



(Weer) genieten van lekker eten

recepten, verhalen en tips door en voor patiënten na behandeling van slokdarmkanker

— Ziekenhuisgroep Twente 2017 —



Voorwoord

Ewout Kouwenhoven, oncologisch chirurg

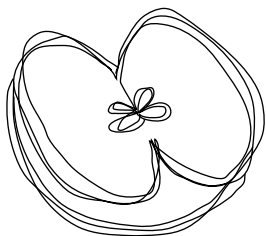
Als mensen geconfronteerd worden met slokdarmkanker, staat hun hele leven op de kop. Niet alleen gaan ze een ingrijpend medisch traject in, ook het dagelijks leven verandert. Heel gewone dingen, zoals eten, kunnen heel ingewikkeld worden. Tijdens een oncologisch revalidatie-programma deelden slokdarmkankerpatiënten met elkaar talloze bruikbare tips: om in conditie te blijven, het slikken te vergemakkelijken, gewichtsverlies te voorkomen, misselijkheid tegen te gaan. Tips die zich in hun leven van alledag praktisch hadden bewezen, en die nergens stonden opgetekend.

Met het verschijnen van dit kookboek vol recepten en tips hebben we al deze wetenswaardigheden eindelijk op papier. Van patiënten, voor patiënten. Met makkelijk na te maken recepten voor alledag. Uit de verhalen van de patiënten die aan dit boek

meewerkten blijkt dat wat voor de één heel goed werkt, voor een ander niets uithaalt. Elk mens is verschillend, en dus ook de aanpak die het beste aanslaat. Maar ik ben ervan overtuigd dat nieuwe patiënten zeker baat hebben bij dit boek, al was het maar door de optimistische boodschap dat na verloop van maanden na de operatie het bij de meesten toch een stuk beter gaat. En dat eten langzamerhand weer iets is om van te genieten, en niet om tegenop te zien.

Ik hoop dat elke lezer er voor zichzelf bruikbare tips kan uithalen, die het leven na de slokdarmresectie vergemakkelijken. En inspiratie kan putten uit de verhalen van de patiënten, die met hetzelfde probleem kampten en zo moedig waren hun verhaal te delen.

Ewout Kouwenhoven, oncologisch chirurg



Inhoud



Pagina 1	Voorwoord
Pagina 2	Inhoud
Pagina 4	Interview Corine van Dijk en Miron Sauer-Althanning - diëtisten
Pagina 6	Recept Pannenkoekjes
Pagina 8	Interview
Pagina 9	Recept Mihoen Singapore
Pagina 11	Interview Dr. Ton Vrij, maag-darm-lever arts
Pagina 13	Interview
Pagina 14	Recept Gegrilde kip met kruidenpuree en boontjes
Pagina 16	Drinkvoeding Goed in conditie met drinkvoeding

Pagina 17	Recept Omelet met krieltjes
Pagina 18	Recept Pasteitje met kipragout
Pagina 20	Interview Dr. Ronald Hoekstra - internist oncoloog
Pagina 22	Interview
Pagina 23	Recept Pilav met perziken
Pagina 25	Recept Rode linzensoep
Pagina 27	Interview
Pagina 28	Recept Tortilla-wrap
Pagina 30	Interview
Pagina 31	Recept Makkelijke paella

Inhoud



Pagina 33 **Interview**

Pagina 34 **Recept**
Venkelsoep met gerookte zalm

Pagina 36 **Interview**

Pagina 37 **Recept**
Romige andijviestamppot

Pagina 39 **Recept**
Wentelteefjes

Pagina 41 **Interview**
Hans Rueffert TV kok USA

Pagina 42 **Recept**
Soep van zoete aardappel en wortel met kruidige noten

Pagina 44 **Interview**

Pagina 45 **Recept**
Kabeljauw met een kruidenkorstje

Pagina 47 **Interview**

Pagina 48 **Recept**
Gemarineerde zalm met verse mango-ananassalade

Pagina 50 **Interview**
Dr. Marc van Det en Dr. Ewout Kouwenhoven, slokdarm-maagchirurgen

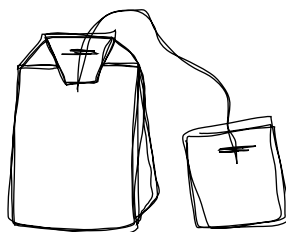
Pagina 52 **Een goede voedingstoestand**

Pagina 53 **Minder honger, sneller vol**

Pagina 54 **Snelle en late dumpingklachten**

Pagina 55 **Het eten wil niet weg...**

Pagina 56 **Colofon**



Alle recepten zijn voor 4 personen
tenzij anders vermeld.

Interview

Corine van Dijk en Miron Sauer-Althanning, diëtisten

“Elke patiënt die slokdarmkanker heeft, komt na de diagnose bij ons in beeld. Zo kunnen we al in een vroeg stadium bepalen hoe de voedingstoestand is, ruim voor de patiënt start met de behandeling, chemo, bestraling en operatie. Sommige mensen hebben niets gemerkt, ook niet bij het slikken, anderen hebben bijvoorbeeld moeite om voedsel weg te krijgen of zijn veel afgevallen.

Wij kijken bij iedereen persoonlijk mee wat hij of zij nodig heeft in de weken na de diagnose om zoveel mogelijk gewicht en conditie vast te houden of te verbeteren. Patiënten hebben dan nog een heel traject voor de boeg en hoe beter ze in conditie zijn als ze daaraan beginnen, hoe beter ze dat allemaal kunnen doorstaan. Ongeveer twee weken na de laatste bestraling bellen we hoe het gaat met eten. De meeste patiënten die passageklachten hadden kunnen vanaf zo'n vier weken na de bestraling wel weer vloeibaar of zacht eten. Dan hebben ze meestal nog een paar weken tot de operatie en in die weken proberen we de conditie in overleg zo goed mogelijk te krijgen.

Na de operatie krijgt de patiënt sondevoeding met heel kleine beetjes water, thee of bouillon, niet meer dan 250 ml per dag. Het operatiegebied wordt dan zoveel mogelijk ontzien. Daarna wordt de sondevoeding afgebouwd en kan er vloeibaar worden gegeten. Pap, vla maar ook vloeibare maaltijden. Na vier weken

mogen de meeste mensen weer zacht, normaal eten. Ons vak is puzzelen. Samen met de patiënt zoeken we naar het optimale. De één kan na een half jaar rustig twee sneetjes brood eten, de ander maar een halve. Maar we proberen met behulp van bepaalde voedingsmiddelen ervoor te zorgen dat de patiënt alle voedingsstoffen die hij of zij nodig heeft binnen krijgt. Dit kan bijvoorbeeld met behulp van drinkvoeding.

Het mooie is dat we in zo'n heftige periode echt naast mensen mogen staan en ze kunnen helpen om het iets makkelijker te maken. Vooral in het begin zijn ze letterlijk en figuurlijk de hele dag met eten en drinken bezig. Als je kunt helpen die momenten zo prettig mogelijk te laten verlopen, is dat heel waardevol.

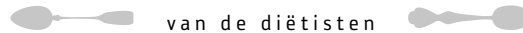
Doordat we hier in ZGT zo'n 50 tot 60 patiënten per jaar met een buismaagoperatie helpen, bouw je ervaring op. Dan kun je mensen ook gegrond geruststellen als ze klachten hebben. Als patiënten weten dat wat zij voelen erbij hoort en binnen het normale valt, is dat toch een geruststelling. Soms zijn mensen ook bang om te eten: bang dat het zeer doet, bang dat het niet goed gaat vallen. Ook dat herstellen van vertrouwen in je eigen lichaam hoort bij ons vak. Door duidelijke uitleg te geven, neem je veel ongerustheid weg. En die ontspanning bevordert weer het herstel”.

~
“Het hele
traject naast de
patiënt.”
~



Recept

Pannenkoekjes



van de diëtisten

Ingrediënten

voor 3 pannenkoekjes

- 100 g bloem
- 200 ml drinkvoeding neutraal
(bijv Nutridrink Compact (Protein))
- eventueel snufje zout
- 1 ei
- olie / margarine om in te bakken

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de pannenkoekjes met behulp van mixer en bak er mooie, dunne pannenkoekjes van door het beslag goed uit te laten vloeien in de pan.

Tip van de diëtist

Indien het niet gewenst is om drinkvoeding te gebruiken dan kan de drinkvoeding vervangen worden door 200 ml melk.

Gebruik voor een zoete pannenkoek 200 ml drinkvoeding vanille smaak (bijv Nutridrink Compact (Protein))

Beleg de pannenkoek met kaas of spek voor extra kcal en eiwit.

Of kies voor zoet bijvoorbeeld zacht fruit (banaan, mango, aardbeien) met daaroverheen suiker, honing of agavesiroop.

Serveer de pannenkoeken met vanille-ijs, chocoladesaus en slagroom als dessert.

~
“Lekker als ontbijt,
lunch en warme maaltijd”
~



Interview

Anonieme patiënt

“Ik ben heel lang misselijk geweest. Eerst voor de operatie al, en toen nog een half jaar erna. Dat was echt heel naar. Ik werd er down van, vooral omdat ze in het ziekenhuis geen oorzaak konden vinden en er ook niks tegen te doen leek. Ik viel af van 79 naar 55 kilo en had nergens zin in. Maar ik ben wel iemand die wil weten hoe dingen werken, dus ik ben zelf op het internet gaan zoeken. Daar kwam ik de tip tegen om gember te nemen. Mijn vrouw is meteen gembercapsules gaan halen bij de reformwinkel. Vanaf die dag ben ik nooit meer misselijk geweest.

Je kunt gemberwortel door het eten doen, of er thee van zetten. Maar ik vind het wel makkelijk, in pilvorm. Ik heb genoeg aan één per dag, maar je mag er drie. Ik kan natuurlijk niet garanderen dat het bij anderen ook zo goed uitpakt. Maar ik heb het mijn fysiotherapeut verteld en die heeft er al twee mensen echt mee geholpen. Puur natuur, dus baat het niet dan schaadt het niet. Het wordt in veel culturen gebruikt om maag en darmen tot rust te brengen. De oncoloog moest er eerst om lachen, maar de chirurg was heel belangstellend en heeft het ook laten opschrijven om er anderen hun voordeel mee te laten doen.

