

Dieetbehandeling na een operatie aan de slokdarm

De operatie

De slokdarm zorgt ervoor dat eten van de mond naar de maag gaat. In de maag wordt het eten tijdelijk bewaard. Daar wordt het gekneet en gemengd met maagsap. Daarna gaat het langzaam naar de dunne darm.

Bij uw operatie is het onderste deel van de slokdarm en het bovenste deel van de maag weggehaald. Van het overgebleven deel van de maag is een nieuwe slokdarm gemaakt. Dit noemen we een buismaag (zie afbeelding hieronder).

De buismaag is ongeveer 2 centimeter breed. De inhoud is ongeveer één derde van uw oude maag. Dat is ongeveer evenveel als een soepkop: 250 tot 300 milliliter.



Voeding opbouwen na de operatie

Tijdens de operatie krijgt u een slangetje in uw buik. Dit slangetje ligt in de darmen en is voor de sondevoeding (dit heet een jejunostomie). Ook krijgt u een slang in uw neus (BMDD). Deze slang zorgt ervoor dat de buismaag leeg blijft en dat de druk in de buismaag niet te hoog wordt. Na de operatie mag u niet meteen eten of drinken. U krijgt dan voeding via de jejunostomie. Als de slang uit uw neus (BMDD) is verwijderd, mag u beginnen met vloeibare voeding. Dit gebeurt meestal drie dagen na de operatie maar soms duurt het iets langer. Begin met een glas drinken. Gaat dat goed? Dan mag u langzaam meer proberen.

Hieronder ziet u een overzicht van hoe de voeding wordt opgebouwd in de eerste dagen:

Dag	Sondevoeding	Eten en drinken
Dag 0 (dag van operatie)	Geen	niets
Dag 1	Start sondevoeding	niets
Dag 2	Volledige sondevoeding	niets
Dag 3	Volledige sondevoeding	Vloeibaar dieet (IDDSI 4)
Dag 4	Volledige sondevoeding Alleen 's nachts sondevoeding als vaste voeding goed gaat.	Uitbreiden naar minimaal 6 kleine eetmomenten per dag
Na 3 vaste eetmomenten		U krijgt een slikfoto. Als de foto laat zien dat de voeding goed zakt mag u door met verder het eten uitbreiden. Is er nog voedsel in de buismaag te zien? Dan krijgt u 2 weken op vloeibare voeding.

De diëtist helpt u bij het opbouwen van de voeding en bespreekt alles met u. In bijlage 1 vindt u een voorbeeldmenu voor in het ziekenhuis en voor thuis na ontslag.

Sondevoeding

Sondevoeding is een vloeibare voeding die alles bevat wat uw lichaam nodig heeft: energie, eiwitten, vitamines en mineralen. De hoeveelheid wordt stap voor stap opgebouwd, zodat het past bij wat uw lichaam nodig heeft.

Het doel van sondevoeding is:

- dat u op gewicht blijft;
- dat uw lichaam genoeg voedingsstoffen krijgt;
- en dat u goed kunt herstellen van de operatie.

Afbouwen van sondevoeding

Als u weer vaste voeding mag eten, krijgt u de sondevoeding alleen nog 's nachts. Ook na ontslag uit het ziekenhuis blijft u thuis nog sondevoeding krijgen. Dit is nodig omdat uw moet wennen aan de nieuwe manier van eten en drinken.

De sondevoeding helpt u om genoeg voeding binnen te krijgen. Zo proberen we te voorkomen dat u te veel afvalt. De diëtist bespreekt met u hoe het gaat en kijkt samen met u of de sondevoeding stap voor stap minder kan worden.

Houd er rekening mee dat u thuis minimaal 4 tot 6 weken sondevoeding nodig heeft. Als u stopt met de sondevoeding, blijft de sonde nog even zitten. Zo kunnen we goed in de gaten houden of uw gewicht stabiel blijft.

Als alles goed gaat, verwijdert de chirurg de sonde tijdens een afspraak op de polikliniek.

