

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Voeding bij passageklachten van de slokdarm

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Hieronder vindt u adviezen over energie- en eiwitverrijkte voeding bij passageklachten van de slokdarm.

Deze voeding wordt geadviseerd bij ongewenst gewichtsverlies en/of om gewichtsverlies te voorkomen. Bij ongewenst gewichtsverlies raakt u niet alleen vetmassa kwijt, maar ook de spiermassa wordt minder. Hierdoor kan bijvoorbeeld uw conditie achteruitgaan en kunnen wonden minder snel genezen.

### **Adviezen bij passageklachten**

Om passageklachten te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit geldt vooral voor de volgende producten:

- Draderige en taaie groente zoals knolselderij, rabarber, asperges, taugé, zuurkool, champignons, doperwtten, sperziebonen, peulen.
- Grove rauwkost zoals bleekselderij en wortel.
- Peulvruchten
- Mais.
- Citrusfruit, verse ananas, kokos en kokosproducten.
- Draderig en taai vlees: biefstuk, draderig rundvlees, draderige vleeswaren zoals rookvlees, rosbief en fricandeau.
- Pitten, schillen, graten en botjes dient u zorgvuldig te verwijderen.
- Zaden, noten en pinda's.
- Brood met zichtbare zaden en pitten.
- Gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen.

Afhankelijk van hoe erg u last heeft van passageklachten kunt u uw voeding zachter maken of zelfs helemaal vloeibaar.

### Algemene adviezen

Naast voldoende energie (kcal) is het van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamswefsel, zoals spieren en organen.

Wanneer u ongewenst gewicht verliest of moet herstellen van ziekte/operatie heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal. Er zijn zowel dierlijke- als plantaardige eiwitten.

- Dierlijke eiwitten zitten in producten zoals vlees(waren), vis, kip, gevogelte, ei, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark en (smeer) kaas.
- Plantaardige eiwitten zitten in producten zoals; sojaproducten (zoals sojamelk) tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) noten en pinda's.

Er is wel verschil in de kwaliteit van eiwit. Uit dierlijk eiwit worden spieren beter opgebouwd dan uit plantaardig eiwit. Belangrijk is om bij iedere maaltijd 25-30 gram eiwit te eten (zie eiwitrijke producten).

### Algemene voedingsadviezen

- Verdeel uw voeding over de hele dag. Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke 2 uur iets.
- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een (dierlijk) eiwitrijkproduct zoals hierboven beschreven.
- Probeer voor het slapen nog een eiwitrijk product te eten.
- Als u 's nachts wakker wordt, kunt u ook proberen om iets te eten.
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of lichtproducten.
- Drink wel altijd iets na de maaltijd om de slokdarm te spoelen.
- Eet rustig, kauw goed en zit rechtop tijdens en na het eten.
- Weeg u 1 keer per week.

## Eiwitrijke producten

Onderstaande voedingsmiddelen leveren rond de 10 gram eiwit

- 1 beker (250 ml) melk of karnemelk.
- 1 beker (250 ml) drinkyoghurt of chocolademelk.
- 1 grote beker (300 ml) zuiveldrinkontbijt.
- 1 bord (250 ml) pap, vla of yoghurt.
- 1 schaalte (150 ml) Griekse of Bulgaarse yoghurt.
- 1 schaalte (vruchten) kwark.
- 1 snee brood dik besmeerd met pinda-kaas.
- 4 toastjes met zalm/tonijn/krab (salade).
- 1 stukje kip of varkenssaté met saus.
- Portie (100 gram) tahoe of tempé.
- 3 opscheplepels gare peulvruchten.

Onderstaande voedingsmiddelen leveren 14 tot 20 gram eiwit

- Proteïne verrijkte zuivel of repen.
- 5 blokjes kaas of worst.
- Vlees- of visgerecht van ongeveer 100 gram, bijvoorbeeld: gehaktbal, saté, verse worst, een lekkerbekje, haring of 2 kroketten.

## Adviezen bij de broodmaaltijd en vloeibare alternatieven

- Besmeer uw brood dik met roomboter of (dieet)margarine.
- Kies voor dubbel broodbeleg. Neem volvette kaas, worst, ei of ter variatie vis, een kroket, (huzaren)salade, ragout bij het brood, een tosti of pannenkoek.
- Neem pap van volle melk (eventueel met een klontje boter) en suiker, volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt, volle (vruchten) kwark, muesli, cornflakes. Voeg een scheutje ongeklopte slagroom toe.
- Drink een glas volle melk of boerenmelk. Neem ter variatie anjismelk, chocolademelk of yoghurtdrink van volle melkproducten.
- Warm geroosterd brood bevat soms beter dan gewoon brood.

- U kunt brood vervangen door bijvoorbeeld pap van volle melk (eventueel met een klontje margarine, volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt zonder stukjes, volle (vruchten) kwark zonder stukjes. Voeg een scheutje niet geklopte slagroom toe.
- Een gebonden (maaltijd/crème) soep kan ook goed een broodmaaltijd vervangen. Maaltijdsoepen kunnen eventueel gepureerd worden.

### **Adviezen bij de warme maaltijd**

- Maak groente af met een klontje boter, margarine, crème fraîche, geraspte kaas of een sausje.
- Als vlees tegenstaat gebruik dan wat vaker vis, kip, ei of een vegetarische vleesvervanger. Of probeer eens een stukje koud vlees bijvoorbeeld rollade, ham of gehakt, dit gaat vaak beter.
- Wanneer u geen zin heeft of te moe bent om te koken, gebruik dan eens kant-en-klaar maaltijden, een extra broodmaaltijd, maaltijdsoep (bijvoorbeeld erwtensoep, bruine bonensoep) of een maaltijdsalade.
- Gebruik een nagerecht, bijvoorbeeld roomijs, volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt of volle (vruchten) kwark. U kunt dit ook 1 uur na de maaltijd nemen. Neem geen grote hoeveelheden rauwkost of bouillon. Deze producten geven snel een vol gevoel en leveren weinig voedingsstoffen.