Veel mensen raden af om op internet te zoeken, vanwege alle flauwekul die er ook op staat. Mijn tip is om op betrouwbare sites te kijken zoals die van het KWF, of de informatie te laten filteren door iemand met een medische achtergrond. Die gembertip heb

ik er toch maar mooi mee gevonden. En ik had de hele operatie al op internet gezien voor ik 'm zelf moest ondergaan. Voor mij werkte dat geruststellend, maar er zijn vast ook patiënten die dat absoluut niet willen zien.

Ik ben wel een jaar opstandig geweest hoor, over de ziekte en vooral die misselijkheid. Maar nu is mijn leven weer op orde, gelukkig. De porties die ik eet zijn wel kleiner dan vroeger. Maar nu, twee jaar na de operatie, is dat al een stuk beter dan in het begin. Zes boterhammen en een lekker bord warm eten gaan er per dag zeker in. Je moet kijken wat je lichaam aankan. Door schade en schande ontdek je waar je grenzen liggen, ook wat energie betreft. We gaan weer uit eten, ik kan naar feestjes, ik lust alles nog. Alleen roken heb ik afgezworen. De laatste sigaret heb ik op de parkeerplaats van het ziekenhuis gerookt”.



Recept

Mihoen Singapore

 Anonieme patiënt 

Ingrediënten

- 400 g mihoen of Chinese bami
- 200 g grote garnalen, rauw (diepvries, gepeld)
- 200 g kipfilet in kleine stukjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- 2 cm gemberwortel (geschild)
- eventueel ½ rode peper
- lente-uitjes naar smaak
- 3 eetlepel (zonnebloem)olie
- 2 theelepels gemalen koenjit (kurkuma)
- 1 theelepel ketoembar (koriander)
- ½ theelepel djinten (komijn)
- 2 eieren
- 150 g taugé
- 3 eetlepels ketjap manis
- ½ komkommer

Tip van Laurens

De kip kan worden vervangen door varkenshaas.

Tip van de diëtist

Wees de eerste twee maanden na operatie voorzichtig met de rode peper.

Bereiding

Kook de mihoen / bami gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel koud. Laat de ontdooide garnalen goed uitlekken. Snijd knoflook, gember en sjalotjes zo fijn mogelijk (in hakmolentje van de staafmixer is dit zo gepiept). Snijd de pepers en de lente-uitjes in ringetjes. Snijd de komkommer in mooie lucifertjes.

Klop de eieren los met iets water, bak er in een klein beetje olie een omelet van. Als de omelet iets is afgekoeld, strak oprollen en de rol in dunne plakjes snijden.

Doe de rest van de olie in een wok of ruime koekenpan. Bak sjalotjes, knoflook en gemberwortel samen goudbruin (niet te donker dan wordt de knoflook bitter). Voeg koenjit, ketoembar en djinten toe en bak even mee. Bak de stukjes kip kort mee tot ze gaar zijn. Roerbak de garnalen ook een paar minuten mee (ze worden dan roze). Schep alles om met de lente-uitjes, taugé en pepers. Doe de mihoen of bami erbij er warm goed door. Maak op smaak met de sojasaus en eventueel wat zout. Garneer met de omeletringen.



~
“Ook lekker met varkenshaas
in plaats van kip”
~

Interview arts

Dr. Ton Vrij, maag-darm-lever arts

“Wij zien als MDL-artsen de patiënten in de eerste fase. Meestal zijn het mensen die zijn verwezen door de huisarts omdat ze klachten hebben bij het passeren van eten. Alsof er iets is blijven steken, horen we vaak. Komen daar symptomen bij als fors gewichtsverlies, zeker bij een oudere patiënt, dan is de verdenking op slokdarmkanker er al snel.

Bij het camera-onderzoek dat we doen, kunnen we zien of er echt een blokkade is door een tumor, of een ander probleem bijvoorbeeld met de beweeglijkheid van de slokdarm, zoals een krampende slokdarm. Als er iets zit wat er niet hoort, nemen we daar een hapje uit en dat gaat naar de patholoog. We herkennen overigens een kwaadaardig gezwel meestal wel direct bij het onderzoek, maar het moet wel bevestigd worden door de patholoog.

De behandeling die volgt is echt op maat gesneden. Er zijn tumoren die alleen met bestraling of een combinatie bestraling / chemotherapie heel goed te behandelen zijn. Maar de meerderheid moet operatief verwijderd worden. Of dat kan, hangt af van de conditie van de patiënt, maar vooral van hoever de ziekte gevorderd is. We moeten uitsluiten dat er al uitzaaiingen zijn. Een voordeel is echter wel dat tegenwoordig veel verdachte klieren in de omgeving van de slokdarm bij een operatie kunnen worden weggenomen, maar het vereist wel meer onderzoek.

Binnen het ziekenhuis overleggen we met het hele team welke behandeling het beste past. Mensen die uiteindelijk voor de operatie in aanmerking komen, hebben al een heel onderzoekstraject achter de rug. Met name het wachten op de uitslagen is belastend, het is toch net of ze elke keer weer een nieuwe horde over moeten om bij die operatie uit te komen. Daarna volgen dan vaak nog chemo en bestraling voor er geopereerd kan worden. En de operatie is ook niet niks. Maar als ze die eenmaal achter de rug hebben, gaat het met de meesten na verloop van tijd gelukkig goed.

Slokdarmkanker tast gauw de conditie van de patiënt aan doordat de voeding door de slokdarm moet, ondervoeding ligt snel op de loer. In overleg met de chirurg plaatsen we sondes om kunstmatig te kunnen voeden, ook voor de tijd direct na de operatie. Na de operatie komt het soms voor dat een naad gaat lekken, die kunnen wij dan ook dichtten. Ook kwam het regelmatig voor dat de naad (de aansluiting in de hals) vernauwt maar nu de aansluiting in de borstkastholte wordt gemaakt zien we zelden dit probleem nog. We zijn daardoor bij het hele proces betrokken. Elke patiënt is anders, en elke behandeling ook. Het is echt teamwork, van de chirurg tot de MDL-arts, de diëtist en niet te vergeten de patiënt zelf”.

~
“De behandeling
is echt per
patiënt anders.”
~

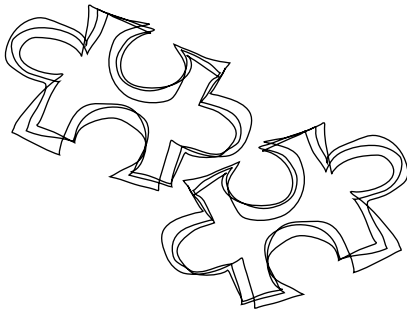


Interview

Anonieme patiënt

“Je komt er door schade en schande achter wat je kunt verdragen en wat niet. Als er iets veranderd is na de operatie, dan is het dat de spontaniteit van het eten er af is. Je moet veel meer nadenken. Laatst kwam iemand spontaan langs of ik zin had in koffie met taart in de stad. Maar ik had net ontbeten. Had ik het maar geweten, dan plan ik het in en gaat het wél goed.

Als ik maar kauwen kan, zeg ik wel eens voor de lol. Een hardgebakken speklapje bij de bietjes, gebakken aardappeltjes of puree met een korstje. Dat valt bij mij allemaal veel beter dan eten wat alleen zacht is. Sommige dingen zijn best onlogisch: ik verdraag geen koffie met opgeklopte melk, maar thuis kan ik wel koffie verkeerd drinken. Dan zit het verschil kennelijk in dat schuim. En van vla en melk krijg ik slijmvorming, maar alle zure zuivel zoals yoghurt en kwark gaan prima. Draadjesvlees wil niet, kip en vis weer wel. Gewoon uitproberen dus, is mijn advies.



Ik zorg altijd dat ik gevarieerde boodschappen in de koelkast heb. Zo kan ik tijdens het koken nog dingen toevoegen die me op dat moment lekker lijken, of ik kan nog helemaal switchen.

Als ik ergens eenmaal last van krijg, dan blijft het ook. Dat voel ik vaak aan het begin van de dag al. Dan ga ik rustig in bed liggen, het hoofdeinde wat omhoog, en rustig afwachten tot het beter wordt. Als ik 's avonds een feestje heb, dan eet ik daarvoor bijna niet zodat ik leuk mee kan doen. Kleine beetjes hoor, voor de buitenwereld lijkt het vast of ik altijd aan de lijn doe. Dat laat ik maar zo. Wie mij lief is, weet wel wat ik heb en bij onbekenden heb ik ook niet altijd zin om het hele verhaal uit de doeken te doen.

Ik kan niet alles meer wat ik deed, maar ik geniet van wat wel kan. Puzzelen, lezen, op de elektrische fiets weg. En mijn kleinzoon van 15 jaar eet hier eens per week. Dan is het altijd feest, vooral als oma kip uit de grill maakt. Je moet oppassen dat je niet altijd klaagt, want dan haken mensen in je omgeving af. Ik heb na de operatie heel veel complicaties gehad, maar nu gaat het best. Soms forceer ik me ook bewust: als ik iets écht heel belangrijk vind dan neem ik een paar slechte dagen erna op de koop toe. Je moet wel blijven leven”.

Recept

Gegrilde kip met kruidenpuree en boontjes

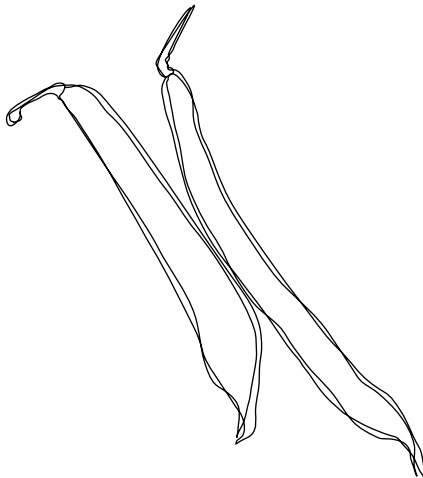


Anonieme patiënt



Ingrediënten

- 4 kippenbouten
- kipkruiden
- iets olie of vloeibare boter
- 1 kilo kruimige aardappelen
- 25 g bieslook
- 25 g peterselie
- 100 ml melk of kookvocht van de aardappelen
- 25 g boter
- paneermeel naar wens



Bereiding

Wrijf de bouten in met de olie of bakboter en strooi er kipkruiden naar smaak over. Leg de bouten met de bolle kant naar beneden op het rooster van de voorverwarmde grill of oven op 200 graden (zet er een bak onder voor het lekken). Bak ongeveer 20 a 25 minuten. Dan omdraaien en nog eens dezelfde tijd grillen. Afhankelijk van de dikte zijn ze in een totale baktijd van 45 tot 50 minuten gaar. Voor de zekerheid even met een satéprikker in het dikste stuk van de bout steken. Er moet helder vocht uitkomen, niet rose want dan is de kip niet goed gaar.

Kook ondertussen de sperzieboontjes en de aardappels gaar. Stamp de aardappels met de melk of het kookvocht van de aardappels tot een smeùge puree. Roer de gehakte kruiden erdoor. Bedek de puree met een dun laagje paneermeel en de klontjes boter. Zet de schaal tussen de 5 en 10 minuten bij de kip in de oven, tot de bovenlaag een lekker korstje heeft.



~
“Alles wat een korstje
heeft, is voor mij
makkelijker te verteren”
~

Drinkvoeding

Goed in conditie met drinkvoeding

Drinkvoeding is een medische voeding, die kan zorgen dat de sondevoeding sneller kan worden afgebouwd of kan helpen om het gewicht stabiel te houden. Drinkvoeding is net als sondevoeding een vloeibare, aanvullende of complete voeding: er zijn dus ook vitamines en mineralen aan toegevoegd. Er zijn verschillende soorten en smaken te verkrijgen op sap-, melk- en yoghurtbasis. Welke drinkvoeding u nodig heeft is afhankelijk van de hoeveelheid energie- en / of eiwit die u nodig heeft en hoeveel u met de 'gewone' voeding kunt eten of drinken.

Schud de drinkvoeding goed voor gebruik. Drink de drinkvoeding rustig, neem af en toe een paar slokjes. Dit voorkomt een vol gevoel. Als u de drinkvoeding als aanvulling op uw gewone voeding gebruikt, neem de flesjes dan tussen de maaltijden door.

Vindt u de smaak van de drinkvoeding te zoet? Het smaakt minder zoet door de drinkvoeding koud te drinken. Drinkvoeding mag buiten de koelkast bewaard worden. Maar als u het liever koud wilt drinken, zorg dan dat er een paar flesjes in de koelkast staan.

Smaken als koffie, chocolade, cappuccino, vanille en mokka kunnen ook warm gedronken worden. De drinkvoeding kan opgewarmd worden in de magnetron of in een pannetje. Laat het niet koken.

U kunt ijsjes maken van drinkvoeding door het in te vriezen in ijsvormpjes.

Drinkvoeding kan verdund worden met karnemelk, melk, yoghurt, vruchtensap, ijsblokjes of water. In dat geval neemt het volume wel toe en kan dus sneller een vol gevoel ontstaan. Drinkvoeding kan ook prima verwerkt worden in de warme maaltijd. Zie hiervoor ook enkele recepten in dit boek.





~
“Heerlijk als lunch
of warme maaltijd”
~

Recept

Omelet met krieltsjes

van de diëtisten

Ingrediënten

voor 4 personen

- 400 g krieltsjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 80 ml drinkvoeding 2.4 kcal / ml neutraal
(bijv Nutridrink Compact)
- 1 paprika
- ½ eetlepel milde kerriepoeder
- 350 g doperwten
- 60 g geraspte kaas
- 6 hele eieren
- eventueel zout en peper

Bereiding

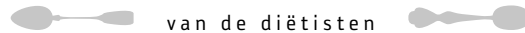
Verhit de olie in een hapjespan en bak de gesneden krieltsjes in 8 tot 10 minuten op zacht vuur beetgaar. Schep ze af en toe om. Schep na 5 minuten de paprika, kerriepoeder en doperwten erdoor. Klop in een kom de eieren los met eventueel zout en peper naar smaak. Voeg hier de drinkvoeding aan toe. Schenk het eimengsel over het aardappelmengsel en doe de deksel op de pan. Bak de omelet op matig vuur 10 tot 15 minuten, tot de bovenkant droog en lichtbruin is. Neem de pan van het vuur, laat de omelet in de pan 10 tot 15 minuten afkoelen tot lauwwarm.

Tip van de diëtist

Indien het niet gewenst is om drinkvoeding te gebruiken dan kan de drinkvoeding vervangen worden door 75 ml ongeklopte room of melk.

Recept

Pasteitjes met kipragout



van de diëtisten

Ingrediënten

voor 2 personen

- 200 ml kippenbouillon
- 200 g kipfilet
- 1 ui
- 30 g margarine
- 30 g bloem
- 100 ml drinkvoeding 2.4 kcal / ml neutraal
(bijv Nutridrink Compact)
- 2 pasteibakjes
- eventueel zout toevoegen

Bereiding

Breng de kippenbouillon aan de kook en leg de kipfilet in de bouillon. Kook de kipfilet in ongeveer 15 minuten gaar. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Snipper de ui fijn en fruit deze in de margarine. Roer de bloem er doorheen en voeg in gedeeltes de bouillon toe. Roer na elke toevoeging tot er een homogene massa ontstaat (een roux).

Voeg de drinkvoeding en de kip toe aan de saus. Breng de ragout op temperatuur (niet koken). Breng op smaak met zout en peper. Verwarm de pasteibakjes volgens de aanwijzing op de verpakking. Serveer de ragout in een pasteibakje.

Tip van de diëtist

Indien het niet gewenst is om drinkvoeding te gebruiken dan kan de drinkvoeding vervangen worden door 125 ml melk.

Voeg wat kerrie of paar druppels maggie toe.

~
“Feestelijk en
toch snel klaar”
~



Interview arts

Dr. Ronald Hoekstra, internist-oncoloog

“De kansen voor patiënten met slokdarmkanker zijn een stuk verbeterd na een groot Nederlands onderzoek in 2012, de CROSS-studie. Daaruit bleek dat de kans op genezing flink toenam als mensen voor de operatie een combinatie van chemotherapie en bestraling kregen. Die chemo-kuren begeleiden wij, of een ziekenhuis bij de patiënt in de buurt, voor de bestralingen gaan ze onder andere naar de ziekenhuizen in Enschede en Deventer.

De chemokuren versterken het effect van de bestraling. Voor de meeste patiënten is deze gecombineerde behandeling vrij goed te doen: vaak geven ze na een herstelperiode zelfs aan dat ze al minder slikproblemen hebben en niet meer afvallen of zelfs iets aankomen. Dat is goed, want hoe beter je conditie is als je de operatie in gaat, hoe groter de kans op herstel.

Door de chemokuren kunnen mensen wel een wat verminderde smaak hebben, of last van misselijkheid. Voor de misselijkheid zijn goede medicijnen beschikbaar. Verder kan door de bestraling het slijmvlies van de slokdarm beschadigd worden, waardoor het slikken pijnlijker is en eten moeilijker gaat. Als de normale voeding niet voldoende is om op gewicht te blijven wordt gebruik gemaakt van drinkvoeding of tijdelijke sondevoeding. Daarnaast kan de behandeling ook vermoeidheid veroorzaken. Bijna vijf weken lang elke werkdag naar het

ziekenhuis gaan is ook zwaar. Na de periode met chemotherapie en bestraling wordt ongeveer 6 - 12 weken gewacht tot de operatie. Bij ongeveer een vijfde van de patiënten die tevoren chemotherapie en bestraling hebben ondergaan, blijkt na de operatie dat de tumor zelfs niet meer aantoonbaar is in de slokdarm. Deze patiëntengroep heeft de grootste kans op uiteindelijke genezing.

Bij patiënten met slokdarmkanker en uitzaaiingen, waarbij geen operatie meer mogelijk is kan chemotherapie soms nog verbetering van de kwaliteit van leven geven, of enige verlenging. Als de patiënt zeer slecht kan eten door de vernauwing in de slokdarm wordt vaak eerst geprobeerd de passage te verbeteren door de slokdarmtumor te bestralen. Dit gebeurt vaak met behulp van inwendige bestraling (brachytherapie). Deze bestraling heeft meestal een goed effect: het eten verloopt weer beter. Als de bestraling niet helpt of niet mogelijk is, of als we een zeer snel effect willen, dan kiezen we er liever voor een stent te plaatsen om de passageklachten op te heffen. Daarvan heb je direct effect, bij bestraling kan dat iets langer duren. Maar op de lange termijn is de patiënt beter af met bestraling.

Gelukkig zien we veel patiënten die de operatie goed doorstaan en ook na jaren gezond blijven. Daar heeft de behandeling zoals de CROSS-studie die aanbeveelt echt aan bijgedragen”.

~
“Kansen voor
patiënten zijn een
stuk verbeterd”
~



Interview

Anonieme patiënt

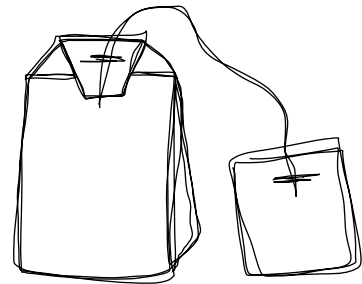
“Ons motto is: maak van de maaltijden geen halszaak. Dat advies kregen we van de arts en dat hebben we echt ter harte genomen. Je kunt er echt niet altijd peil op trekken wat je wel en niet verdraagt. Neem spinazie, ik vind dat echt heerlijk. Maar soms valt het verkeerd. Dus eet ik het alleen als ik 's avonds nergens naar toe hoeft. Gaat het dan mis, is er nog niks aan de hand.

De eerste dagen na de operatie dat ik weer vast voedsel mocht eten waren akelig, je hebt dan het gevoel dat het eten niet zakt. Maar na een week of twee krijg je al meer vertrouwen dat het echt wel blijft zitten. Ontspannen met alles om proberen te gaan helpt echt. Wij doen alles, eten alles, en als iets niet lukt proberen we wat anders. Ik drink graag thee, maar van de thee uit de gewone theezakjes werd ik beroerd. Nu hebben we een lekkere zuivere thee ontdekt bij een theehuis in de buurt. Maken we er meteen een gezellig uitje van om het te halen. Mijn vrouw en ik zijn allebei positief, we kijken naar wat wél kan in plaats van te treuren om wat niet kan.