Algemene adviezen

Wanneer u weer mag beginnen met eten of vaste voeding, gelden de volgende adviezen:

- **Eet rustig en kauw goed.** Zo kan het eten beter zakken en goed verteerd worden.
- **Vol is vol.** Stop met eten zodra u een vol gevoel heeft. Als u te veel eet of drinkt, kunt u pijn krijgen of gaan braken. Wacht tot het volle gevoel weg is voordat u weer verder eet. Drinken mag eventueel na het eten.
- **Eet 6 tot 9 keer per dag.** U kunt geen grote porties eten. Daarom is het belangrijk om vaker kleine beetjes te eten. Probeer elke 2 uur iets te eten of te drinken.
- **Drink genoeg.** Van drinken kunt u snel een vol gevoel krijgen. Toch is het belangrijk om genoeg vocht binnen te krijgen: 1,5 tot 2 liter per dag. Verdeel dit goed over de dag. Lukt dit niet goed? Dan mag u zelf extra water via de sonde (jejunostomie) in de buik toedienen, tot 100 ml per keer.
Let op: de kleur van uw urine. Zo kunt u controleren of u genoeg drinkt. De urine moet lichtgeel zijn en u moet minimaal 1 liter per dag plassen.

Eten in het ziekenhuis

In het begin is eten vaak moeilijk. Dat komt doordat de buismaag in het begin nog gezwollen is door de operatie. Daarom krijgt u in het ziekenhuis een aangepast menu: een maag-slokdarmmenu.

Dit menu bestaat uit:

- kleine maaltijden
- zachte producten die makkelijk te kauwen zijn;
- geen pittig eten

U kunt kiezen uit:

- een kleine warme maaltijd;
- een nagerecht;
- één boterham, één beschuit of één cracker

Let op: Eet niet meerdere dingen tegelijk, zoals een warme maaltijd én een toetje. Dit is om te voorkomen dat u te veel eet en daardoor klachten krijgt.

Het is wel toegestaan om iets te drinken bij het eten.

Eenmaal thuis

Na ontslag uit het ziekenhuis merkt u misschien dat het eten goed zakt en geen klachten geeft. Dan kunt u de porties langzaam gaan vergroten. Bijvoorbeeld: naast een boterham kunt u een beschuitje, cracker of halve boterham eten.

Let op: vol is vol. Stop met eten zodra u een vol gevoel heeft. Over het algemeen wordt een portie van 250 tot 300 ml goed verdragen. Neem niet meer dan 2 boterhammen per keer. Een te grote portie kan op de lange termijn klachten geven.

In principe mag u alles eten, zolang u goed kauwt. Sommige producten kunnen in het begin klachten geven, zoals een vol gevoel, pijn of misselijkheid. Probeer deze producten na een paar weken opnieuw. Soms gaat het dan wel goed.

Het is belangrijk om te weten dat het opbouwen van voeding voor iedereen anders verloopt. Het kost tijd om te wennen aan de nieuwe manier van eten en drinken. Neem de tijd en luister goed naar uw lichaam

Ondervoeding

Ondervoeding betekent dat uw lichaam te weinig eiwitten, energie of andere voedingsstoffen krijgt, zoals vitamines en mineralen. Dit kan het herstel na de operatie vertragen. U merkt dit bijvoorbeeld aan gewichtsverlies en een slechtere conditie.

Misschien vindt u het niet erg om af te vallen. Toch is het beter om in de eerste maanden na de operatie niet af te vallen. Als u gewicht verliest in deze periode, verliest u niet alleen vet, maar vooral spiermassa. Daardoor herstelt u minder snel en kunt u zich lang moe blijven voelen.

Daarom is het belangrijk dat uw gewicht stabiel blijft. In het ziekenhuis wordt u regelmatig gewogen. Thuis is het goed om uzelf te wegen:

- weeg bij thuiskomst;
- daarna 1 tot 2 keer per week;
- op een vast moment van de dag, bij voorkeur voor het ontbijt;
- op dezelfde weegschaal en in dezelfde kleding.

Als u merkt dat u blijvend gewicht verliest, neem dan contact op met uw diëtist of arts.

