Behandeling

Passageklachten van de slokdarm en maag: voedingsadviezen

Bij een vernauwing in de doorgang (passage) van de slokdarm of maag, kan het eten moeilijk zakken of blijven hangen. Dit noemen we 'passageklachten'.

Hieronder leest u algemene adviezen voor een goede passage. Ook geven we u voedingstips voor onder meer de broodmaaltijd en de warme maaltijd.

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

Voedingsadviezen bij passageklachten

Algemene adviezen

Maatregelen voor een goede passage

- Eet langzaam en kauw uw eten goed.
- Eet meerdere keren per dag een kleinere maaltijd: 6 tot 9 maaltijden per dag.
- Snijd uw eten zo fijn mogelijk. Kies voor zachte, smeuïge of vloeibare gerechten.
- Drink bij het eten. Drink dagelijks 2 liter vocht (12 glazen/kopjes).
- Zorg dat u rechtop zit tijdens en vlak na het eten en drinken.
- Probeer zoveel mogelijk variatie aan te brengen in smaken (zoet, zuur en hartig) en temperatuur (koud en warm).

Voedingstips voor zachte tot gemalen voeding

Broodmaaltijd

Neem geen: grofvolkorenbrood, crackers met pitten en zaden, muesli, cruesli met grove pitten, zaden, noten en rozijnen.

Brood:

- Gebruik brood zonder korst, zachte broodjes of croissant.

- Beleg: besmeer ruim met roomboter en smeerbaar beleg: hummus, smeerkaas, roomkaas, leverpastei, -paté of -worst, filet americain, vlees- of vissalade, zacht gekookt ei, omelet of pindakaas.

Broodvervangers:

- (Gladde) pap, bijvoorbeeld griesmeel, maïzena, custard.
- (Volle) vla, (vruchten) yoghurt, kwark, pudding of drinkontbijt.
- Zachte geweekte ontbijtgranen (muesli, cornflakes) in (volle) melk of yoghurt.
- Pannenkoek of wentelteefjes.

Warme maaltijd

Neem geen: gepaneerde en gefrituurde gerechten; taai en draderig vlees en vis met graten; draderige en vezelige groenten zoals asperges, champignons, tuinbonen, maïs, taugé, aubergine, zuurkool, venkel en peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners etc); rauwe groente/rauwkost zoals wortel en knolselderij. Wees matig met volkoren pasta.

Vlees, vis, kip of -vervanger:

- Gebruik zacht of gemalen vlees (varkens-, lams- of kalfsvlees of kippendijen, worst, gehakt, doorregen varkensvlees); vis, bij voorkeur vette soorten (zalm, makreel, tonijn, paling); ragout; vegetarische vervanging (tahoe, tempeh, roerei of omelet).
- Maak het smeuïg met een sausje, jus, appelmoes. Of maal het zo nodig met de staafmixer/keukenmachine.

Zetmeelproducten:

- Kook aardappels, rijst of pasta goed gaar. Maak de maaltijd smeuïg met saus of jus.
- Aardappels kunt u ook pureren, mengen met appelmoes of verwerken tot stamppot.

Groenten:

- Geschikt zijn zachte, gaar gekookte groenten zoals bloemkool, broccoli, prei, wortel, spinazie, witlof, koolrabi, sperziebonen zonder draad, courgette, paksoi en bieten.
- Maak de groente goed schoon, snijd fijn en verwijder harde stukjes. Kook groente goed gaar en voeg een klontje boter en/of saus toe.
- Maal zo nodig de groente met een staafmixer of blender.

Soep:

- Maak bij voorkeur een flink gevulde maaltijdsoep, met fijne stukjes of geheel gepureerd. Let op: enkel bouillon heeft niet genoeg voedingswaarde.

Tussendoor

Neem geen: producten met noten en pinda's; ananas, bessen, bramen, druiven, mandarijn, sinaasappel, grapefruit en gedroogd fruit (vijgen, rozijnen, dadels).

Eiwitrijke tussendoortjes:

- (Volle) yoghurt, (vruchten)kwark, vla, (room)ijs, pap.
- Zachte salades zoals huzarensalade, eiersalade, hummus of vlees- en vissalades.
- Zachte blokjes kaas, leverworst, knakworstjes of een gekookt ei.

Fruit:

- Rijp fruit: banaan, kiwi, mango, perzik, nectarine, pruimen.
- Geschild fruit: appel, peer.

Dranken

Melkproducten:

Neem bij voorkeur melkproducten, dit levert extra eiwitten. Bijvoorbeeld (volle) melk, chocolademelk, yoghurtdrank, milkshake.

Voedingstips voor vloeibare voeding

Als de gemalen en zachte voeding langzaam zakt, dan is vloeibare voeding aanbevolen. Vloeibare voeding is alle voeding die je door een rietje kunt drinken (zachte en gemalen voeding is grover van structuur).

Broodmaaltijd

Vervang de broodmaaltijd door gladde pap (rijstebloem, karnemelksepap). Of neem vla, yoghurt, kwark zonder stukjes, dikke milkshake of smoothie.

Warme maaltijd

- Kook de maaltijdcomponenten (vlees/vis, groente, aardappels) goed. Maal de maaltijdcomponenten los of samen tot een glad geheel met jus, boter, saus, melk of room. Gebruik hiervoor een staafmixer, blender of keukenmachine.
- Als koken te veel werk is, kan dit ook met kant-en-klaarmaaltijden uit de supermarkt. Het is ook mogelijk om babyvoedingen vanaf 4-6 maanden te gebruiken.
- Vervang de warme maaltijd door gevulde soep. Voor de vulling gebruikt u goed gegaarde kip, vlees of vis; peulvruchten (zoals bonen, erwten, linzen) aardappel, rijst, vermicelli. Pureer het tot een glad geheel met behulp van staafmixer, blender of keukenmachine. Voeg eventueel room toe.

Tussendoor

Eiwitrijke tussendoortjes:

(Volle) yoghurt, (vruchten)kwark, vla, (room)ijs of pap.

Fruit:

- Gepureerd fruit, knijpfruit. Verdun en maak vloeibaar met melk, sap of ongeklopte slagroom.
- Fruit- of groentesap of smoothies.

Dieetvoeding

Soms lukt het niet om met vloeibare voeding voldoende energie of eiwit binnen te krijgen. Het kan nodig zijn om gebruik te maken van drinkvoeding als aanvullende of vervangende voeding. Overleg met uw diëtist of dat in uw situatie een goede oplossing is.

De zorgverzekeraar vergoedt drinkvoeding onder bepaalde voorwaarden.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem contact op met de afdeling Diëtetiek als u:

- meer klachten krijgt en/of het eten niet meer lukt;
- meer dan 3 kilo afvalt in 4 weken.

Vragen?

Als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek. Het telefoonnummer (073) 553 20 19 (bereikbaar tussen 8.30 en 17.00 uur).

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 (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

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).

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.

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.

Betrokken afdelingen

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

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl)

Code DIE-064

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis