Behandeling

Voedingsadviezen na een operatie bij refluxklachten en/of middenrifbreukoperatie (fundoplicatie)

Na een operatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/refluxziekte-enof-middenrifbreuk-operatie-fundoplicatie) bij refluxklachten en/of een middenrifbreuk gaat het eten en drinken moeilijker.

Door de operatie ontstaat tijdelijk zwelling in het gebied van de slokdarm en maag. Daardoor wordt de overgang tussen slokdarm nauwer en kan eten en drinken moeilijker van de slokdarm naar de maag zakken. Dit noemen we *dysfagie*. Deze klachten kunnen **3 tot 6 maanden** duren en verdwijnen meestal vanzelf.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voedingsadviezen

Wat is dysfagie?

Dysfagie betekent dat eten en drinken moeilijk door de slokdarm naar de maag gaan. Hierdoor kan eten of drinken tijdelijk in de slokdarm blijven hangen.

U kunt daarbij verschillende klachten hebben, zoals:

- een drukkend, stekend of krampend gevoel hoog in de buik, net onder het borstbeen;
- pijn in de rug of tussen de schouderbladen;
- hikken of hoesten tijdens of na het eten;
- eten of drinken dat omhoogkomt of wordt opgerispt;
- slijm of speeksel dat niet goed wegzakt, waardoor u slijm of speeksel moet opgeven.

Deze klachten komen vaker voor na de operatie en verdwijnen meestal vanzelf tijdens het herstel.

Algemene adviezen

Zorg dat u tijdens het eten en tot ongeveer 30 minuten daarna rechtop zit. Hierdoor kan eten en drinken beter van de slokdarm naar de maag zakken.

Eet rustig en neem kleine hapjes. Kauw vaste voeding goed. Probeer iedere hap minimaal 10 keer te kauwen.

Krijgt u tijdens het eten of drinken het gevoel dat u genoeg heeft gegeten of ‘vol’ zit? Stop dan even met eten. Als u toch verder eet, kan het eten zich opstapelen in de slokdarm. Hierdoor kunt u krampen krijgen. Ook kunt u pijn voelen achter het borstbeen of tussen de schouderbladen.

Voeding opbouwen

Vanaf de eerste dag na de operatie begint u met glad vloeibaar eten en drinken. Daarna bouwt u uw voeding stap voor stap verder uit. Volg hierbij het voedingsschema dat verderop in de folder beschreven staat.

De opbouw bestaat uit 4 stappen:

1. gladde vloeibare voeding
2. fijngemalen en smeuïge voeding
3. zachte en klein gesneden voeding
4. normale voeding

U kunt een paar maanden last houden van dysfagie. Het duurt daardoor even voordat u weer normale voeding kunt eten. U merkt zelf het beste wanneer u naar de volgende stap kunt gaan. Gaat eten en drinken goed en heeft u geen last van dysfagie of pijn? Dan kunt u uw voeding verder uitbreiden.

Probeer na de operatie minimaal 1,5 liter per dag te drinken. Alles wat u drinkt of met een lepel moet eten telt mee, zoals water, thee, melk, soep, yoghurt en vla. Wat dikkere dranken zoals chocolademelk, yoghurtdrink, karnemelk en vruchtendrank gaan soms beter dan dunne dranken zoals water, thee en melk

Krijgt u toch klachten, zoals eten dat blijft hangen, pijn of een vol gevoel? Ga dan terug naar de voedingsstap waarbij u geen klachten had. Blijf deze stap minimaal 3 dagen volgen voordat u opnieuw probeert om verder uit te breiden. Verdeel uw maaltijden zoveel mogelijk over de dag. Gebruik in plaats van 3 maaltijden, 6 tot 8 keer en kleine maaltijd of tussendoortje. Probeer om de 2 uur iets te eten.

Lukt het 1 week na de operatie nog niet om gladde vloeibare voeding te gebruiken en kunt u alleen drinken? Neem dan contact op via de app Thuismeten. U kunt ook contact opnemen met uw zorgverlener (diëtist) of met het monitoringscentrum: (073) 553 61 76.

Verstopping

Verstopping of obstipatie is een veelvoorkomend probleem na de operatie. Dit wordt vaak veroorzaakt door de narcose, verminderde activiteit en anders eten en drinken.

Probeer na de operatie minimaal 1.5 liter per dag te drinken. Ook vezels helpen om de darmen goed te laten werken. Vezels zitten bijvoorbeeld in:

- fruit;
- groenten;
- volkorenproducten, zoals volkorenbrood volkorenbeschuit, volkorencrackers, havermout en volkorenpasta.

Kunt u nog geen gewone voeding eten? Dan kunt u deze producten ook fijngemalen of gepureerd gebruiken. Bijvoorbeeld:

- gepureerd fruit, zoals appelmoes of een smoothie;
- fijngemalen groenten in soep of groentepuree;
- fijne havermoutpap;

- gladde volkoren pap.