Eiwitrijke voeding: belangrijk na een operatie

Na een operatie heeft uw lichaam meer energie en eiwitten nodig. Na een operatie heeft u extra eiwitten nodig, omdat uw lichaam harder werkt om beter te worden. Eiwitten zijn bouwstoffen voor uw lichaam. Ze helpen om wonden te laten genezen en spieren te herstellen.. Eiwitten zorgen ook dat u sterk blijft en minder kans heeft op infecties. Als u te weinig eiwitten eet, verliest u spierkracht en duurt het herstel langer. Het is daarom goed om ongeveer elke 2 uur iets kleins te eten dat eiwitten bevat.

Wat zijn eiwitrijke producten?

Eiwitten zitten in bijvoorbeeld:

- vlees, kip, vis en vleeswaren
- melk, karnemelk, chocolademelk
- yoghurt, vla, pap, kwark
- kaas en smeerkaas
- eieren
- tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers
- peulvruchten zoals linzen en bonen
- noten

Hoe lang u deze producten extra nodig heeft, hangt af van uw gezondheid vóór de operatie, het lang u in het ziekenhuis heeft gelegen en hoe snel u thuis herstelt. Het is goed om minstens drie maanden na de operatie eiwitrijke producten te blijven gebruiken.

In **bijlage 2** vindt u een lijst met eiwitrijke producten.

U heeft per dag gram eiwitten nodig.

Bijvoeding

Lukt het u niet om genoeg eiwitten binnen te krijgen met gewone voeding? Of valt u af na de operatie? Dan kan de diëtist u adviseren om drinkvoeding of sondevoeding te gebruiken. Deze producten bevatten extra voedingsstoffen en kunnen helpen om uw voeding compleet te maken.

Multivitamine

Na een operatie is het soms lastig om via gewone voeding genoeg vitamines en mineralen binnen te krijgen. Bijvoorbeeld: het lukt vaak niet om elke dag 200 gram groente en 2 stuks fruit te eten. Daarom is het nodig om dagelijks een multivitaminen te gebruiken als u geen sondevoeding of drinkvoeding gebruikt. Zo voorkomt u tekorten. Kies een multivitaminen waar op de verpakking staat: 100% ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) of 100% RI (Referentie-Inname). Deze multivitaminen zijn te koop bij de apotheek of drogist.

Let op: Multivitaminen met meer dan 100% van de aanbevolen hoeveelheid worden afgeraden. Een hogere dosering dan 100% kan zorgen voor klachten of bijwerkingen.

Voeding bij specifieke klachten

Reflux (opkomend maagzuur) na de operatie

Bij de operatie is het klepje tussen de slokdarm en de maag weggehaald. Daardoor kan eten, drinken, maagsap of galsap makkelijker terugstromen naar de mond. Dit kan gebeuren vooral als u:

- bukt
 - voorover staat
 - plat ligt tijdens het slapen
- Reflux kan het weefsel in de buismaag irriteren. Ook vergroot het de kans op een longontsteking.

Wat kunt u doen om reflux te verminderen?

- Gebruik dagelijks uw maagbeschermer.
- Zet het hoofdeinde van uw bed omhoog in de eerste maanden na de operatie.
- Eet of drink 1,5 tot 2 uur voor het slapen niets meer.

Heeft u vaak last van het oprispen van maagsap? Bespreek dit dan met uw behandelend arts.

Verminderde eetlust

Na de operatie verandert er veel in uw lichaam. Hierdoor kunt u minder zin in eten hebben. Dat maakt het moeilijker om genoeg te eten. De eerste zes maanden na de operatie hebben veel mensen met een buismaag geen of weinig hongergevoel. Na ongeveer één jaar krijgt de helft van de mensen hun hongergevoel weer terug. U kunt de eetlust niet opwekken. Daarom is het belangrijk om op vaste tijden te eten, ook als u geen honger heeft.

