

Behandeling

# Slokdarmklachten, voedingsadviezen

Als u slokdarmklachten heeft, kan het eten en drinken en dan vooral van vaste voeding moeilijk gaan.

Het kan ook zijn dat de voeding niet goed wegzakt, dat eten u veel energie kost en dat u minder eetlust heeft. Toch is het belangrijk zo goed en volwaardig mogelijk te blijven eten en drinken.

**(073) 553 20 19**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Voedingsadviezen bij slokdarmklachten

Algemene adviezen

- eet rustig en neem er de tijd voor;
- eet meerdere keren per dag een kleinere maaltijd;
- kies voor producten waar veel energie in zit;
- kauw goed en snij uw eten zo fijn mogelijk;
- kies zoveel mogelijk voor zachte, smeeuige of vloeibare gerechten;
- neem bij iedere hap eten wat slokjes drinken, zodat vaste voeding in uw mond vochtig wordt;
- gebruik volle melkproducten;
- smeer boter ruim en maak gebruik van smeerbaar broodbeleg;
- neem broodbeleg als extra tussendoortje, bijvoorbeeld een stukje kaas/worst of een rolletje kaas/worst of een slaatje;
- wissel de broodmaaltijd af met een maaltijdsoep met veel fijngesneden of gepureerde vulling;
- wissel de broodmaaltijd af met pap gemaakt van volle melk gezoet met suiker, u kunt ook nog een extra scheutje ongeklopte room of klontje boter toevoegen.
- kies zacht fruit, of zacht fruit uit pot of blik, of een smoothie.

Adviezen bij gebruik van zachte voeding

## Ontbijt en lunch

### Brood

- Kies bruin of wit brood zonder korst.
- Neem geen brood met hele korrels of pitten.
- Besmeer het brood ruim met boter of (dieet)margarine.
- Kies voor zacht, liefst smeerbaar beleg, zoals jonge kaas, smeerkaas, roomkaas, leverpastei, leverworst, paté, filet americain, zacht gekookt ei of omelet, pindakaas.

## Pap

Neem pap van volle melk, gebonden met grovere bindmiddelen zoals rijst, havermout, gort of beschuit. Natuurlijk kunt u de fijnere soorten ook gebruiken, zoals griesmeel, maïzena, custard.

## Melkproducten

Neem liever volle melkproducten zoals volle melk, (vruchten)yoghurt, vla, kwark, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt, milkshake, (room)ijs.

## Fruit en vruchtenmoes

Gebruik zacht, goed rijp fruit. Kies bijvoorbeeld peer, perzik, banaan, kiwi, aardbeien of fruit uit blik. Als afwisseling kunt u ook tomatensap, groentesap, bietensap of wortelsap gebruiken.

## Warme maaltijd

Gebruik voor de warme maaltijd alleen producten die na het koken zacht zijn. Waarop u dus weinig hoeft te kauwen. U hoeft het voedsel niet te malen.

## Soep

Soep of bouillon zonder vulling zijn prima als tussendoortje maar leveren geen waardevolle voedingsstoffen op. Ook niet als deze zelf getrokken is van vlees en groente! Een gebonden soep levert de meeste voedingsstoffen. Of kies bijvoorbeeld voor een flink gevulde maaltijdsoep.

## Aardappelen, rijst, pasta

Kook de aardappelen goed gaar. U kunt er eventueel puree van maken. Of neem eens vaker stampot. U kunt als afwisseling ook rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten gebruiken.

## Groente

Kook de groenten goed gaar. U kunt alle soorten gekookte groenten gebruiken. Rauwkost is vaak nog te hard.

## Vlees, vis, kip

- Bak het vlees niet te hard.
- U kunt het vlees zacht houden door: zacht braden of bakken, stoven, koken, pocheren en grillen.
- U kunt alle soorten vlees, vis of kip nemen, behalve draderig rundvlees.
- Snij het vlees goed fijn. Neem als afwisseling een zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of tempeh.

## Dieetvoeding

Heeft u veel pijnklachten en kunt u niet genoeg voeding gebruiken? Dan kan speciale drinkvoeding als aanvullende of vervangende voeding de noodzakelijke voedingsstoffen leveren.

Drinkvoeding is te krijgen in flesjes, pakjes of cupjes. Overleg met de diëtist of dat in uw situatie een goede oplossing is. De zorgverzekeraar vergoedt drinkvoeding onder bepaalde voorwaarden.

Wanneer neemt u contact op met de diëtist?

Bel naar het secretariaat Diëtetiek als u:

- meer klachten heeft en het eten lukt niet meer;
- meer dan 3 kilo bent afgevallen in de afgelopen 4 weken.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen u zo nodig doorverbinden met uw behandelend diëtist of een afspraak maken voor een gesprek met de diëtist.

## 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 (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<http://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?

(<http://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

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

## Betrokken afdelingen

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

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

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

Code DIE-064