### **Gemalen warme maaltijd**

- Alle onderdelen van de warme maaltijd kunt u fijn malen met een staafmixer of blender.
- Door toevoeging van volle melk, jus, bouillon, en/of (dieet-) margarine maakt u een vloeibare maaltijd.
- Het is niet noodzakelijk aardappelen, vlees en groenten door elkaar te mixen, maar het mag wel.
- Voor de afwisseling kunt u ook gebruik maken van een (kant-en-klare) maaltijdsoep die u pureert.

### **Voorbeelden**

Hieronder volgen een aantal voorbeelden van combinaties voor het zelf maken van mixmaaltijden:

- Ragout met doperwten en/of wortelen en rijst.
- Kip met bloemkool en aardappelen.
- Rul gebakken gehakt met vruchtenmoes en aardappelen.
- Roerei met spinazie en aardappelen.
- Kabeljauw met groenten en aardappelen.
- Macaroni à la bolognese.
- Diverse stampotten.

Een mixmaaltijd bestaat uit:

- ¼ deel vlees
- ¼ deel aardappelen of rijst of macaroni of spaghetti
- ½ deel groenten
- Aanvullen met melk, jus of bouillon
- Eventueel margarine of boter

Maak de onderdelen van de warme maaltijd fijn. Voeg melk, jus en/of bouillon toe en maak het allemaal op de gewenste dikte. Wanneer u geen jus gebruikt, voeg dan wat (dieet)margarine toe (bijvoorbeeld 1 eetlepel).

Gebruik een nagerecht, bijvoorbeeld volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt of volle (vruchten) kwark of roomijs. U kunt dit ook 1 uur na de maaltijd nemen. Neem geen grote hoeveelheden bouillon. Dit geeft snel een vol gevoel en levert geen/weinig voedingsstoffen.

### **Adviezen voor tussendoor**

- Neem eens een extra schaaltje volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt zonder stukjes, volle (vruchten) kwark zonder stukjes.
- Drinken die energie leveren zoals volle melk, anijsmelk, milkshake, yoghurtranken, chocolademelk of vruchtensappen

- Aan dranken of toetjes kan (niet geklopte) slagroom toegevoegd worden.
- Neem eventueel energieverrijkte drinkvoeding (volgens advies diëtist).
- Denk bijvoorbeeld eens aan een cracker met boter en kaas, een stukje chocolade met noten of koek met noten/amandelen.
- Ook een slaatje, een paar handjes noten, een toastje met Franse kaas of vette vis, blokjes kaas of plakjes worst leveren veel energie.

### *Recept voor een energierijke Milkshake (175 kcal en 10 gram eiwit per glas)*

Voor 2 glazen heeft u nodig:

- 200 ml melkproduct: volle melk, (Bulgaarse) yoghurt, vla of volle kwark
- 100 gram ijs (2 bolletjes): roomijs naar keuze
- 50 gram (3-4 eetlepels) toevoeging: vruchten (uit blik), vruchtenmoes, slagroom, cacao of koffie(poeder)

Doe alle ingrediënten in een mengbeker en mix het geheel met behulp van een (staaf-)mixer.

### **Apps**

Om bij te houden of u genoeg eiwitten eet, kunt u een app gebruiken. Noteer per eetmoment wat u eet. Zo merkt u op tijd dat u niet genoeg eet. U kunt er dan voor kiezen om meer producten met eiwitten te eten.

U kunt gebruik maken van verschillende apps om bij te houden wat u eet. Gebruik bijvoorbeeld:

- [eiFIT app - Voeding & Beweging.NU](#)
- [Eetmeter - Mijn Voedingscentrum](#)
- [Hoeveel calorieën zitten erin? - Caloriechecker | Voedingscentrum \(kijken naar eiwitten\)](#)

## Dieetproducten

Wanneer u gebruik moet of wilt maken van een dieetproduct kan uw diëtist u hierover adviseren. In sommige gevallen vergoedt uw ziektekostenverzekeraar de kosten en dient de diëtist een aanvraag hiervoor in bij uw ziektekostenverzekeraar. In andere gevallen komen de kosten voor eigen rekening.

Hieronder vindt u een opsomming van diverse dieetproducten:

- *Kant en klare drinkvoedingen.* Deze zijn er in diverse merken, soorten en smaken. Ter aanvulling op uw huidige voeding of wanneer het eten (bijna) helemaal niet meer gaat ter vervanging van de gewone voeding.
- *Dieetvoedingen in poedervorm.* Er zijn verschillende mogelijkheden. U gebruikt deze poeders ter aanvulling op uw dagelijkse voeding.

Levering dieetproducten kan verzorgd worden door:

- *Apotheek:* Deze heeft vaak maar een beperkt assortiment.
- *Facilitairbedrijf:* Heeft veel merken, soorten en smaken op voorraad. Bezorgt producten thuis, zonder extra kosten.

## Trombosedienst

Drink- en sondevoeding bevatten vitamine K en dit kan invloed hebben op de stolling van het bloed.

- Als u een Cumarinederivaat gebruikt met de werkzame stof Acenocoumarol (Sintrom Mitis®) of Fenprocoumon (Marcoumar®) moet het gebruik van drink- of sondevoeding bekend zijn bij uw trombosedienst.
- Als u stopt met de drink- of sondevoeding moet u dit zelf aan de trombosedienst doorgeven.

## Vragen

Heeft u nog vragen over deze adviezen, neem dan contact op met uw diëtist.



## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