Ik eet om de twee uur iets. Als we op pad gaan, nemen we wat mee. Een koeltasje met bijvoorbeeld een spelt-eierkoek, een bekertje yoghurt, een boterham. Dat om de twee uur eten zit inmiddels helemaal in mijn systeem. Soms moet ik voor mijn werk naar Den Haag of Zoetermeer, met de trein. Daar houd ik dan wel de dag ervoor met het eten rekening mee. Ik houd heel erg van

pasta en van nasi en bami, maar dat eet ik dan niet omdat ik dan in de trein naar de wc moet. Aardappels, vlees en groente geven bij mij een vastere ontlasting.

Niet iedereen is hetzelfde, je moet je eigen weg zoeken. Veel mensen gebruiken cola tegen misselijkheid, maar dat verdraag ik niet. Niets met koolzuur eigenlijk. Mij bevalt aanmaaklimonade goed, maar niet met scherpe smaken zoals citroen. Ik heb nooit veel over de ziekte gelezen, en bij de chemokuren zocht ik ook geen contact met andere patiënten. Je wordt er echt niet beter van als je alle moeilijkheden en ellende van tevoren al hoort. Ik dronk altijd graag een biertje, dat kan niet meer. Maar hoe belangrijk is dat? Ik ben er nog. We fietsen, gaan op vakantie, tuinieren graag. Dat is allemaal veel belangrijker dan dat eten”.



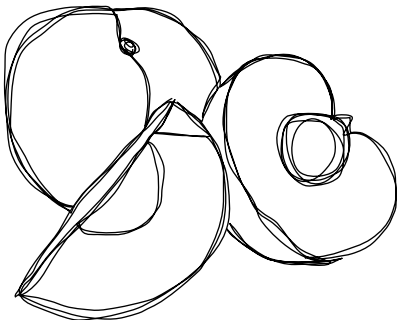
Recept

Pilav met perziken

 Anonieme patiënt 

Ingrediënten

- olie om in te bakken (bv Becel)
- 2 dikke uien
- 2 teentjes knoflook
- 750 g kipfilet in blokjes
- 2 grote blikjes tomatenpuree
- 1 blik perziken op siroop
- 4 eetlepel ketjap manis
- eventueel 1 theelepel sambal
- eventueel zout toevoegen



Bereiding

Snipper de uien en pers de knoflook. Bak de kipfilet in de olie rondom bruin en bak de uien en knoflook even mee. Voeg de tomatenpuree, het sap van de perziken, de ketjap en eventueel de sambal toe. Snijd de perziken in schijfjes en voeg toe. Laat alles zachtjes pruttelen, ongeveer 15 minuten. Serveer met rijst of pasta.

Tip van de familie Wigbold

Als rijst slecht wordt verdragen, kan pilav ook goed worden geserveerd met (dunne) spaghetti.

Tip van de diëtist

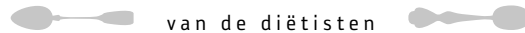
Wees de eerste twee maanden na operatie voorzichtig met de sambal.

~
“Licht verteerbare
kip met een
pittig-zoete saus”
~



Recept

Rode linzensoep



van de diëtisten

Ingrediënten

voor 4 personen

- 300 g gedroogde rode linzen
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 blik kokosmelk
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 groentebouillonblokjes
- 1 theelepel korianderpoeder
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 theelepels komijnpoeder
- peper en zout naar smaak

Bereiding

Snijd de ui en de knoflook fijn en fruit dit kort in de pan.

Voeg de kruiden toe en laat heel eventjes roosteren.

Voeg de gepelde tomaten toe, roer goed door.

Voeg de groentebouillon (met water) toe en doe de linzen erbij.

Voeg de helft van de kokosmelk toe en laat meekoken.

Laat de soep circa 20 tot 30 minuten koken.

Pureer de soep met een staafmixer.

Voeg eventueel wat peper en zout om de soep op smaak te brengen.

Roer de andere helft van de kokosmelk door de soep.





~
“Een romige
soep met een
kruidige smaak”
~

Interview

Anonieme patiënt

“Ik heb een hele zoektocht achter de rug naar wat ik wel en niet kan eten. En nog steeds is het niet helemaal duidelijk: iets wat de ene dag prima gaat, kan de dag erna verkeerd vallen. Zo drink ik vier koppen koffie zonder zorgen en zo is het na één kopje al mis. Gelukkig merk ik nu, bijna vijf jaar na de operatie, nog steeds dat het beter gaat. Ik begon met een kwart boterham, nu kan ik rustig een snee brood en een cracker op.

Ik kan in elk geval niet tegen eieren. Dan val ik een kwartier later als een blok in slaap. Dat krijg ik ook van bijvoorbeeld een cake waar veel eieren in zitten. Ook melk verdraag ik slecht, maar karnemelk wil weer wel als ik het langzaam drink. Kleine beetjes tussendoor eten is een goed idee. Omdat ik diabetes heb, was ik dat al wel gewend.

Ik heb ook last van het dumpingsyndroom. Door de combinatie met diabetes daalt mijn bloedsuiker dan ineens extreem. Dan kan ik echt wegvallen en krijg ik buikpijn. Maar ook dat laat zich slecht voorspellen. Je omgeving denkt vaak dat je geen kruidig eten verdraagt, of dat je bijvoorbeeld geen spekjes meer in de stampot mag. Maar ik mag alles. Pittig eten vind ik lekker en spekjes gaan ook prima.

Ik heb me wel echt moeten aanwennen even te gaan liggen na het warme eten. Al is het maar een kwartiertje, zodat het rustig

kan zakken. Als je het maar weet, en je omgeving ook, dan is dat allemaal best overkomelijk. Alleen na een etentje buitenshuis is het natuurlijk lastiger. Ik heb ook moeten afleren om voorover te buigen na het eten. In het begin doe je dat gedachtenloos -even afruimen, naar de prullenbak- en dan komt alles er weer uit.

Tegen mede-patiënten wil ik zeggen: luister naar je lichaam. Natuurlijk zijn er wel algemene tips, zoals cola drinken tegen misselijkheid, maar ook daarvoor geldt dat je het op jezelf moet afstemmen. Zo zwak ik de prik uit een nieuwe fles cola af met wat water. Ik heb nooit eten gepureerd, bij mij lijkt knapperig eten juist beter te bevallen. Gewoon uitproberen in kleine beetjes en je weg zoeken. Als ik zie wat ik nu alweer kan eten en hoe ik me voel vergeleken bij vlak na de operatie... Toen kon ik amper bij het tuinhokje komen, nu werk ik weer en tuinieren gaat ook. Denk in maanden, niet in weken, zei de arts. Geduld wordt echt beloond”.



Recept

Tortillawrap

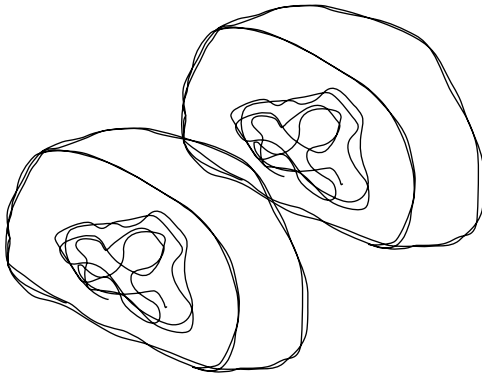
van de diëtisten

Ingrediënten

- tortillawraps
- roomkaas
- bieslook
- plakjes zalm of plakjes kipfilet

Bereiding

Snij de bieslook fijn en meng door de roomkaas.
Smeer de wraps royaal in met het mengsel en beleg met zalm of met kip. Rol op en snijd in stukjes.



Tips van de diëtist

In plaats van roomkaas en bieslook kan ook een kruidenroomkaas gebruikt worden.
Gebruik als beleg eiersalade (geprakt) met plakjes ham.

~
“Lekker als lunch
of tussendoortje”
~



Interview

Anonieme patiënt

“Ik was haast nooit ziek. Ik was voeger op de bouw, dus hard werken en goed in conditie. Ik kreeg zomaar ineens heel heftige zwarte diarree. Dan kom je in de medische molen en voor ik het wist had ik bestralingen, chemo, en later dus een buismaag-operatie.

Ik heb altijd een goede eetlust gehad. Dat is gelukkig wel zo gebleven. Alleen de hoeveelheden die ik kan verwerken zijn nog niet de helft van wat ik vroeger kon eten. Ik eet nu ook heel andere dingen. Iets als karbonade of kippenborst, dat is me veel te droog, dat krijg ik niet weg. Maar boontjes, kapucijners met spek, dat soort gladde dingen, die gaan juist heel goed. We eten nu ook vaker vis, zeker eens per week. En ik vind het lekker om sushi te eten. Dan kun je rustig aan doen, er komen steeds kleine hapjes, en dan doe je toch gezellig mee. Sushi is ook glad en er zit rijst in, dat valt bij mij goed. Paella vind ik ook lekker. En naar bier heb ik nooit meer omgekeken, best raar voor een jongen van de bouw, ja.



Je moet leren om er geen punt van te maken. Wat de ene keer goed valt, wil de volgende keer helemaal niet. Dan kun je wel een hele heisa maken, maar dat helpt je niks. Ik voel na een paar happen al wel dat ik beter kan stoppen. Dan neem ik wat later op de avond een reep, of wat chips. Ik snack veel meer dan vroeger.

Bij mij helpt het ook als het eten knapperig is. Gewoon brood is lastig, crackers en beschuit gaan wel goed. Een kroket valt ook prima. Aardappels gaan wel goed, maar wel met veel meer jus dan vroeger. Ik bekijk per dag waar ik zin in heb. Ik doe de boodschappen dus dan bepaal je automatisch wat er gekookt wordt. Ze roepen hier natuurlijk wel eens: Alweer dat? Je kiest toch automatisch wel vaker voor hetzelfde. Soms wil het helemaal niet, dan moet ik een vinger in mijn keel steken en dan voel ik het ineens zakken. Maar ik leg me er niet zomaar bij neer dat iets helemaal niet meer zou willen. Blijven proberen, dat is mijn advies. Wat nu niet lukt, wil misschien morgen wel. Ik voel me al veel beter dan na de operatie vorig jaar. Ik tuinier graag, ben dol op mijn kleinzoon, en ik kan toch nog vijf keer vijf uur werken bij hetzelfde bedrijf maar dan in het magazijn. We maken er samen het beste van”.

