

## Opbouwschema voeding na een slokdarmresectie

Als u net bent geopereerd, is het belangrijk de voedingsinname rustig op te bouwen. Zo voorkomt u verhoogde druk in de buismaag en overbelasting van de operatienaden. Belangrijk is dat de voeding verspreid en gedoseerd (kleine slokjes) wordt genomen tussen opstaan en 21.00 uur.

Vanaf dag 1 na de operatie mag u, als alles goed gaat, starten met vloeibaar en dik vloeibare voeding.

Wanneer u na 5 dagen nog niet voldoende voedingsstoffen binnen krijgt, kan het zijn dat aanvullende sondevoeding nodig is.

Aantal dagen na de operatie	Drinken
Dag 0	250 ml helder vloeibaar
Dag 1	500 ml dik vloeibaar + 500 ml dun vloeibaar
Dag 2	500 ml dik vloeibaar + dun vloeibaar onbeperkt
Dag 3	1000 ml dik vloeibaar + dun vloeibaar onbeperkt
Vanaf dag 4	Onbeperkt dik vloeibaar
Vanaf dag 15	Vaste voeding

**Helder vloeibaar** houdt in: water, thee, gezeefde bouillon, appelsap en ranja.

**Dun vloeibaar** houdt in: alle helder vloeibare dranken, gladde soep, zuivelproducten, zoals melk, karnemelk en chocolademelk, vruchtensap, ranja, milkshake, smoothie en alle soorten drinkvoeding.

**Dik vloeibaar** houdt in: alle bovenstaande dranken, maar ook kwark, vla, yoghurt, pap en een glad gepureerde warme maaltijd.

Wanneer u mag uitbreiden naar dik vloeibare voeding vindt u in de bijlage een uitgebreidere tabel met producten die **vanaf ontslag** wel of niet zijn toegestaan.

### Vaste voeding

In principe mag u 15 dagen na een slokdarmresectie weer alles eten en drinken. Begin wel eerst met zachte, vaste voeding.

Onderstaande dagmenu's zijn bedoeld om te laten zien hoe u de voeding op kunt bouwen. Bij een vol gevoel moet u even stoppen met eten.

### Voorbeeld dagmenu dag 1:

#### Ontbijt

1 schaalpje naar keuze uit eiwitrijk assortiment, verrijkte pap, vla of kwark (150ml)

Drinken naar wens (50 ml)

#### In de loop van de ochtend

1 flesje Nutridrink Compact Protein (125 ml)

Drinken naar wens (50 ml)

#### Lunch

1 schaalpje naar keuze uit eiwitrijk assortiment, verrijkte pap, vla of kwark (150 ml)

#### 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

In de loop van de middag

1 flesje Nutridrink Compact Protein (125 ml)

Drinken naar wens (50ml)

Gepureerde warme maaltijd

Chef Martin gerecht (120g)

In de loop van avond

Drinken naar wens (100ml)

**Voorbeeld dagmenu dag 2:**

Ontbijt

1 schaalte naar keuze uit eiwitrijk assortiment, verrijkte pap of vla, kwark (150ml)

In de loop van de ochtend

1 flesje Nutridrink Compact Protein

Lunch

1 schaalte naar keuze uit eiwitrijk assortiment, verrijkte pap of vla, kwark (150ml)

In de loop van de middag

1 flesje Nutridrink Compact Protein

Gepureerde warme maaltijd

Chef Martin gerecht of max. half portie van gepureerde warme maaltijd (120g)

In de loop van avond

Eiwitrijke drank naar wens

**Voorbeeld dagmenu dag 3 en 4:**

Ontbijt

1 schaalte naar keuze uit eiwitrijk assortiment, verrijkte pap of vla, kwark (150ml)

In de loop van de ochtend

1 flesje Nutridrink Compact Protein

Lunch

1 schaalte naar keuze uit eiwitrijk assortiment, verrijkte pap of vla, kwark (150ml)

In de loop van de middag 14:00 uur

1 schaalte eiwitrijke soep of 1 schaalte naar keuze uit eiwitrijk assortiment (150ml)

In de loop van de middag 16:00 uur

1 flesje Nutridrink Compact Protein

Gepureerde warme maaltijd

Chef martin gerecht of max. half portie van gepureerde warme maaltijd (120g)

In de loop van avond

1 schaalte naar keuze uit eiwitrijk assortiment (150ml)

**Algemene adviezen**

Het is belangrijk om 6-9 kleine maaltijden goed verspreid over de dag te gebruiken, waarbij in het begin (de eerste 2-4 weken) bij voorkeur 7-9 maaltijdmomenten worden aangehouden. Er kan na de opbouw van de eerste week rustig worden opgebouwd tot maximaal 250-300 ml per eetmoment. Vaak kan dit later worden teruggebracht naar 6-7 momenten. Dit komt omdat grotere volumes, stap voor stap beter verdragen worden. Rustig eten en goed kauwen is belangrijk, het is goed om hier extra op te letten.

Het is wenselijk om 2-3 uur voor het slapen gaan niets meer te eten vanwege eventuele klachten van zuurbranden.

**(Dik) vloeibare voeding**

Bovenstaande voorbeeld dagmenu's zijn een hulpmiddel voor de verdeling van de voeding over de dag. Het is belangrijk dat u niet geforceerd de hoeveelheden probeert te halen.

In de bijlage staat een tabel die aangeeft welke producten u wel of niet thuis kunt gebruiken in de eerste 2 weken na de operatie vanaf de 6<sup>e</sup> dag. U kunt de voeding fijnmalen door gebruik te maken van een pureerstamper, staafmixer, blender en/of keukenmachine. Eventueel kunt u gekookte aardappelen met een vork fijnprakken. Zorg ervoor dat er in de voeding geen grove, harde stukjes zitten. Probeer afwisseling aan te brengen in de voeding, zoals warm en koud, zoet en zuur, hartig en fris et cetera. Wanneer u last heeft van slijmvorming kan het soms helpen de eerste dagen geen zoete melkproducten te nemen zoals melk of pap. Zure melkproducten geven vaak geen klachten. Zorg bij verstopping voor voldoende vocht en vezels uit fijn gemalen fruit, peulvruchten, grove bindmiddelen (bijvoorbeeld griesmeel, havermout en brinta).

Het belangrijkste is dat het volume per keer niet te groot is.

De vloeibaar, gepureerde of gemalen voeding blijft u gebruiken tijdens de twee weken na de operatie.

### **Vaste voeding**

2 weken na de operatie mag u starten met vaste voeding. Het is belangrijk om kleine hapjes te nemen, rustig te eten en goed te kauwen. Bij uitbreiding van de vaste voeding is het belangrijk rekening te houden met de adviezen van energie-en eiwitrijk dieet.

### **Sondevoeding**

Tijdens de operatie wordt er een jejunostomie geplaatst. Deze wordt niet standaard gebruikt. Als dit bij u wel nodig is, zal de diëtist/medische specialist dat met u bespreken.

Op dag 5 na de operatie wordt er gekeken of uw eigen voedingsinname voldoende is of dat het toch nodig is om aanvullende

sondevoeding te starten. U gaat dan naar huis met sondevoeding.

De sondevoeding met toebehoren wordt geleverd door het facilitair bedrijf Sorgente. Sorgente is bereikbaar op werkdagen van 8.00 – 18.00 uur op telefoonnummer: 030 634 62 69.

In geval van spoed is Sorgente ook buiten kantooruren op hetzelfde nummer bereikbaar. Ook via de website zijn ze te bereiken. Kijk dan op: [www.sorgente.nl](http://www.sorgente.nl)

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze informatie 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)

## Bijlage

**Tabel: Producten die u wel en niet kunt gebruiken in de eerste 2 weken na de operatie vanaf dag 6 (vanaf ontslag)**

Productgroep	Wel toegestaan	Niet toegestaan (wel in gepureerde vorm als mogelijk)
Brood- en graanproducten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle papsoorten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brood</li> <li>- Harde of zachte broodjes</li> <li>- Brood of cracker met noten, pitten of zaden</li> <li>- Tosti</li> <li>- Cracker</li> <li>- Beschuit</li> <li>- Croissants</li> <li>- Krentenbrood</li> <li>- Brood met spijs</li> <li>- Suikerbrood</li> <li>- Cornflakes</li> <li>- Muesli, cruesli, granola</li> </ul>
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smeerkaas</li> <li>- Hüttenkäse</li> <li>- Zachte verse geitenkaas</li> <li>- Cottage cheese</li> <li>- Roomkaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Harde kazen</li> </ul>
Vleeswaren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zachte fijngesneden vleeswaren, zoals kipfilet, kalkoenfilet, gekookte ham, grillworst, Gelderse worst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leverproducten</li> <li>- Filet American</li> <li>- Rood vlees, zoals rosbief, rookvlees, rauwe ham, ossenworst, carpaccio, fricandeau</li> </ul>
Ei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijngeprakt gekookt ei</li> <li>- Fijngesneden gebakken ei</li> <li>- Fijngesneden omelet</li> </ul>	
Melk(producten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gladde zuivelproducten</li> <li>- Vruchtenyoghurt of kwark met kleine zachte stukjes fruit</li> <li>- Stracciatella</li> </ul>	

	yoghurt, vla of kwark met kleine stukjes chocolade	
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijngesneden of gepureerd fruit zoals appel, banaan, peer, mango, kiwi, aardbeien, frambozen, perziken, nectarines</li> <li>- Fijngesneden of gepureerd fruit uit pot of blik</li> <li>- Vruchtenmoes of vruchtensap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Citrusfruit</li> <li>- Gedroogd fruit</li> </ul>
Vlees	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijngemaakte tartaar</li> <li>- Fijngemalen gehakt (runder-, varkens-, kip)</li> <li>- Gekookte fijngemalen kip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rood vlees, zoals biefstukken, riblappen, rosbief, varkenshaas</li> </ul>
Vis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle soorten vis fijngemalen zonder vel en zonder graat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vis met vel en graat</li> <li>- Gepaneerde vissoorten zoals bijvoorbeeld gebakken vis, vissticks, kibbeling en lekkerbek</li> </ul>
Vleesvervangers	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijngemalen ongepaneerde vleesvervangers zoals omelet, falafel, vega balletjes en burgers (zonder noten, mais of andere grove stukken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tofu of tempé</li> <li>- Gepaneerde vleesvervangers zoals schnitzel, cordon blue, rondo en carré</li> </ul>
Noten		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle noten</li> </ul>
Aardappel, rijst en pasta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geprakte gekookte aardappel</li> <li>- Aardappelpuree</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebakken aardappel</li> <li>- Bami of mihoen</li> <li>- Pasta</li> <li>- Risotto</li> <li>- Rijst of Shusi</li> <li>- Quinoa</li> </ul>
Groenten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gekookte zacht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Groenten die vezelig of</li> </ul>

	<p>gepureerde groenten zoals aubergine, bloemkool, broccoli, wortel, courgette, spinazie (a la crème), andijvie, paksoi, raapstelen, koolraap, witlof, schorsenen, bietjes en pompoen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gepureerde ontvelde tomaten</li></ul>	<p>hard blijven en/of taaie velletjes hebben zoals erwttjes, boontjes, paprika, peultjes, mais, bleekselderij, asperges en zuurkool</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tomaten met vel</li></ul>
--	---	---