Probeer niet te lang stil te zitten en beweeg regelmatig, bijvoorbeeld door een stukje te lopen. Stel toiletbezoek niet uit wanneer u aandrang voelt. Neem rustig de tijd op het toilet en zorg voor een goede zithouding. Zet uw voeten bij voorkeur op een klein krukje. Dit kan helpen om de ontlasting makkelijker kwijt te raken.

Blijft u last houden van verstopping? In overleg met uw (huis)arts kunnen laxeermiddelen worden voorgeschreven.

Gasvorming

Na de operatie komt gasvorming regelmatig voor. U kunt dit merken aan veel boeren, hikken, een opgeblazen gevoel of meer winderigheid. Het kan lastiger zijn om lucht kwijt te raken doordat het gebied rondom de slokdarm tijdelijk gezwollen en gevoeliger is.

Gasvorming is vervelend, maar meestal tijdelijk. Vaak nemen de klachten in de weken tot maanden na de operatie af.

Tips om gasvorming te verminderen

- praat zo min mogelijk tijdens het eten;
- kauw met een gesloten mond;
- gebruik liever geen rietje;
- vermijd koolzuurhoudende dranken, zoals frisdrank en bruiswater;
- beperk producten die extra gas kunnen geven, zoals ui, prei, koolsoorten, peulvruchten;
- neem geen kauwgom.

Gewicht

Weeg uzelf 1 keer per week op een vaste dag. U kunt dit het beste ’s morgens doen: na het opstaan uit bed en nadat u naar het toilet bent geweest om te plassen.

Het is belangrijk dat uw gewicht zo veel mogelijk gelijk blijft. Valt u te snel af? Dan kunnen uw spieren zwakker worden en kan uw conditie achteruitgaan. U kunt zich daardoor moe voelen en minder energie hebben. Dit kan uw herstel vertragen.

Voedingsschema

Stap 1: Gladde vloeibare voeding

Neem bij elk eetmoment een **eiwitrijk** product: zuivel, kaas, vlees/vis/kip, vleesvervanger
Kies bij voorkeur voor **volle producten** (meer calorieën)
Het eten mag **geen stukjes of vulling** bevatten.
Zorg dat alles **volledig glad** is (gebruik zo nodig een staafmixer of blender)
Voeg extra calorieën toe met ongeklopte slagroom, roomboter, margarine. Of met jam, honing, (chocolade)saus, stroop, suiker of siroop

Ontbijt

- 1 schaaltje pap: rijstebloem, custard of maïzena of granenpap: havermout, rijst, gort, griesmeel of boekweit. Granenpap

bevat meer vitamines, mineralen en vezels.

- 1 smoothie, bijvoorbeeld van:
    - Fruit: banaan, aardbeien, bosvruchten. Gebruik eventueel fruit uit de diepvries.
    - Groente: boerenkool, voorgekookte bietjes, komkommer, spinazie, wortel.
    - Zuivel: (soja)melk, yoghurt of kwark.
    - Mix in een blender of met een staafmixer tot een gladde drank.

Tussendoor

- 1 schaaltje zuivel, vla, yoghurt of kwark. Kies naturel of met een smaakje.

Lunch

- 1 kom soep.
    - Pureer soepen als deze koud zijn om rondspattende hete soep te voorkomen.
    - Maal ook het soepvlees of de soepballetjes en warm daarna op.
    - Neem geen bouillon: deze bevat nauwelijks voedingswaarde.
- 1 schaaltje pap of zuivel (zoals bij ontbijt en tussendoor).

Tussendoor

- 1 schaaltje zuivel (zie tussendoor).
- 1 smoothie (zie ontbijt).

Avondeten

U kunt kiezen voor kant-en-klare glad gemalen maaltijden (bijvoorbeeld uit de baby- en kindervoeding), of zelf koken. Breng alles op smaak met zout, peper, kruiden of specerijen. U kunt gerust voor meerdere dagen tegelijk koken.

- 1 portie groenten (glad gemalen). Andijvie, bloemkool, broccoli, courgette, doperwten, pompoen, spinazie, witlof, wortelen. Kook goed gaar en pureer volledig glad.
- 1 portie aardappelpuree. Pureer met een pureestamper (niet met staafmixer of blender) en verdun met melk, margarine, jus of saus.
- 1 portie (100 gram/ 1 ons) kip of vis.
    - Kipfilet of visfilet zacht bakken of stoven en volledig gladmaken met staafmixer of blender. Voeg zo nodig bouillon, jus of saus toe om het meer vloeibaar te maken.