Recept

Makkelijke paella



Anonieme patiënt



Ingrediënten

- 1 koffielepel olijfolie
- 1 ons chorizo (vleeswaren) in snippertjes
- 500 g kipdijfilet in reepjes
- 1 ui
- 1 rode of groene paprika
- 1 pak gele rijst (325 g)
- 250 g sperziebonen in stukjes
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 theelepel oregano
- 750 g groente- of kippenbouillon van 2 tabletten
- 150 g grote garnalen (gaar)

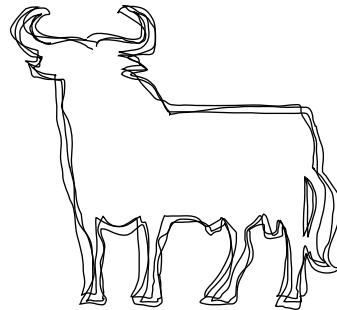
Voor de garnering

- peterselie
- 4 cherry-tomaatjes

Bereiding

Ui snipperen en paprika in kleine blokjes snijden. Chorizo uitbakken in de olijfolie. Kip 5 minuten meebakken, dan ui, boontjes en paprika even meebakken. Bestrooi met de kruiden.

Bak de rijst even mee en voeg dan de bouillon toe. Zet zonder deksel op een heel laag vuurtje en laat in ongeveer 20 minuten zachtjes sudderen tot de bouillon is opgenomen. Roer af en toe. Warm de garnalen even mee. Hak de peterselie fijn en snijd de tomaatjes in partjes. Strooi peterselie en tomatenpartjes over de paella en dien op. Serveer eventueel met een salade.





~
“Een kleurig gerecht
van Spaanse oorsprong”
~

Interview

Anonieme patiënt

“Ik ben nog maar kort geleden geopereerd, in juni 2016. Toch eet ik al heel veel dingen weer, en het gaat goed. Je moet wel de tijd nemen om te eten: goed kauwen en vooral niet gulzig zijn. Soms voel ik dat iets niet goed valt, dan wacht ik rustig een klein half uurtje en dan eet ik weer iets.

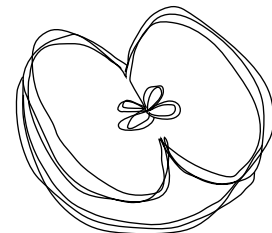
Niet forceren, dat geldt eigenlijk voor het hele proces. Elke dag er weer opnieuw instappen. Wat dient zich aan, wat kan ik ermee, wat werkt voor mij het beste. Dat helpt mij enorm, elke dag weer positief beginnen. Tussen de bestraling en chemo en de operatie heb ik geprobeerd mijzelf in optimale conditie te houden: sporten onder begeleiding, gezond eten, rust. Dat heeft mij veel gebracht. Meer kon ik niet doen, dus ging ik er verder vol vertrouwen in. Natuurlijk ben ik ook wel eens verdrietig geweest. Daar moet je je niet tegen verzetten, ook dat hoort erbij. Ik heb ook baat bij ademhalingsoefeningen en celzouten, en ben behandeld door een energetisch therapeut. Zoek in alle rust wat bij jou past, dat zou mijn advies zijn.

's Morgens begin ik met een drank van groenten en fruit. Die maak ik fijn in de blender, bijvoorbeeld bietjes, spinazie, broccoli en bleekselderij. Voor de spijsvertering, de smaak en tegen eventuele misselijkheid is gember een goede toevoeging. Je kunt op internet heel veel goede smoothie-combinaties vinden, en dan heb je al heel wat anti-oxidanten binnen zo 's ochtends. Toen ik

nog gepureerd eten moest, ging mijn man naar de supermarkt om onder andere op de potjes babyvoeding te kijken. Dan zie je veel goede smaakcombinaties.

De venkelsoep van het recept eten wij graag, lekker hartig. Je kunt de soep helemaal pureren met de zalm erdoor, vlak na de operatie. Soep is makkelijk als je meerdere maaltijden per dag moet eten. Zelfgemaakte kippensoep is ook goed voor je vitaliteit, dat is van oudsher al medicinaal. Tegen obstipatie helpen blauwe bessen heel goed, een handjevol is al genoeg.

Ik zit nu op 5 a 6 eetmomenten en dan nog een flesje drinkvoeding. Wij kiezen voor veel groente, vis, weinig vet. Al kan ik ook heel erg genieten van een keer Belgische friet hoor. De eerste keer dat ik dat weer at was ik gewoon té gulzig. Dat doe je maar één keer, dan weet je wel waar je grens ligt. Om brood beter te laten glijden doe ik er roomboter op, maar verder bakken we in olie, eventueel met een klontje boter. Al doende merk je wat voor jou werkt. Ik kan alleen maar dankbaar en blij zijn dat het al zó goed met me gaat”.



Recept

Venkelsoep met gerookte zalm

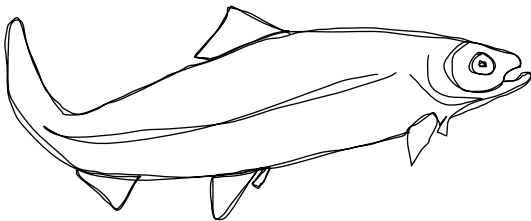


Anonieme patiënt



Ingrediënten

- 2 flinke venkelknollen
- 1 ui
- 1 bouillontablet (groente of kruiden)
- 25 g roomboter
- 1 eetlepel bloem
- 125 ml volle melk
- 100 g zalsnippers
- 2 eetlepel fijngehakte bieslook of peterselie



Bereiding

Snijd de venkelknollen overlangs halfdoor, haal de harde kern eruit en snijd de rest in boogjes. Snipper de ui en fruit in de boter in een paar minuten goudbruin. Doe de bloem erbij en bak een paar minuutjes mee. Voeg de melk toe en een halve liter water. Voeg de bouillontablet toe en kook in een kwartiertje de venkel gaar.

Pureer de soep in een blender of met de staafmixer. Verdeel over 4 borden en verdeel de zalm erover. Bestrooi met de bieslooksnippertjes of fijngehakte peterselie.

Deze soep is lekker hartig en zit vol vitamines.

Tip van Mariëtte

In plaats van gerookte zalm kunnen ook kleine stukjes verse zalm worden toegevoegd. Wel heel even meekoken. Vegetarische variant: met een stokbroodje geitenkaas uit de grill in plaats van zalm.

A close-up, high-angle shot of a rustic, speckled ceramic bowl filled with a creamy white soup. The soup is topped with several pieces of bright orange salmon, which appear to be cooked and slightly glazed. Sprinkled over the salmon and soup are finely chopped green herbs, likely parsley or chives. A dark-colored spoon is partially visible on the right side of the bowl. The bowl sits on a dark wooden surface.

~
“De zalm levert
gezonde vetten”
~

Interview

Anonieme patiënt

“Al vrij snel na de operatie mocht ik weer eten. Daar verlang je dan ook wel naar, hoor. Ik was een echte bunkeraar, een lekkere eter. Vooral vlees, het was mij niet gauw te groot. Dat is dan wel even schrikken als je weer begint te eten. Ik had gewoon dezelfde smaak nog, maar echt vlees eten zoals karbonades en rundvlees, dat wilde helemaal niet. Gaandeweg moet je dan ontdekken wat je wel verdraagt, zoals gehakt, worst en uitgebakken spekjes.

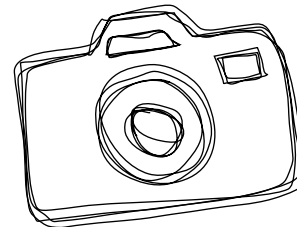
Met een buismaag staat wat dat betreft in het begin je wereld wel op de kop. Ik viel af van 116 kilo, een beer van een vent, naar de 83 kilo die ik nu nog weeg. En als je eenmaal een lekkere eter bent, leer je dat ook zomaar niet af. Dus ik heb af en toe nog wel eens letterlijk mijn ogen groter dan mijn maag. Dan begin ik te hikken en even later komt alles terug. Ik kan niet eens goed aangeven bij welke gerechten het mis gaat, het zit vooral in de hoeveelheid. De rek is eruit.

Toch doe ik wel gewoon aan alles mee. Op een barbecue verheugde ik me vroeger vanwege het eten, nu gaat het me veel meer om de gezelligheid ook al zit ik al na één speklapje vol. Uit eten gaan vind ik ook nog steeds gezellig, dat doen we evengoed nog wel eens per maand ook al kan ik niet zoveel op. We zijn wel vaker vis gaan eten, dat valt goed. Zeker eens per week een lekkerbekje in plaats van vlees. En stampot, dat is ook lekker en

goed verteerbaar. Ik ben na de operatie op het forum van slokdarmkanker.nl gaan zoeken en daar vond ik ook veel recepten en tips.

Als het eten niet lekker valt, wil cola drinken mij nog wel eens helpen bij de vertering. Toen ik nog thuis was, hield ik mijn gewicht met de nieuwe hoeveelheden voeding wel op peil. Maar toen ik weer begon te werken, viel ik echt af. Daarom neem ik nu drie keer per dag een flesje bijvoeding. Mijn spijsvertering werkt beter als ik regelmatig wat neem merk ik, alsof je de machine aan de gang moet houden.

Het wordt met de loop van de tijd wel beter, en je wordt er ook handiger in. En gelukkig bestaat het leven uit meer dan eten alleen. Ik houd van fotograferen, we gaan met de hond weg, of samen geocachen, ook op vakanties. Ik heb mijn draai wel weer gevonden, al is het met vallen en opstaan gegaan”.



Recept

Romige andijviestamppot



Anonieme patiënt



Ingrediënten

- bakboter of olie
- 1 pond rundergehakt
- 1 ui
- 1 kilo iets kruimige aardappelen
- 400 g gesneden andijvie
- 1 pakje roomkaas (bijvoorbeeld Mon Chou)
- eventueel wat mager rookspek
- eventueel zout en peper toevoegen



Bereiding

Bak het rundergehakt in een koekenpan met iets boter of olie rul. Snipper de ui en bak even mee. Smelt de roomkaas er op een zacht vuurtje door. Zet apart. Schil de aardappelen en kook in ongeveer 20 minuten in gezouten water gaar. Giet de aardappels af en stamp ze met de andijvie en het romige gehakt tot een stamppot. Breng op smaak met zout en peper. Voeg eventueel wat (soja-)melk toe als het te droog is. Wat uitgebakken spekjes zijn er lekker bij.

