- Schaaltje appelmoes;
- Nagerecht zoals, vla, yoghurt, kwark of ijs;

### *Tussendoor*

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

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer 088 708 32 20  
Bereikbaar op werkdagen van  
8.30 – 12.30 uur.  
E-mail [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).