Advies:

Probeer elke 1,5 tot 2 uur iets kleins te eten of drinken. Zo krijgt u toch genoeg voedingsstoffen binnen

Smaak- en reukveranderingen

Na de operatie kan uw smaak veranderen. Sommige mensen proeven eten anders dan voorheen. Meestal is dit tijdelijk, maar sommige mensen hebben jaren later nog steeds last van veranderingen in smaak of reuk. Op de website www.wkof.nl kunt u zoeken naar 'Smaak Kompas'. Daar vindt u praktische tips om maaltijden beter te laten smaken bij verschillende smaakveranderingen.

Dumping

Door de operatie kan het zijn dat de voeding te snel vanuit de buismaag in de dunne darm komt. Dit wordt dumping genoemd en gaat gepaard met verschillende zoals: buikpijn, diarree, hartkloppingen, zweten en duizeligheid. Deze klachten kunnen door verschillende dingen worden veroorzaakt. Bespreek deze klachten met de diëtist of behandeld arts.

- Wanneer u een te grote portie heeft gegeten. Pas de portie van uw maaltijd aan en probeer het tempo van het eten te verlagen.
- Bij gebruik van suikerrijke producten zoals snoepjes, koekjes of door suiker toe te voegen aan koffie/thee. Probeer deze producten te vermijden.
- Na het eten van zuivel (vla, yoghurt, melk etc). Stap over op lactose vrije zuivel of soja producten zoals sojamelk of sojayoghurt.

Heeft u vaak last van deze klachten? Bespreek dit dan met uw diëtist of behandelend arts.

Vervolgafspraak na ontslag

Ongeveer 2 tot 3 weken nadat u uit het ziekenhuis bent ontslagen, krijgt u een controleafspraak bij de chirurg. Na dit gesprek heeft u ook een afspraak met de diëtist.

Tijdens deze afspraak kunt u al uw vragen stellen over voeding, herstel en klachten.

Vragen of contact

Heeft u tussendoor vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek via:

- **MijnETZ:** U kunt een bericht sturen via het patiëntenportaal mijnETZ.
- **Telefoon:** (013) 2210050 (secretariaat Paramedische Zorg)

Gebruik je MijnETZ al?



Hiermee kun je veilig digitaal meekijken in je eigen patiëntendossier.

Extra informatie

Voor meer achtergrondinformatie over slokdarmaandoeningen, de behandeling en lotgenotencontact verwijzen wij u naar:

- Koningin Wilhelminafonds (KWF) kankerbestrijding. Website: www.kwf.nl. KWF kanker infolijn: 0800-0226622.
- Stichting voor patiënten met kanker aan het spijsverteringskanaal (SPKS). Website: www.spks.nl. Telefoonnummer: 088-0029775.
- MDL Fonds (MLDS). Website: www.mdlfonds.nl. Infolijn: 0073-752.550 (ma t/m do).

Recepten na buismaagoperatie en recepten vloeibare/gemalen voeding:

Website met recepten van verschillende consistenties na hoofd-hals tumoren: www.alsetenevenmoeilijkis.nl

Recepten bij kanker en/of smaakveranderingen:

Website met recepten van verschillende consistenties na hoofd-hals tumoren: <https://alsetenevenmoeilijkis.nl/>

Recepten bij kanker en/of smaakveranderingen: <https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/speciale-recepten-bij-kanker/>

Receptenboek vloeibare voeding (LUMC):

<https://www.lumc.nl/siteassets/over-het-lumc/afdelingen/dienst-dietetiek-maatschappelijk-werk-en-patientenservice/bestanden/receptenboek.pdf>

Kookboek Fijn! Vloeibare of gepureerde recepten (AVL): <https://www.avl.nl/voorbereiding-afspraak/afdelingen-en-centra/centrum-voor-kwaliteit-van-leven-ondersteunende-zorg/dietetiek/kookboek-fijn/>

Kookboek met recepten van (ex)patiënten (ZGT): <https://spks.nl/product/weer-genieten-van-lekker-eten-kookboek-zgt/>

Bijlage 1: Voorbeeld dagmenu bij start vaste voeding in het ziekenhuis en kort na ontslag.