Tip van Wim

De andijvie kan ook worden meegekookt met de aardappels. Minder knapperig maar wel makkelijker te verteren.

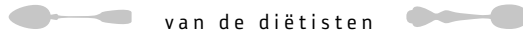
Wie slecht vlees verdraagt kan het gehakt weglaten en deze stamppot ook met een stukje gebakken vis serveren.

~
“Licht verteerbaar
en toch lekker romig”
~



Recept

Wentelteefjes

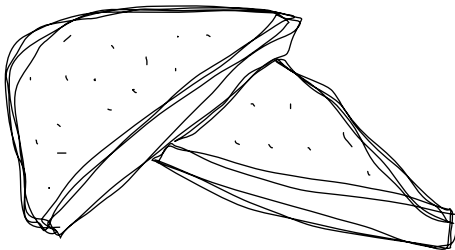


van de diëtisten

Ingrediënten

voor 2 personen

- 4 (oude) witte boterhammen
- 4 geklopte eieren
- scheutje melk
- 1½ theelepel kaneel
- 2 zakjes vanille suiker
- boter / margarine
- snufje zout



Bereiding

Klop het ei, de vanillesuiker, kaneel en melk los in een kom.

Snijd de korstjes van het brood. Leg de sneetjes brood 1 voor 1 door het eimengsel. Laat even intrekken.

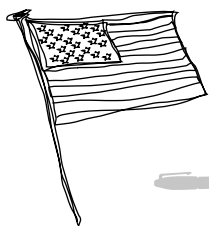
Smelt de margarine of boter in de pan en bak de wentelteefjes tot deze goudbruin zijn.

Tip van de diëtist

Lekker om te serveren met poedersuiker.
Probeer de wentelteefjes als brood eten
moeilijk gaat.

~
“Lekker bij het ontbijt
of als tussendoortje”
~





Interview

Hans Rueffert, kok, patiënt en schrijver, Jasper (USA)

"Ik ben een chef-kok zonder maag. Ik ben voor het eerst geopereerd in 2005. Daarbij werd een deel van mijn maag weggehaald en een deel van mijn slokdarm. Maar omdat mijn weefsel erg was beschadigd door chemo en bestraling, kreeg ik te kampen met lekkages. Inmiddels ben ik al 14 keer geopereerd, en heb ik helemaal geen maag meer en nog maar 5 procent van mijn slokdarm.

Ik ben altijd kok geweest. In Amerika ben ik ook bekend van kookprogramma's op tv. Eten is zó belangrijk voor mij. Niet alleen omdat het lekker is, maar het hele sociale eromheen, de familieband, het samenzijn. Vijf weken na de eerste operatie wilde ik al naar het restaurant van het ziekenhuis in Houston, gewoon om bij etende mensen te zijn, de geuren te ruiken. Ik mocht alleen maar ijs die eerste weken. Dan liep ik kilometers tot ik de beste ijsmachine van het hele ziekenhuis had gevonden.

Wat mij enorm heeft geholpen is alles bijhouden wat je eet, en hoe je je daarna voelt. Als iets verkeerd valt, is het fijn dat je weet waar het van komt. Het is niet altijd een garantie dat iets wat je de ene keer goed verdraagt de volgende keer ook goed gaat, maar het geeft je toch houvast. Die psychologische factor is misschien wel net zo belangrijk. Bij mij vallen pindakaas maar ook andere notensmeersels heel goed, en die zitten nog vol calorieën en eiwitten ook.

Nog een belangrijk houvast was voor mij een kookboek voor mensen met diabetes. Raar genoeg ontdekte ik dat als je de regels die daarin staan volgt, het in 95 procent van de gevallen goed gaat. Je lichaam reageert na de operatie blijkbaar op dezelfde manier op verkeerd voedsel als bij diabetes. Langzaam kan je dan dingen toevoegen uit jouw eet-dagboek die safe zijn.

Dierlijke eiwitten kan ik moeilijk verteren. Maar de eiwitten uit oude granen wel: gerst, quinoa, gierst, spelt. Ik kook om de paar dagen grotere hoeveelheden van die granen ineens, zet ze in de koelkast en dan kijk ik per dag waar ik zin in heb. Bij het ontbijt bijvoorbeeld granen met ei en spinazie, voor de lunch met tofu of tempeh en groenten, of als een Italiaanse salade met tomaten en artisjokharten.

In mijn kookboek "*Eat like there's no tomorrow*" deel ik veel verhalen, tips en recepten. Patiënten vragen mij advies en dan valt me op dat ze vaak bang zijn om fouten te maken. Ga de keuken in, maak van het koken iets gezelligs. En eet alleen voedsel waar je blij van wordt, elke dag alsof het je laatste is".



www.hanscooks.com



Dit recept is van Hans Ruefferts vriend en tv-ster Nathan Lyon (zie www.chefnathanlyon.com). Samen zamelen zij geld in via de Gastric cancer foundation (www.gastriccancer.org) De soep is voedzaam en heeft dankzij de noten een pittige bite.

Recept

Soep van zoete aardappel en wortel met kruidige noten



Anonieme patiënt



Ingrediënten

voor de kruidige noten

- ½ theelepel kaneel
- ¼ theelepel gemalen komijn
- snufje cayennepeper
- ¼ theelepel zeezout
- peper naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie extra vergine
- 1 ¼ kopje pecannoten of walnoten
- 3 eetlepels maple-syrup (ahornsiroop)
of honing

Bereiding

Doe alle specerijen in een schaal. Verhit een bakpan op middelhoog vuur tot de pan heet is. Voeg de olie toe en de noten en bak in ongeveer een minuut gelijkmatig bruin. Voeg de specerijen toe en roer goed, ongeveer een halve minuut, tot alles goed verdeeld is. Voeg de maple-syrup toe en laat de noten nog ongeveer twee minuten bakken (goed roeren!). Schep ze over op een vel bakpapier. Haal ze voorzichtig (heet!) met twee vorken los van elkaar en laat afkoelen.

Ingrediënten

voor de soep

- 7 middelgrote wortels, geschild en grof gehakt
- 2 middelgrote zoete aardappels, geschild en grof gehakt
- 1 grote appel, geschild en zonder klokhuis grof gehakt
- 4 kopjes kippen- of groentebouillon
- 2 theelepels verse gember (geraspt)
- ¼ theelepel kaneel plus meer naar smaak
- snufje cayennepeper
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels vers geperst citroensap plus meer naar smaak
- 3 eetlepels olijfolie (extra virgin)
- zeezout naar smaak
- versgemalen peper naar smaak

om te serveren: grof gehakte peterselie

Bereiding

Doe de wortels, zoete aardappel, appel en bouillon in een pan. Breng aan de kook, en laat op zacht vuur een half uur zachtjes koken. De zoete aardappel valt dan uit elkaar en de wortels zijn zacht. Haal van het vuur en pureer in een blender of met een staafmixer. Voeg de gember, kaneel, cayenne-peper, honing en citroensap toe en de olijfolie, blijf pureren. Maak op smaak met eventueel extra citroensap, zout, peper, cayenne voor meer pit of kaneel voor een zoetere smaak. Garneer met de peterselie en de noten.



Interview

Anonieme patiënt

“De ontdekking van mijn ziekte ging heel bijzonder. Ik werd in januari 2016 wakker met een ingeving: ik heb slokdarmkanker. Dat was heel raar, want ik had eigenlijk geen klachten, alleen een paar keer wat moeite om het eten weg te krijgen. De huisarts vond het onwaarschijnlijk, maar stuurde me gelukkig toch de medische molen in. Twee weken later kwam hij bij ons thuis: het klopte.

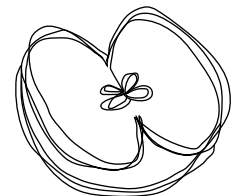
Toen ik eenmaal wist wat ik had, was ik vrij nuchter. Zien dat we ervan af komen, dacht ik. Eerst was ik een hele maand zoet met chemo en bestraling. Ik reed elke dag zelf naar Enschede en ging 's morgens eerst nog werken op ons transportbedrijf. In de stoel zitten piekeren helpt je niks. En omdat ik wist dat een goede conditie heel belangrijk was, ging ik ook gewoon elke zondag mountainbiken met mijn vrienden. Die hebben me wel een keer moeten terugslepen, hoor, maar ik vond dat heel belangrijk om te doen.

Na de operatie kreeg ik eerst sondevoeding, dat heeft door een complicatie een kleine drie maanden geduurd. Toen heb ik ook amper kunnen werken. Maar daarna ging het snel beter. Mijn geheim is appelmoes, daarmee kan ik alles makkelijker weggrijpen. Laatst kregen we nog zakken vol zelfgemaakte appelmoes van een vriendin, nog gezond ook. Verder eet ik eigenlijk alles, maar wel in kleinere porties. Een driegangen-menu achter elkaar? Dat krijg ik echt niet weg, dan moet er wel

anderhalf uur tussen de gangen zitten. Rijst wil ook niet. Maar pindakaas, waarover je ook hoort dat het vaak niet wil, bevalt mij juist goed. Je moet het toch zelf uitvinden. We zijn wel vaker vis gaan eten, en nemen meer groentes. Zo puur mogelijk, dat bevalt goed. Ook eten we absoluut niks wat over de datum is, je maag werkt toch niet meer zoals vroeger.

Regelmaat is het beste. Als ik om de twee uur wat eet, voel ik mij het best. 's Morgens eten we kwark, met ongeklopte slagroom erdoor voor calorieën en eiwitten, en wat ahornsiroop. Tussen de middag eten we warm, dat deden we altijd al door het bedrijf en dat bevalt me nu helemaal beter omdat ik dan niet met een volle maag ga slapen.

Mijn vrouw Marijke en ik zijn nuchter. Het helpt niet om in zak en as te zitten. Luister naar je lichaam, dat zegt zij vaak. En dus slaap ik nu 's middags een dik uur. Wat anderen daarvan vinden moet je je niet aantrekken: jij moet zorgen dat je in optimale conditie bent. En kijk niet teveel op internet, daarvan onthoud je toch alleen maar de narigheid”.