Tussendoor

- 1 schaaltje nagerecht of zuivel *(zie tussendoor).*

Stap 2: Fijn gemalen en smeuïge voeding

Als u rustig eet en goed kauwt, ‘maalt’ u het eten met uw tanden en kiezen. U kunt dan normale producten eten. Voor sommige producten kunt u beter een staafmixer of een blender gebruiken om het eten smeuïger te maken.

Ontbijt

- 2 stuks knapperige producten.
    - Geroosterd brood, beschuit of crackers. Door rustig te eten en goed te kauwen, worden de fijne kruimels gemengd met het speeksel, waardoor het een fijne, vloeibare massa vormt, een soort pap. Deze brosse producten lukken vaak beter dan gewoon brood, want dat wordt sneller een bal in de mond.
    - Besmeren met margarine of roomboter.
- Beleggen met smeerbare hartige belegsoorten. Zoals smeerkaas, roomkaas met of zonder kruiden, paté, leverpastei, smeerleverworst, filet américain, ossenworst, pindakaas zonder stukjes, roerei, eiersalade, humus.
- 1 glas melk, chocolademelk of yoghurtdrank.

Tussendoor

- 1 schaaltje zuivel.

Lunch

- 1 kom soep. Maal de soep met de staafmixer./span>
- 2 stuks knapperige producten met margarine of roomboter en smeerbare hartige belegsoorten *(zie ontbijt).*

Avondeten

- 1 portie groente. Kies groenten uit **voedingstap 1**, die zacht worden bij het koken.
- 1 portie gekookte aardappelen met jus of pasta met saus.
    - Fijngemalen rijst is ook te gebruiken. U moet de rijst dan wel fijn malen samen met saus of soep. Pasta zoals macaroni en spaghetti zijn minder geschikt om vloeibaar te maken omdat ze dan 'lijmerig' worden. Kort malen samen met de saus kan helpen.

      1 portie (100 gram/1 ons) vlees of vis of 2 eieren
- Zachte vleessoorten (zoals worst, gehakt), kip en vis zijn gemakkelijk fijn te kauwen. Door langzaam braden, stoven, koken of pocheren blijft het zacht van structuur. Als u het vlees maalt gebruik dan een flinke hoeveelheid jus.
- 1 nagerecht.

Tussendoor

- 1 smoothie.

Stap 3: Zacht en kleingesneden voeding

Ontbijt

Soms kan brood door kauwen en speeksel een plakkerige bal vormen. Dit kan klachten geven bij slikken (dysfagie). Eet langzaam en kauw vaste voeding goed. Probeer minimaal 10 kauwbewegingen te maken.

Kies daarom liever voor:

- Brood zonder korst.
- Rozijnenbrood of krentenbrood.
- Wentelteefjes.
- Zachte bolletjes.
- Pannenkoeken.

Let op:

- Kies producten **zonder** zaden, noten of pitten.
- Besmeer brood met margarine of roomboter.
- Beleg met **kaas**, **vleeswaren**, **broodsalades** of af en toe **zoet beleg**.

Tussendoortjes

- Zacht fruit. Kies voor rijp fruit zonder velletjes en pitjes of gebruik vruchten uit blik. U kunt het fruit pureren of fijn snijden.
- Zoete tussendoortjes, zoals kruidkoek, eierkoek, kleuterbiscuit, lange vinger.

Lunch

U kunt nu zacht soepvlees toevoegen. Let op met grote stukjes. Kijk bij *Ontbijt* in voedingsstap 3 voor voorbeelden van wat u kunt eten en waar u op moet letten.

Overige belegsoorten:

- Eieren: nu ook gekookt of als omelet).
- Ragout.
- Huzarensalade.
- Vis (eventueel uit blik), witte vissoorten (bijvoorbeeld koolvis, kabeljauw) of haring, makreel, paling, tonijn.
- Warme snack, bijvoorbeeld magere knakworst, hotdog, saté.

Avondeten

- Groenten.
    - 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. Neem een royale hoeveelheid saus.
- Vlees, kip en vis. Bak vlees en vis niet te hard aan. Door het langzaam te braden, stoven, koken of pocheren blijft het zacht van structuur.
- Plantaardige eiwitbronnen, zoals peulvruchten, tahoe, tempé, kant en klare vleesvervangers.

Stap 4: Normale voeding

U kunt weer alles eten en drinken. Blijf wel letten op:

- rustig eten;
- goed kauwen;
- kleine happen nemen.

Zodra u hersteld bent adviseren we u een gezonde en gevarieerde voeding na te streven. Meer informatie hierover vindt u op de website van het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx)

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie vragen heeft dan kunt u contact opnemen via de app Thuismeten. U kunt ook telefonisch contact opnemen met het monitoringscentrum (073) 553 6176 of met uw diëtist (073) 553 2019

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. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

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

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis