

Voedingsadviezen na een slokdarmoperatie

Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: _____

Datum: _____

Diëtist: _____

Telefoonnummer: _____

Specialist: _____

Als gevolg van de slokdarmoperatie is de maag kleiner geworden. Het is aan te raden daar met de voeding rekening mee te houden. In deze brochure staan algemene richtlijnen voor de voeding na een slokdarmoperatie. Tevens worden enkele adviezen gegeven om voedingstekorten en gewichtverlies te voorkomen.

Algemene richtlijnen

Het is van belang om kleine maaltijden te gebruiken. Om aan voldoende voeding te komen, wordt aangeraden minimaal zes maaltijden per dag te gebruiken. Deze zes kleine maaltijden moet u goed verdelen over de dag.

Het is belangrijk om rustig te eten en goed te kauwen.

Ga na het gebruik van een maaltijd niet meteen plat liggen.

Voedingstekorten

Het voorkomen van voedingstekorten is belangrijk. Gebruik daarom per dag in ieder geval:

- 3 sneden brood
- margarine of roomboter
- 2x per week een ei
- 100 gram vlees, vis of kip (bij de warme maaltijd en/of brood)
- 3 groentelepels groente
- 2 aardappelen
- ½ liter melk of melkproducten
- 1 portie fruit

Gebruik voldoende voeding (= calorieën) om zoveel mogelijk op gewicht te blijven.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Gewicht

Weeg u wekelijks om te zien of u op gewicht blijft. Als u afvalt, gebruikt u te weinig calorieën. U kunt de hoeveelheid calorieën verhogen door:

1. Vaker dan 6 maal daags te eten.
2. De hoeveelheid vet in de voeding te verhogen door:
 - Te kiezen voor volle producten (in plaats van magere of halfvolle producten)
 - Royaal boter of margarine op brood te smeren
 - Te kiezen voor wat vetter beleg (volvette kaas, roomkaas, worst, vette vis)
 - Een scheutje ongeslagen room door de pap, yoghurt en vla doen

U kunt uw dagelijkse voeding ook verrijken met:

- Fantomalt. Dit is een voedingssuiker. U kunt Fantomalt naast suiker toevoegen aan met name dik vloeibare gerechten zoals pap en vla en dergelijke.
- Fortify. Dit is een poeder dat extra energie, eiwit, vitamines en mineralen bevat. U kunt Fortify toevoegen aan pap, vla, melk en melkdranken, maar ook aan vruchtenmoes, saus, ragout en puree.

Bovengenoemde producten zijn verkrijgbaar bij de apotheek en thuiszorgwinkel. Fantomalt is eveneens verkrijgbaar bij de drogist.

De diëtist kan aangeven welk product voor u het meest geschikt is en hoeveel u daarvan het beste kunt gebruiken.

Neem contact op met de diëtist wanneer u blijft afvallen.

Dieetpreparaten

Wanneer gewoon eten tegenstaat en het niet lukt om voldoende energie binnen te krijgen, is het mogelijk gebruik te maken van dieetpreparaten. De diëtist kan u hierover meer informatie verstrekken en aangeven welk product voor u het meest geschikt is en hoeveel u daarvan het beste kunt gebruiken. In een aantal gevallen is het mogelijk dat de diëtist voor de vergoeding van dieetpreparaten een aanvraag indient bij de zorgverzekeraar.