

## Voedingsadvies bij slokdarmstent

### Wat is een slokdarm-stent?

Een slokdarm-stent is een flexibel buisje dat tijdens een endoscopisch onderzoek wordt geplaatst. Het doel van de slokdarmstent is om eten en speeksel makkelijker van de slokdarm naar de maag te laten gaan. De stent wordt geplaatst door een maag darm leverarts (MDL-arts) met een endoscoop.

Als de stent is geplaatst en gecontroleerd, mag u de **eerste 3 dagen** alleen vloeibaar voedsel. Zoals gladde vla, yoghurt en pap. Ook mag u alle soorten dranken gebruiken. Na deze eerste 3 dagen kunt u in principe normaal eten. Belangrijk daarbij is dat de slokdarmstent niet verstopt raakt door voedselresten. De adviezen hieronder helpen om dit te voorkomen.

### Voorkom verstopping

Deze algemene adviezen kunnen u helpen verstopping van de slokdarmstent te voorkomen:

- Ga rechtop zitten tijdens het eten en blijf na het eten nog 30 tot 60 minuten rechtop zitten.
- Eet rustig en kauw zeer goed.
- Snijd grof of draderig voedsel goed fijn.
- Schil fruit en verwijder pitten.
- Eet meer keer per dag een kleine maaltijd.
- Neem altijd wat te drinken bij en na de maaltijd om te voorkomen dat er etensresten in de stent blijven zitten.
- Ga niet met een volle maag naar bed. Om teruglopen van eten uit de maag naar de mond te voorkomen wordt aangeraden 1 tot 1½ uur voor het slapen gaan niets meer te eten.
- Opboeren van lucht kan een gevoel van opluchting geven. Drink zo nodig koolzuurhoudende dranken (dranken met prik) om te zorgen dat u makkelijker kunt boeren.

### Voedsel dat verstopping kan geven

Deze voedingsmiddelen kunnen verstopping geven van de slokdarmstent. Door ze fijn te snijden en heel goed te kauwen kunt u dit voorkomen.

- Alle soorten vlees met bot, zoals karbonades, kippenbouten en kippenvleugels. Snijd het vlees van het bot af, zodat u geen stukjes bot inslikt.
- Visgraten: zorg dat er geen graten meer in de vis zitten.
- Draderig vlees, zoals rosbief, rookvlees en fricandeau. Snijd dit goed fijn en kauw extra goed.
- Grote stukken groente en fruit: snijd of rasp de stukken groente en fruit in kleine stukken. Neem geen druiven met vel en pit
- Zuurtjes, drop, noten en pinda's: goed kauwen en niet heel doorslikken.
- Eet geen plakkerige producten, zoals witte broodjes, ontbijtkoek, pindakaas, toffees of pannenkoeken die niet goed gaar zijn.
- Eet geen grove broodsoorten, zoals brood met zaden, pitten en hele graankorrels, grof volkorenbrood, rozijnen- of krentenbrood.
- Snijd vezelige producten goed fijn en kauw extra goed.

### Vezelige producten

- Asperges
- Bleekselderij, rabarber, aubergine, venkel
- Champignons en bamboescheuten
- Maïs en artisjok
- Zuurkool en schorseneren

- Sperziebonen en venkel
- Grote rauwkost zoals knolselderij en wortel
- Citrusfruit (sinaasappel, mandarijn, grapefruit)
- Verse ananas
- Gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen, krenten, rozijnen en tutti frutti

### **Tips voor de maaltijden**

Met de adviezen hierboven kunt u een aantal voedingsproducten redelijk veilig eten bij een slokdarmstent.

#### ***Broodmaaltijd***

- Graanproducten: alle broodsoorten die geen hele korrel bevatten: bruinbrood, volkorenbrood, vezelrijke knäckebröd, (volkoren) beschuit, crackers, toastjes, cornflakes
- Margarine of roomboter voor op de boterham
- Alle soorten pap
- Alle soorten broodbeleg
- Alle dranken

#### ***Warme maaltijd***

- Alle soorten soep
- Alle soorten vlees, vis, wild en gevogelte en vegetarische vleesvervangers
- Let op vlees met bot, draderig vlees en vis met graten. Snijd deze producten goed fijn en kauw extra goed

#### ***Wat u zonder problemen kunt gebruiken***

- Ruime hoeveelheid jus of saus
- Alle soorten groente en klein gesneden rauwkost (let op met vezelige groenten zoals hierboven genoemd)
- Aardappelen, rijst, pastasoorten en deegwaren
- Peulvruchten
- Alle nagerechten

Het pureren van de warme maaltijd is alleen nodig als u niet goed kunt kauwen. Bijvoorbeeld bij een kunstgebit dat niet goed past.

**Tip:** Mocht het eten lastig blijven gaan, dan kan een afspraak bij een logopedist mogelijk helpen. De logopedist kan u extra adviezen geven over kauwen en slikken.

Laurentius Ziekenhuis  
Oranjelaan 4  
6043 GL Roermond  
www.lzr.nl

Patiëntcommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34294550 - Dietetiek - december 2025