

U onderging recent een cervicale fusie in ons ziekenhuis. Na de operatie ondervinden veel mensen last bij het slikken.

Tijdens de operatie worden immers allerhande structuren gemanipuleerd, hierdoor kan er na de operatie wat zwelling ontstaan. Ook het dragen van de halskraag kan het slikken wat belemmeren.

Typische klachten na een cervicale operatie zijn

- passageklachten (gevoel dat het eten 'blijft hangen'),
- pijn bij het slikken,
- verslikken bij (door-)drinken,
- slijmen kunnen in de keel blijven hangen,
- tijdelijk hese en rauwe stemgeving.

Volgende tips kunnen helpen in de periode tot aan het herstel van de slikfunctie.

## Pas je voeding aan

Alles wat halfvast is en geen brokjes of stukjes bevat kan meestal vlot gegeten worden.

### Broodmaaltijden

- Brood zonder korst en zonder pitten of zaden
- Smeerbaar broodbeleg zonder extra stukjes erin:
  - Smeerkaas, paté, ...
  - Zoet beleg: gelei, honing, stroop, choco, speculoospasta zonder stukjes
  - Gemixte vlees/vissalades
  - Vruchtenmoes of plattekaas

Indien ook broodmaaltijden problemen geven, kan u tijdelijk overschakelen op granenmix, havermoutpap, enz.

### Warme maaltijd

- Soep : bij voorkeur gemixt of gezeefd (zonder stukjes of vezels)
- Warme maaltijd:
  - Zachte vleessoorten (eventueel fijn gemalen of -gesneden) zoals kip, kalkoen, gehakt (met veel saus)...
  - Aardappelen: bij voorkeur puree of heel zacht gekookt
  - Groenten: kies voor zachtere soorten (vb. broccoli, bloemkool, courgette, wortelen, appelmoes zonder brokjes...). Vezelige groenten zoals pompoen, asperges, selder worden best vermeden.
  - Serveer voldoende saus/jus bij de maaltijd
- Pas je bereidingswijze aan: stomen heeft voorkeur boven bakken
- Het helpt om alles eerst zeer goed te koken zodat het mixen gemakkelijker wordt. De ideale vastheid is die van dikke havermoutpap.
- Voedsel dat te lopend is kan steeds ingedikt worden met bloem of maïzena

### Tussendoortjes

Ook hier kan er gekozen worden voor halfvaste consistenties.

Bijvoorbeeld: milkshake, pudding, chocomousse, ijsjes/sorbet, fruitpap, (drink-)yoghurt of plattekaas.

Indien u liever fruit heeft, kies dan voor zachtere/rijpere soorten zoals meloen, perzik, aardbei, banaan, mango,... (eventueel geraspt fruit, een fruitmoes of fruit uit blik als alternatief).

### Voedingsmiddelen die problemen kunnen geven

- Gemengde textuur zoals soep met stukjes groenten of vlees.
- Draderige voeding zoals spek, biefstuk, rosbief, gerookte ham, salami, tomatenschil.
- Plakkerige voeding zoals vers wit brood of doorgekookte kool.
- Zeer hard voedsel zoals noten, rozijnen, harde toast, chips.
- Sterk gekruid voedsel.
- Voedsel dat kruimelt bij het eten zoals koekjes, cake of droge toast.

## Pas je manier van eten en drinken aan

- Rustige en ontspannen sfeer net voor en tijdens de maaltijd.
- Zorg ervoor dat u steeds zo recht mogelijk zit.
- Focus je op het eten en laat je niet afleiden. Praat niet tijdens het eten.
- Bepaal zelf wat de maximale grootte van een hap of slok is.
- Neem pas een volgende hap als de vorige doorgeslikt is.
- Slik pillen door met een schep yoghurt of confituur, vraag aan de verpleegkundigen na of ze mogen geplet worden.
- Probeer voldoende te drinken tijdens de maaltijd en neem steeds kleine slokjes, slik indien nodig één of meerdere keren na.
- Na het eten 30 minuten rechtop blijven zitten om de vertering te bevorderen.

## Hou bij wat je eet en drinkt

Het slikken is nu een periode erg vermoeiend en eten duurt soms heel lang. Hierdoor heeft u vermoedelijk de neiging om minder te eten en te drinken net op een moment dat uw lichaam een goede voedingsinname nodig heeft om te herstellen van de operatie. Volgende tips kunnen helpen.

- Hou op een blad alles bij wat je eet en drinkt.
- Spreid eventueel je maaltijden wat meer over de dag.
- Zet een fles water op een zichtbare plaats en neem er regelmatig een slokje van.
- Hou je gewicht bij en signaleer een duidelijke gewichtsafname aan je behandelende arts.

## Wat bij langdurige klachten?

Meld aan uw behandelende arts wanneer de slikproblemen na een langere periode blijven bestaan. Een neus-keel-oorarts kan dan samen met de logopedist bepalen waarom het slikken moeilijk blijft gaan en een behandelplan voorstellen. Voor eventueel slikonderzoek kan u terecht op het sliklabo in AZ Maria Middelaes (dysF<sup>2</sup>).

Indien u verder nog vragen heeft betreffende de voeding of het slikken, mag u ons altijd contacteren.

Eline Roggeman  
Dienst Logopedie  
Tel.: 09 246 99 95  
E-mail: [eline.roggeman@azmmsj.be](mailto:eline.roggeman@azmmsj.be)

1660 - 1.0



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 – 9000 Gent  
Tel.: 09 246 46 46 - Fax: 09 246 96 59  
[info@azmmsj.be](mailto:info@azmmsj.be) – [www.mariamiddelares.be](http://www.mariamiddelares.be)



## Tips bij sliklast na cervicale fusie operatie

Volg ons ook op:



LOGOPEDIE