

Voedingsrichtlijnen bij slokdarmkanker



U ontvangt deze informatie omdat u in het Reinier de Graaf ziekenhuis wordt behandeld in verband met slokdarmkanker. Bij slokdarmkanker of de behandeling hiervan kunnen er problemen ontstaan tijdens het eten en drinken. Per persoon kunnen deze klachten verschillen. De verschillende mogelijke klachten worden in deze folder besproken met hierbij praktische tips die wellicht wat verlichting kunnen geven.

Passageklachten

Bij een vernauwing van de slokdarm of de maag kunt u het gevoel hebben dat de voeding niet goed zakt. Voornamelijk droge of grote stukken voeding kunnen deze klachten veroorzaken. Hieronder volgen praktische tips:

- Eet rustig en met aandacht:
- Bij een vernauwing kost het tijd om de voeding te laten zakken door de slokdarm. Als u te snel eet kan de voeding blijven steken boven de vernauwing. Het is belangrijk dat u de voeding goed kauwt, deze kan dan makkelijker de vernauwing passeren. Het nemen van kleinere hapjes kan hierbij goed helpen.
- Praten tijdens het eten kan ook zorgen dat het eten niet goed zakt, het kan u afleiden van het kauwen.
- Kies voor zachte, gemalen of vloeibare voeding. Dit kost minder energie en passeert de vernauwing beter.
- U kunt er voor kiezen de maaltijd smeùiger te maken met behulp van jus, saus, room(kaas), appelmoes of iets dergelijks. Dit kan er voor zorgen dat het eten makkelijker de vernauwing passeert. U kunt ook voor een gemalen maaltijd kiezen. U kunt de verschillende etenswaren apart malen en serveren. Zo blijven de smaken gescheiden en de producten herkenbaar.
- Gebruik frequente kleine maaltijden:
Probeer regelmatig op de dag iets te eten, houd hierbij aandacht voor de energie- en eiwitrijke tussendoortjes.
- Probeer zoveel als mogelijk rechtop te blijven zitten tijdens het eten. De voeding zakt zo makkelijker naar beneden.
- Brood kan in de slokdarm tot een bal worden gevormd waardoor dit niet goed zakt. Wanneer u brood roostert valt dit sneller uit elkaar en passeert het de vernauwing makkelijker.
- Kies voor zacht vlees. Vet vlees (zoals worst of gehakt) is vaak wat zachter. Vermijd taai vlees. Dit om te voorkomen dat het vlees de vernauwing niet passeert. Voorbeelden van taai vlees zijn biefstuk, karbonade, draadjesvlees en varkenshaas.

Pijn in de mond en keel

Door bestraling en chemotherapie kunnen de slijmvliezen in de mond, keel en slokdarm gaan ontsteken. Deze ontsteking kan pijn bij het eten, slikken en praten veroorzaken.

Door de bestraling van de slokdarm raken de slijmvliezen hiervan geïrriteerd. Een gevolg hiervan is dat de slijmvliezen opzwellen en er minder ruimte is om de voeding te laten passeren. Ook kan er sprake zijn van overmatige slijmproductie in de slokdarm. De volgende tips kunnen helpen:

- Gebruik brood zonder korst met smeerbaar beleg, bijvoorbeeld: (vis)slaasje, groente of sandwichspread, zacht fruit of fruitmoes, vette vis, vis uit blik, zacht gebakken vis, roerei, omelet of ragout. Het gebruik van vis(vetzuren) is toegestaan, tenzij specifiek is benoemd dit niet te nemen rondom de chemo. De diëtist of oncologieverpleegkundige heeft u hier dan over geïnformeerd.
- U kunt ook pap, vla, yoghurt, kwark of pudding kiezen.
- Kies een pastagerecht met saus.

