

**VOEDINGSADVIEZEN**  
**BIJ PASSAGEKLACHTEN**

---

## **Inleiding**

Als de doorgang van de slokdarm of maag versmalt is, kan de voeding niet goed zakken. Dit noemen we passageklachten. Vooral droog eten of grote stukken voeding kunnen dan moeilijk zakken en blijven gemakkelijk hangen. Wat u wel en niet kan eten is heel wisselend en moet u uitproberen. Als u vaste voeding nog goed kan eten, blijf dit dan vooral doen. Soms kan het prettiger zijn om vloeibare voeding te gebruiken. Wanneer vaste voeding helemaal niet meer zakt is het nodig om (tijdelijk) alleen vloeibare voeding te eten. De voeding mag dun vloeibaar tot dik vloeibaar zijn, maar er mogen geen grove stukken in zitten.

In deze brochure staan algemene en praktische adviezen voor een vloeibaar dieet, zodat u ook met een vloeibaar dieet voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.

## **Voldoende voedingsstoffen**

Goede voeding zorgt voor een zo goed mogelijke conditie van uw lichaam en draagt bij aan het herstel. Het is daarom belangrijk om voeding te gebruiken die voldoende energie, eiwit en overige voedingsstoffen bevat. Bij vloeibare voeding is het moeilijker dan bij vaste voeding om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die u nodig heeft. Vloeibare voeding heeft over het algemeen minder calorieën en voedingsvezels dan vaste voeding. Ook kan een vloeibare voeding sneller een vol gevoel geven.

## **Gewichtsverlies**

Mogelijk verliest u gewicht bij het volgen van een vloeibaar dieet. Dit komt omdat:

- uw energiebehoefte hoger dan normaal kan zijn
- er sneller een vol gevoel ontstaat, omdat vloeibare voeding een groter volume heeft.

Probeer het gewicht op peil te houden door zo veel mogelijk verschillende en gezonde voeding te blijven eten en voldoende calorieën (=energie) en eiwitten binnen te krijgen.

## **Eiwitrijke voeding**

De belangrijkste bouwstof voor onze spieren zijn de eiwitten uit onze voeding. Extra eiwitten zijn nodig om uw spieren te behouden of weer op te bouwen. Eiwitten komen vooral voor in vlees en vleeswaren, kip en andere gevogelte, vis, kaas, eieren, peulvruchten, noten en melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en kwark.

## **Algemene adviezen bij een vloeibaar dieet**

- probeer 6 – 8 keer per dag wat te eten (om de twee uur). Het advies is om minimaal 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes te eten;
- probeer zo veel mogelijk variatie aan te brengen in smaken (zoet, zuur en hartig) en temperatuur (koud en warm);
- de bereiding van een vloeibare maaltijd kost meer tijd. Het eten en drinken ervan ook! Neem dus rustig de tijd om te eten en pauzeer tussen de happen.

## **Voedingsadviezen bij een slokdarmvernauwing**

Wanneer er sprake is van een vernauwing in de slokdarm met een risico op obstructie, kan het nodig zijn om een volledig vloeibare voeding te gebruiken en geen voedingsmiddelen te eten die obstructie kunnen veroorzaken. Maak dan GEEN gebruik van onderstaande voedingsmiddelen:

- vezelige groenten b.v. asperges, bleekselderij, zuurkool
- grove rauwkost b.v. wortel en knolselderij
- champignons en andere paddenstoelen
- vliezen van citrusvruchten zoals sinaasappelsap, grapefruit, mandarijn. Gezeefd vers vruchtensap geeft geen problemen
- ananas
- noten en pinda's
- taai en draderig vlees
- vliezen van peulvruchten. Gezeefde peulvruchten of spliterwten zijn wel mogelijk
- gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen

## **Eten vloeibaar maken**

Vaste voeding zoals bijvoorbeeld vlees en groenten kunt u op verschillende manieren vloeibaar maken. U kunt het met de staafmixer, keukenmachine of blender pureren en wat verdunnen met jus, melk, room of bouillon tot het vloeibaar is. Breng uw eten op smaak met kruiden, specerijen, klontje margarine of roomboter en/of een sausje.

## **Broodmaaltijd**

U kunt brood vervangen door pap, gemaakt van een niet te grof bindmiddel. U kunt kiezen uit Bambix, griesmeel, havermout, Brinta, rijstbloem of custard. Aan de pap kan een scheutje ongeklopte room of een klontje boter en/of extra suiker worden toegevoegd.