Recept

Kabeljauw met een kruidenkorstje



Anonieme patiënt



Ingrediënten

- 500 g kabeljauwfilet
- zout, peper
- 2 witte boterhammen zonder korst
- 1 bosje peterselie
- 2 eetlepels geraspte kaas (liefst pittige)
- 2 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook
- kerstomaatjes

Tip van Matthy

Geen oud brood? Rooster de sneetjes dan even in de broodrooster of leg ze een uurtje op de verwarming, dan verkrumelen ze makkelijker. Dit recept is ook lekker met andere vissoorten, bijvoorbeeld zalm of roodbaars.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maal in een keukenmachine of het molentje van een staafmixer de boterhammen tot fijne kruimels. Doe het kruim in een kom en maal dan de peterselie (zonder stelen) fijn. Voeg toe aan het brood en roer de olijfolie, geraspte kaas en het geperste teentje knoflook erdoor. Bestrooi de kabeljauw licht met zout en peper en leg in een ingevette ovenschaal. Bedek de kabeljauw met het kruimelmengsel, druk iets aan. Schik de tomaatjes er omheen (als ze nog aan een tak zitten, staat dat extra decoratief). Sprenkel iets olijfolie over de tomaatjes.

Zet de schaal in de voorverwarmde oven en bak 15 à 20 minuten (afhankelijk van de dikte van de kabeljauw).

Heerlijk met bijvoorbeeld gebakken aardappeltjes of puree en een salade, of met pasta waar je wat pesto door roert.

~
“Een makkelijke manier om vis klaar te maken,
ook heel geschikt als je eters hebt”
~



Interview

Anonieme patiënt

“Ik was nooit ziek. Sportief, hard werken, topfit. Het laatste waar ik op had gerekend was deze ziekte, eerder een maagzweer door alle drukte. Ik werd niet lekker vlak voor ik naar Korea zou vliegen, daar zit ook een vestiging van ons bedrijf HP Valves BV. Zweeten, beroerd en de volgende dag bloed in de ontlasting. Toen ik terug was zei de huisarts dat het waarschijnlijk niks ernstigs was, maar voor de zekerheid ben ik toch verder onderzocht.

Iedereen keek bij de endoscopie zo bedrukt dat ik meteen wist dat het fout zat. Heel laag in de slokdarm, vlak bij de maagklep, zat een grote tumor. Ik ben heel erg nuchter, heb ook zoveel mogelijk doorgewerkt en activiteiten ondernomen. Dus daags na de chemo en 's ochtends na de bestraling aan het werk en een paar keer per week hardlopen. Ik was alleen een paar dagen na de laatste chemo wat slechter, verder ging het goed. De dag voor de operatie heb ik nog gewerkt, en vier weken erna ging ik ook alweer.

Ook in het ziekenhuis wandelde ik elke dag, omdat beweging goed is voor het herstel. Niet blijven liggen, doorzetten, dat past bij mij. Sondevoeding nam ik in een rugzak mee, zo kon ik al snel weer drie uur op een dag werken.

Met eten probeer ik alles, en het meeste gaat goed, maar wel in kleinere porties. Alleen patat en cola vallen niet lekker. Ik kan ook wel drinken tijdens het eten, maar niet teveel praten, dat gaat

niet samen. Dat is wel ongezellig. We gaan ook vaak lekker uit eten, maar dan het liefst ergens waar ze kleine hapjes serveren en geen borden vol, of ik deel een maaltijd met mijn vrouw. Na de hoofdmaaltijd doe ik bij voorkeur even een half uurtje wat rustiger aan. Krant lezen of tv kijken zodat het eten wat kan zakken.

De eerste keer dat ik weer naar Korea ging heb ik toch maar businessclass geboekt, daar zijn wat meer toiletten. Maar nu vlieg ik gewoon weer economy comfort.

Het hoger liggen met je romp was in eerste instantie niet prettig. Je ligt altijd in een knik en kunt hierdoor niet goed op je zij liggen. Op internet hebben we een speciaal anti-refluxbed gevonden, in Italië. Dat ligt als geheel onder een hoek, met een platte bodem zonder knik, en nu slaap ik weer goed. Ook heb ik last gehad van vitaminetekort. De buismaag kan vitamines toch minder opnemen. Nu slik ik vitamine B12, D3 en ijzer en gebruik ik magnesium-gel tegen stramme spieren. Deze waardes laat ik ook regelmatig controleren. Verder gaat het echt goed, ik loop ook weer hard voor de conditie. Alleen moet ik oppassen dat ik niet afval want dat komt er erg moeilijk weer bij op.

Ik werkte 80 uur per week. Nu wat minder, soms, maar ik ben me wel bewuster geworden van dagelijkse dingen: een mooie zonsopkomst, onze kinderen. En ik ben invoelender geworden. Maar nog steeds naar nuchter hoor”.

Recept

Gemarineerde zalm met verse mango-ananassalade

 van restaurant Max 

Ingrediënten

- 12 plakjes gravad lax (gemarineerde zalm)
- ½ verse ananas
- 1 mango
- 100 ml. witte natuurazijn
- ½ eetlepel sambal oelek
- 1 eetlepel chilisaus
- 1 eetlepel suiker
- snufje zout
- 2 stengels vers citroengras (sereh), alleen het dikke (zachte) stuk
- 4 verse limoenblaadjes
- sap van een ½ citroen

Bereiding

Snijd de ananas en de mango in kleine stukjes. Snijd het dikke deel van het citroengras ragfijn en knip de limoenblaadjes in fijne reepjes. Meng alle ingrediënten goed door elkaar en leg de stukjes fruit daarin. Leg op elk bord drie plakjes zalm, een paar eetlepels mango-ananassalade en een toefje rucolasalade.

Rucolasalade

- 4 toefjes rucola

Dressing

- ½ espressokopje Japanse sojasaus (Kikkoman)
- ½ espressokopje olijfolie
- 1 eetlepel chilisaus
- ½ espressokopje natuurazijn
- klein scheutje sesamolie

Bereiden

Roer de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Haal de toefjes rucola vlak voor het serveren lichtjes door de dressing en gebruik als garnering voor de zalm met ananas en mango.

"Dit recept kreeg ik van restaurant Max (www.maxrestaurant.nl) in Amsterdam, waar we fantastisch hadden gegeten".

Tip van de diëtist:

Wees de eerste weken na de operatie voorzichtig met de hoeveelheid sambal.

~
“Een spannende combinatie
van pittig, zoet en zilt”
~



Interview

Dr. Marc van Det en Dr. Ewout Kouwenhoven, slokdarm-maagchirurgen

“Patiënten die in aanmerking komen voor deze operatie, moeten fit genoeg zijn. De operatie duurt zo'n zes uur en het is een zware ingreep. In de periode daarvoor hebben ze al chemotherapie en bestraling gehad en als na enige rusttijd de conditie weer voldoende is, kunnen we opereren. De voedingsconditie is daarbij heel belangrijk: wie ondervoed de operatie ingaat, heeft meer kans op complicaties.

Vroeger zat de slokdarmkanker bij de meeste mensen vrij hoog in de slokdarm, vaak veroorzaakt door roken en drinken, nu in 80 procent van de gevallen een stuk lager. Bij de operatie verwijderen we het deel van de slokdarm waar de tumor zit ruim, en ook een flink aantal lymfeklieren. De maag wordt dan als het ware opgestrekt om die weer aan te sluiten op de ingekorte slokdarm. Je hebt dan geen zak-vormige maag meer, zoals daarvoor, maar een zogeheten buismaag.

Als de plek van de tumor dat toelaat, maken we de aansluiting van de buismaag op de slokdarm het liefst in de borstkasholte en niet in de hals. Een aansluiting in de hals geeft vaak slikklachten en het gevoel dat het eten niet weg wil. Ook vernauwt de aansluiting vaak, en dan kan het meerdere malen per jaar nodig zijn die inwendig op te rekken. Bij een lage aansluiting in de borstkas zijn de klachten een stuk minder. Dit hebben we - samen met 2 andere ziekenhuizen - onderzocht bij patiënten en er is

echt een groot verschil. Afhankelijk van de locatie van de tumor de aansluiting maken, daarmee waren we vijf jaar geleden één van de eerste ziekenhuizen in Nederland.

De operatie is een kijkoperatie, die we met hulp van een robot zeer nauwkeurig uitvoeren. Wij doen er hier in ZGT 50 tot 60 per jaar, voor mensen uit de wijde omtrek, Overijssel en de Achterhoek. Na de operatie proberen we de patiënt zo snel mogelijk weer via de mond iets heel dun vloeibaars te laten eten. Voorheen was dat pas na vijf dagen. We onderzoeken nu, in samenwerking met een ander slokdarmcentrum, wat beter uitpakt, maar direct beginnen is veilig en er ontstaan niet meer of ernstiger complicaties zoals bijvoorbeeld lekkages. Als alleen al uit dit nieuwe onderzoek zou blijken dat de kwaliteit van leven beter zou zijn is het al winst, want vijf dagen vrijwel niets mogen drinken is geen pretje.

Natuurlijk staat het leven van de patiënt na zo'n ingreep op de kop, je moet echt een weg zoeken met het eten. Maar de ervaring leert dat na zo'n zes tot twaalf maanden de meeste mensen daar toch een balans in hebben gevonden. Natuurlijk zijn er beperkingen: je moet kleinere porties eten, het hoofdeinde van je bed moet iets hoger en je kunt niet bukken na het eten, maar daar wennen mensen kennelijk toch goed aan. Ook geven ze aan dat er verbetering komt naarmate de tijd verstrijkt en dat ze zelfs weer redelijk normaal kunnen eten”.

~
“Na zo’n 6 tot 12 maanden
hebben de meesten
een balans gevonden”
~



Een goede voedingstoestand

Als u veel minder eet, kunt u ondervoed raken

Na een slokdarmresectie heeft u veel sneller een vol gevoel: de inhoud van een buismaag is ongeveer $\frac{1}{3}$ van de oude maag. Als u veel minder eet, kunt u ondervoed raken. Ondervoeding bij ziekte is een tekort aan eiwitten, energie of eventuele andere voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen.