Ontbijt	
Keuze uit:	1 snee brood, 1 cracker of 1 beschuit besmeerd met margarine, ruim belegd met kaas of vleeswaren of
	1 schaaltje yoghurt, vla, kwark of pap (150ml)

In de loop van de morgen	
Keuze uit:	1 cracker of 1 beschuit met margarine en belegd met kaas of vleeswaren of
	1 schaaltje yoghurt of vla (150ml) of
	1 eiwitrijk tussendoortje (zie tabel op de volgende pagina).

Lunch	
Keuze uit:	1 snee brood met salade (keuze van de dag binnen slokdarm/maag menu) of
	1 snee brood, 1 cracker of 1 beschuit besmeerd met margarine, ruim belegd met kaas of vleeswaren of
	1 kleine maaltijdsoep (150ml) of
	1 vruchtenyoghurt of vla (150ml).

In de loop van de middag	
Keuze uit:	1 cracker of 1 beschuit met margarine en belegd met kaas of vleeswaren of
	1 schaaltje yoghurt of vla (150ml) of
	1 eiwitrijk tussendoortje (zie tabel op de volgende pagina).

Warme maaltijd	
Keuze uit:	1 Kleine warme maaltijd met een portie vlees, vis, kip, tofu, vegetarische vleesvervanger (ca. 75 gram bereid), 1 opscheplepel aardappel/rijst/pasta, 1 opscheplepel groente of
	1 Kleine maaltijdsoep (150ml) of
	1 Vruchtenyoghurt of vla (150ml).

In de loop van de avond	
Keuze uit:	1 cracker of 1 beschuit met margarine en belegd met kaas of vleeswaren of
	schaaltje yoghurt of vla (150ml) of
	1 eiwitrijk tussendoortje (zie onder, tabel eiwitrijke producten).

Drinken:

U mag drinken tijdens het eten maar sommige mensen krijgen dan snel een vol gevoel.

Heeft u daar last van? Dan is het beter om pas **na** de maaltijd iets te drinken. Drink zoveel mogelijk energierijke en eiwitrijke dranken, zoals:

- (karne)melk
- kwark shake
- (eiwitrijke)chocolademelk
- drinkyoghurt
- vruchtensappen
- gewone frisdrank

U kunt de hoeveelheden langzaam uitbreiden, afhankelijk van wat uw lichaam aankan.

Bijlage 2 Overzicht eiwitrijke producten in het ziekenhuis

Voedingsmiddel	Grammen eiwit
1/2 portie lunchgerecht of warme maaltijd van het ziekenhuis menu	11
1 glas yoghurt/vla/(karne)melk	5
1 portie pap	7
1 gekookt ei	7
1 portie kaasblokjes	6
1 handje ongezouten notenmi	4
1 plak vleeswaren	4
1 flesje Melkunie protein*	20
Easy-to-eat**	8
Carezzo sinaasappelsap***	10
Carezzo roomijs	10
Carezzo cake	10

* Melkunie protein is een soort yoghurtdrank waar extra eiwit aan is toegevoegd.

** Easy-to-eat is een klein dessertgebakje (verkrijgbaar bij Coop, Jumbo, Hoogvliet en Plus).

*** Carezzo is een bedrijf dat extra eiwit toevoegt aan producten die van nature vaak niet eiwitrijk zijn.

Overzicht eiwitrijke producten thuis

In onderstaande tabel staan eiwitrijke producten voor thuis als aanvulling op de tabel 'eiwitrijke producten in het ziekenhuis'.

Voedingsmiddel	Grammen eiwit
Kleine portie vlees, vis, gevogelte of vegetarische vleesvervanging	10
1 opscheplepels gare peulvruchten	4
Toastje/cracker met zalm	3
Bifi worstje	5
Bolletje huzarensalade	4
Gevulde koek	4
Saucijzenbroodje	7
Kwark per 100ml	8-10
Bouwsteentje*	8
Eiwitrijke zuivel (protein) per product	ca. 20
Proteïne repen	ca. 10-20
Skyr per 100ml	8-10

* *Bouwsteentje is een cakegebakje ter grootte van een petitfour met een zachte, romige vulling (verkrijgbaar bij Coop, Jumbo, Hoogvliet en Plus).*