Voedingsrichtlijnen bij slokdarmkanker



- Maak aardappels fijn door ze te prakken. U kunt aardappels beter niet met een staafmixer of keukenmachine fijn maken, ze worden dan 'lijmerig'. Aardappelpuree uit een zakje is een goed alternatief.
- Kook groente goed gaar. Rauwkost is vaak te hard. Zachte groentesoorten zijn bijvoorbeeld bloemkool, broccoli, koolsoorten, sperziebonen, witlof, worteltjes, spinazie en doperwt. Snijd vezelige groente als maïs, champignons, asperges en bleekselderij goed fijn en eet ze eventueel met saus. Ook kunt u de groente eens vervangen door stoofpeertjes of appelmoes.
- Kies voor zacht vlees of zachte vis. Vet vlees (zoals worst of gehakt) is vaak wat zachter. Vermijd taai vlees. Zorg dat u het vlees en de vis niet te hard bakt, dit kan pijnlijk zijn bij het slikken. Vis kunt u prima stomen of stoven, ook vis uit blik is zacht. Producten zoals tahoe, tempeh of ei zijn een goed alternatief.
- Fruit kan indien nodig door de blender of geraspt worden. Let op met het gebruik van appel, dit kunt u het beste raspen omdat het anders te hard blijft.
- Vermijd harde voedingsmiddelen die het slijmvlies kunnen beschadigen zoals noten, hard fruit, korstjes en hardgebakken gerechten.
- Vermijd scherp gekruide of zure gerechten, (citrus)fruit, zure voedingsmiddelen, erg zoute producten, koolzuurhoudende dranken, vruchtensappen, alcoholische dranken en sportdranken.
- Vermijd hete producten, neem bij voorkeur producten op kamertemperatuur.
- Indien u gebruik maakt van een rietje kunt u deze het beste kort afknippen; zo kost het zuigen minder moeite. Het rietje zorgt dat het contact van de voeding en slijmvlies in de mond beperkt blijft.
- Room over de maaltijd kan een zachter effect geven aan de voeding waardoor dit minder pijnklachten geeft.

Last van een droge mond

- Zorg dat u altijd drinken bij de hand heeft.
- Friszure producten kunnen de hoeveelheid speeksel doen toenemen. Bijvoorbeeld fruit(sap), vruchtenmoes, kwark, yoghurt, karnemelk enz.
- Drink bij iedere hap voeding, het vocht mengt zich met de voeding, u kunt de voeding ook in een vloeibaar product dopen.
- Blijf zoveel mogelijk kauwen voor de aanmaak van speeksel.
- Gebruik eventueel kamillethee.

Slijmvorming

Taai slijm in de mond kan voorkomen na bestraling in het hoofd-halsgebied. Wanneer de grote speekselklieren zijn mee bestraald, kunnen ze beschadigd raken en hierdoor kan meer taai slijm worden geproduceerd. Dit is lastig weg te slikken. Het lijkt soms alsof de keel door taai speeksel wordt afgesloten. Dit taai slijm wordt bijna nooit veroorzaakt door voeding.

De volgende tips kunnen mogelijk wat verlichting geven:

- Gebruik friszure producten, deze stimuleren de vorming van waterig speeksel.
- Gebruik koolzuurhoudend water(eventueel met citroen), cola of spa citroen.

Voedingsrichtlijnen bij slokdarmkanker



- Gebruik ijsblokjes of ijswater.
- Melk kan een plakkerig gevoel in de mond geven. Wanneer u de mond spoelt met thee, koffie of water na het drinken van melk verdwijnt dit plakkerige gevoel. Vaak geldt: hoe kouder de melkproducten, hoe minder de klachten. Kies anders voor zure melkproducten zoals kwark, yoghurt of karnemelk. Zure melkproducten zorgen voor minder slijmproductie.

Contact

Voor verdere informatie kunt u terecht bij de diëtisten van de oncologie. Telefonisch spreekuur op werkdagen tussen 09:30-11:00 uur op telefoonnummer 015- 260 48 08.