U kunt daarnaast ook kiezen voor:

- volle (Griekse)yoghurt, kwark, vla, hangop (met een scheutje ongeklopte room of een toef slagroom)
- milkshakes op basis van roomijs, kwark, yoghurt, vla of hangop en vruchten op siroop
- kant- en klare ontbijtdranken als Goedemorgen of Vifit drinkontbijt of Fruitontbijt (Hero®)

## **Warme maaltijd**

### *Maaltijdsoep*

Alle soorten (maaltijd)soep zijn geschikt om te gebruiken. Bouillon en heldere soepen bevatten behalve vocht en zout maar weinig voedingswaarde. U kunt het beste dik vloeibare soepen eten, zoals een gladde erwten-, bruine bonen- of linzensoep.

### *Vlees, vis, kip en vegetarische vervanging*

Gebruik zachte vleessoorten zoals stoofvlees, sukadelapjes, worst, kip en half om half gehakt. Braad het vlees niet te hard. Koud vlees pureert makkelijker dan warm vlees. Na het pureren kunt u het vlees opnieuw verwarmen. U kunt ook vis, roerei, omelet of een vleesvervanger pureren. Let bij het gebruik van vis op graten.

### *Groente*

Verse groenten die goed gaar gekookt zijn, diepvriesgroenten en groenten uit pot en blik kunt u makkelijk pureren. Uitzondering daarop zijn asperges, bleekselderij, boerenkool, zuurkool, champignons, grove doperwten, maiskorrels, postelein en snijbonen met draad. Deze soorten kunt u beter niet gebruiken, ze hebben namelijk veel stugge vezels.

### *Aardappelen*

U kunt aardappelen prakken of stampen en met extra jus, melk of bouillon vloeibaar maken. Hierbij kunt u beter geen mixer of blender gebruiken omdat de puree dan erg plakkerig kan worden. U kunt ook zakjes aardappelpuree gebruiken.

### *Rijst en deegwaren*

Deegwaren als macaroni en spaghetti zijn minder geschikt om vloeibaar te maken, omdat deze producten makkelijk lijmerig kunnen worden. Fijngemalen rijst kunt u wel gebruiken. De rijst moet dan wel fijngemalen worden in combinatie met een saus of soep.

Mogelijke combinaties voor een vloeibare warme maaltijd zijn:

- gehakt, bietjes, aardappelen
- varkenslapje, witte kool met kerriesaus, aardappelen
- kipfilet, bloemkool met kaas- of kerriesaus, aardappelen
- roerei, spinazie, aardappelen
- vis, worteltjes, aardappelen

### *Mixvoeding*

Ook zijn er gemixte maaltijden in poedervorm te koop (Clinutrenmix of Resource Mix HP). U hoeft hierbij alleen water toe te voegen. Deze zijn te koop bij de apotheek, maar worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

## **Tussendoortjes**

Bij vloeibare voeding is het belangrijk dat u gebruik maakt van tussendoortjes, zodat u verdeeld over de dag voldoende voeding gebruikt. Enkele voorbeelden van tussendoortjes zijn:

- pap
- vla
- kwark
- yoghurt
- melk en melkdranken, zoals chocolademelk, milkshakes, drinkyoghurt, karnemelk
- ijs

Maak zoveel mogelijk gebruik van volle producten. Water, koffie en thee, suikervrije limonade, light frisdrank en bouillon leveren geen voedingsstoffen.

## **Dieetvoeding**

Soms is het niet haalbaar voldoende energie of eiwit met een vloeibare voeding binnen te krijgen. Het kan nodig zijn om gebruik te maken van aanvullende drinkvoeding. Dit is een vloeibare voeding die calorieën, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen bevat. Door gebruik van drinkvoeding kan u de voeding energie en eiwitrijker maken.

U kunt de flesjes drinkvoeding in een gesloten verpakking buiten de koelkast bewaren. Het is het beste om de flesjes op een koele plaats te bewaren, bijvoorbeeld in een keukenkast of de kelder.

## **Obstipatie**

Omdat een vloeibare voeding minder voedingsvezels bevat dan normale voeding kan er obstipatie optreden. Voorkom dit door voldoende vocht binnen te krijgen (ten minste 2 liter per dag). Eet daarnaast voldoende vezels zoals:

- groente en fruit
- vezelrijk ontbijt door bijvoorbeeld 7-granen ontbijt, Bambix of Rijstbloem te kiezen, fruitontbijt of drinkontbijt
- Roosvicee Laxo kan de stoelgang stimuleren

Het kan ook voorkomen dat u diarree krijgt van een vloeibare voeding. Het advies is ook dan om voldoende vocht en vezels te gebruiken.

## **Vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam  
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547  
(telefonisch spreekuur: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of [dietetiekgasthuis@franciscus.nl](mailto:dietetiekgasthuis@franciscus.nl)
- Franciscus Vlietland, Schiedam  
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710  
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of [dietetiek.vlz@franciscus.nl](mailto:dietetiek.vlz@franciscus.nl)