Ook al is er misschien de wens om af te vallen, het is beter om tot enkele maanden na de operatie stabiel op gewicht te blijven. Verlies van lichaamsgewicht tijdens de herstelfase betekent namelijk niet alleen verlies van vet, maar vooral afname van lichaamswefsel zoals spieren en een verminderde functie van organen. Hierdoor loopt u kans op slechtere wondgenezing en meer infecties. U herstelt minder snel en kunt zich minder goed voelen.

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamswefsel, zoals spieren en organen. Dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, gevogelte, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark, (smeer)kaas en ei zijn rijk aan eiwitten. Maar ook tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers en peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) bevatten veel eiwitten.

Eet dus tenminste drie maanden na de operatie energie- en eiwitverrijkte voeding. Eet met regelmaat kleine maaltijden, goed verdeeld over de dag (om de $1\frac{1}{2}$ tot 2 uur). Dit hoeft niet altijd een maaltijd te zijn, maar kan ook een klein tussendoortje zijn. Bijvoorbeeld een blokje kaas of plakje worst of een handje nootjes. Kies voor voedingsmiddelen die veel energie- en/of eiwitten leveren, zoals dubbel hartig broodbeleg. Gebruik veel volle zuivelproducten en drink liever melkproducten en vruchtensappen dan (mineraal)water, thee, koffie of bouillon (meer calorieën en voedingsstoffen). Smeer liever margarine of roomboter op brood dan halvarine en voeg dit ook toe aan bijvoorbeeld jus, groente of aardappelpuree. Nog meer extra calorie-gevers: suiker of honing in koffie en thee, (ongeklopte) slagroom door pap, vla of yoghurt of door aardappelpuree en een extra sausje bij groente of vlees.

Het gebruik van medische voeding kan ook een goede aanvulling zijn, denk hierbij aan bijvoorbeeld drinkvoeding. Maar ook sondevoeding is tot lang na operatie een mogelijkheid wanneer dit echt nodig blijkt. Slik wanneer u geen drinkvoeding of sondevoeding meer gebruikt een (oplosbaar) multivitaminen- en mineralenpreparaat om tekorten te voorkomen.

Minder honger, sneller vol



Goed kauwen en rustig eten



Na de operatie heeft u waarschijnlijk minder honger. Ook merken veel patiënten dat ze per keer veel minder kunnen eten en drinken. Dat is ook niet zo verwonderlijk: doordat de maag niet meer aanwezig is, heeft het lichaam veel minder 'opslagcapaciteit'. Hierdoor heeft u veel sneller een verzadigd gevoel en kunt u dus per maaltijd veel minder op. Het volume wat in de buismaag kan is circa 250-300 milliliter, ongeveer een soepkop.

Als er te veel of te snel gegeten wordt, geeft dit vaak klachten als een erg vol gevoel, pijn achter het borstbeen en omhoog komen van het eten of zelfs braken.

Om klachten te voorkomen kunt u proberen om 6 tot 9 keer per dag te eten, in kleine hoeveelheden. Zo krijgt u voldoende voeding en vocht binnen, en valt u zo minuten mogelijk af. Gebruik energie-en eiwitrijke voeding, zoals volvette producten, royaal boter, margarine of olie, royaal zuivel als kaas en melkproducten, ei, kip, vis en vlees.

Per eetmoment kunt u ongeveer 250 tot 300 milliliter voeding aan. Maar dat is niet meer dan een richtlijn, per patiënt kan dit erg verschillen. Luister dus goed naar uw lichaam en forceer het eten niet.

Wat kan helpen is om goed te kauwen en rustig te eten. Dat voorkomt over-eteten, waardoor klachten zouden kunnen ontstaan als het weer omhoog komen van eten en pijn achter het borstbeen.

Het lichaam zal zich na verloop van tijd steeds meer aanpassen aan de nieuwe situatie. Smaak en hongergevoel zullen uiteindelijk terug komen. Probeer zo veel mogelijk ontspannen te blijven en neem de tijd voor het aanwennen van de nieuwe manier van eten.

Snelle en late dumpingklachten

Er zijn 2 soorten dumpingklachten

Er zijn twee soorten dumpingklachten die na een slokdarmoperatie kunnen ontstaan door een versnelde maagontlediging, namelijk: vroege en late dumpingklachten. Vroege dumpingklachten komen het meest voor na een slokdarmoperatie. Deze klachten treden ongeveer een half uur tot één uur na de maaltijd op: een opgeblazen vol gevoel, buikpijn, darmkrampen, diarree, hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel en sufheid.

De sterk geconcentreerde vaste en vooral vloeibare voeding, die in grote hoeveelheden in de darm wordt 'gedumpt', trekt in de darm veel vocht aan. Dit vocht komt niet uit de darm maar wordt aan de bloedvaten onttrokken: wel drie tot vier liter. Hierdoor ontstaan een vol gevoel, darmkrampen en diarree.

Omdat er minder vocht in de bloedvaten zit, geeft dit een daling van de bloeddruk. Het hart probeert dan met weinig druk het bloed toch rond te pompen waardoor de pols sneller wordt en er hartkloppingen, duizeligheid, zwaktegevoel en sufheid kunnen optreden. Ook hiervoor geldt dat het lichaam zich meestal na verloop van tijd aanpast, waardoor de klachten minder hevig worden.

Late dumpingklachten komen minder vaak voor na een slokdarmoperatie. Zij treden ongeveer anderhalf tot twee uur na de maaltijd op.

De klachten zijn: transpireren, trillen, slap voelen,

concentratiestoornissen, verwardheid en honger of geeuwhonger. Ze ontstaan wanneer de voeding te snel vanuit de maag in de dunne darm terecht komt. De alvleesklier maakt als reactie hierop in korte tijd te veel insuline aan. Het bloedsuiker daalt te snel en ontstaan er klachten die lijken op een suikertekort bij mensen met diabetes (suikerziekte).

Ook bij dumpingklachten geldt: eet rustig en kauw goed. Gebruik zes tot negen kleine maaltijden, verdeeld over de dag. Beperk de hoeveelheid vocht bij de vaste voeding (maximaal één consumptie bij de maaltijd). Als teveel gedronken wordt spoelt het voedsel nóg sneller naar de dunne darm. Bij ernstige dumpingklachten kan het helpen helemaal niet te drinken bij het eten.

Vermijd snelle vloeibare suikers (zoals frisdrank, limonade en vruchtensap). Deze suikers worden vooral in vloeibare vorm extra snel opgenomen. Beperk het gebruik van zoete melkproducten (melk en vla) tot twee tot drie glazen verspreid over de dag. Zure melkproducten geven minder klachten. Wanneer melkproducten helemaal niet meer worden verdragen, schakel dan over op lactosevrije producten. Suiker is ook verwerkt in voedingsmiddelen als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes, zoet beleg en snoep. Vermijd bij klachten overmatig gebruik van deze voedingsmiddelen. Bij ernstige klachten kunt u na de maaltijd even gaan liggen.

Het eten wil niet weg...

— Last van passageklachten en pijn na het slikken. —

In de eerste maanden na de operatie kunt u last hebben van passageklachten en pijn na het slikken. Dat is heel vervelend, maar er is wel wat aan te doen. De passageklachten kunnen komen door verdikking/verharding van littekenweefsel (de zogeheten stenose van de naad). Dit komt vaak voor wanneer de aansluiting in de hals gemaakt is en zelden wanneer de aansluiting in de borstkasholte ligt.

Een andere oorzaak van de stoornissen is vagotomie. Bij een vagotomie worden de zenuwtakken die de tiende hersenzenuw (nervus vagus) verbinden met de maag doorgesneden. Deze zenuw is belangrijk voor de spijsvertering. Ze regelt de afscheiding van zuur, het samentrekken van de maag en openen en sluiten van de poortspier (klepje tussen maag en twaalfvingerige darm). Soms werkt de poortspier niet goed, dan kan deze opgerekt worden.

Passageklachten en pijn na het slikken komen vooral voor bij het eten van vast voedsel, en dan met name

vlees, rauwe en harde stukjes groente en fruit, broodkorsten. Maar sommige patiënten ervaren ook klachten bij vloeibare voeding.

Als vast voedsel de boosdoener is, kan het helpen om het eten fijner te maken, door goed te kauwen, ingrediënten fijn te snijden of het eten te malen met bijvoorbeeld een keukenmachine of staafmixer. Ook hiervoor geldt gelukkig dat na verloop van tijd het lichaam vaak wel weer meer aan kan. Vermijd daarom in het begin de voedingsmiddelen die snel klachten geven en richt u op de voeding die wel makkelijk naar binnen glijdt. Gebruik de maaltijd zittend en ga niet direct liggen na een maaltijd. Luister goed naar uw lichaam: eet rustig en forceer niks.

Wanneer het eten van vaste voeding na verloop van tijd niet beter wordt en de klachten blijven of verergeren, kan het nodig zijn dat de buismaag wordt opgerekt. Vaak zijn de klachten na een aantal keren oprekken niet meer aanwezig.

Colofon

Gebruikte bronnen

- Jager - Lanooy, M. (2012). 'Je hebt een buismaag'
Buismaagbrochure vanuit patiëntenperspectief. Brochure uitgegeven door SPKS patiëntengroep slokdarmkanker Nederland. Voedingsadviezen na slokdarmresectie met buismaagreconstructie. Samengesteld door de werkgroep CHIODAZ (Chirurgie Overleg en werkgroep Diëtisten Academische Ziekenhuizen).
- Vogel, J. Beijer, S. Doornink, N. Wipkink, A. (2012). Handboek voeding bij kanker. Utrecht: De Tijdstroom.

Concept - Ziekenhuisgroep Twente

Projectbegeleiding - Ingrid Pasman

Tekst - Frederike Krommendijk, krommendijkvelthuis.nl

Fotografie - Carlo ter Ellen

Ontwerp en vormgeving - Kim Brokelman

Druk - Lulof / experts in gedrukte communicatie

lu/of experts in
gedrukte
communicatie

 Krommendijk & Velthuis
Klare taal, helder beeld

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of vervoelvoudigd.

Met dank aan iedereen die aan het boek heeft meegewerkt.

Hoofdsponsor:

 **Lilly** | ONCOLOGY

Financieel mede mogelijk gemaakt door een grant van Lilly

Subsponsoren:



SANOFI GENZYME 


Topzorg voor uw
levenskwaliteit





ISBN/EAN: 978-90-826468-0-1

 **zgt**
Topzorg voor uw
levenskwaliteit

zgt.nl



