

## Voorbeeldmenu energie- en eiwit verrijkt dieet na een slokdarmresectie

De arts bepaalt het moment waarop u mag starten met eten en drinken. De eerste dag start u met vloeibare voeding, de dag erna mag u uitbreiden naar normale voeding. Neem kleine hapjes, eet langzaam, kauw goed en eet en drink in een rechte houding.

### Dag 1: Vloeibare voeding

Ontbijt:	Vla/pap/yoghurt
Tussendoor:	Glas melk/vruchtenmousse/fruit in vorm
Lunch:	Zalm/kippenmousse
Tussendoor:	Fruitshake/vruchtenmousse
Warme maaltijd:	½ maaltijdsoep of kwark
In de avond:	Vla/yoghurt/pap (let op: minimaal 2 uur voor het slapengaan niets meer eten of drinken)

In plaats van bovenstaande mag u altijd kiezen voor pap/vla/yoghurt. Het meest belangrijke is dat u 6 eetmomenten per dag aanhoudt.

**Drinkvocht:** Naast de voedingsinname is drinkvocht ook belangrijk. Het is belangrijk het drinkvocht goed te verdelen over de dag omdat vocht ook snel een vol gevoel kan geven. Probeer daarom kleine slokjes te drinken. Kies bij het drinken vooral voor dranken die ook voedingsstoffen (energie/eiwit) opleveren zoals: drinkyoghurt, (karne)melk of sap.

### Dag 2: Normale voeding

Ontbijt:	1 beschuit/cracker met margarine en smeerkaas
Tussendoor:	½ Cake met mousse of een beschuit met roomboter en smeerkaas/paté 1 glas melk/karnemelk
Lunch:	1 snee brood/ zacht bolletje met kaas/vleeswaren Of 1 beschuit/cracker met margarine en smeerkaas
Tussendoor:	Hartige mousse of ½ tompouce of een ½ notenkoek
Warme maaltijd:	Geen soep bestellen, kleine porties van de warme maaltijd waar u uit kunt kiezen. Het kan zijn dat u deze maaltijd niet op krijgt. Stop met eten wanneer u vol zit. Neem geen nagerecht.
In de avond:	½ cake met mousse/paar blokjes kaas of een beschuit/cracker met roomboter en smeerkaas/paté 1 glas melk/karnemelk

Wanneer u het bovenstaande goed heeft kunnen eten mag u de dagen erna uw voedingsinname steeds verder uitbreiden.

Let hier wel op dat u rustig eet, goed kauwt en de maaltijden met kleine porties (minimaal 6 eetmomenten) over de dag verdeelt.

## **Belangrijke telefoonnummers**

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Secretariaat Paramedische Zorg:** (013) 221 00 50