

Diëtetiek / Voedingsteam

Voedingsadviezen

Bij gemalen voeding

Inleiding

Wanneer slikken of kauwen moeilijker gaat, kunnen aanpassingen in de voeding uitkomst bieden. In overleg met de arts, logopedist of diëtist kunt u besluiten om (tijdelijk) over te gaan op een gemalen voeding. In deze folder vindt u praktische tips voor diverse gerechten en producten.

Hoe dik moet gemalen voeding zijn?

Wat betreft de dikte en gladheid (consistentie) van de voeding kunt u uitgaan van stampotdikte. Afhankelijk van uw slik- of kauwprobleem moet de voeding glad of grof gemalen zijn. Vaak moeten de dranken verdikt worden. De logopedist of diëtist kan u hier meer over vertellen.

Houding bij het eten

Bij alles wat u eet is het belangrijk om een goede houding te hebben, bijvoorbeeld rechtop in een stoel aan een tafel eten. Tijdens het eten is het belangrijk dat u niet afgeleid bent, zodat u rustig kunt kauwen en slikken. Hierdoor verkleint u de kans op verslikken.

Algemene richtlijnen:

- Ga steeds uit van volle producten zoals volle melk, volle yoghurt, roomboter of margarine. Dit is nodig om ervoor te zorgen dat u voldoende energie binnen krijgt met een gemalen voeding.
- De hoeveelheid calorieën in de voeding kan opgevoerd worden door het toevoegen van extra roomboter of margarine, crème fraîche, ongeklepte slagroom, koffieroom of suiker.
- Zorg voor voldoende afwisseling in smaak (zoet en hartig) en temperatuur (warm en koud).
- Gebruik elke dag vers fruit in de vorm van zelfgeperste vruchtensappen of vruchtenmoes van gemixt zacht fruit.
- Gebruik minimaal 6x per dag een gemalen voeding; als het gewicht sterk vermindert, probeer dan het aantal eetmomenten te verhogen.

Broodmaaltijden

Als alternatief voor brood kunt u kiezen voor pap (met granen), vla, kwark, drinkontbijt (met granen) of gevulde en gepureerde soep. Varieer zo veel mogelijk naar behoefte.

Als bindmiddel kunt u onder andere puddingpoeder, griesmeel, paprijst, Bambix, havermout, bloem, custard, rijstbloem of maïsmeel gebruiken.

Wissel voor voldoende voedingsvezel af met een pap op basis van granen, zoals havermout-, en Brintapap. Eventueel kunt u fibrex, zemelen of tarwekiemen toevoegen aan een vezelarme pap.

Als smaakstoffen zijn suiker, cacao poeder, koffiepoeder, anijsblokjes, kaneel, limonadesiroop, jam, vruchtenmoes en aromastoffen geschikt.

Ook zijn er kant en klare ontbijtproducten die goed gebruikt kunnen worden in een vloeibare voeding.

Indien het verantwoord is, en het lukt, kunt u ook gebruik maken van zacht (krenten)brood zonder korst, zachte broodjes, wentelteefjes of pannenkoeken. Het brood kunt u besmeren met margarine of roomboter. Smeerbaar beleg is het makkelijkste met slikken. Hierbij kunt u denken aan paté, ossenworst, smeerworst, filet americain, smeerkaas, pindakaas, geprakte aardbei of banaan, pasta, stroop, jam, sandwichspread zonder harde stukjes of salades zoals tonijnsalade en eiersalade.

Warme maaltijd

De warme maaltijd kunt u zelf bereiden of via een maaltijdservice(zie pagina 6) laten bezorgen. De maaltijdcomponenten kunnen als aparte componenten worden gemalen of samen als één gerecht worden gemalen.

Eenpansgerechten zoals stampot, nasi en bruine bonen zijn zeer geschikt voor een gemalen voeding.

Als smaakstoffen kunt u tomatenpuree, tomatenketchup, ketjap, marmite, worcestersaus, mosterd, juspoeder, kruiden en specerijen gebruiken.

Bij de bereiding kan de volgende keukenapparatuur van pas komen: staafmixer (eventueel met hakmolentje), keukenmachine, blender, passe-vite (roerzeef), aardappelstamper en een scherp keukenmes.

Als u niet in de gelegenheid bent een gemalen warme maaltijd te bereiden, kunt u deze vervangen door kant-en-klare producten, bijvoorbeeld potjes babyvoeding met groente en vlees of door (maaltijd-) soep uit een blik of pak, eventueel bijgebonden met bloem of maïzena.

Soep

Afhankelijk van de slikstoornis kan een gebonden dan wel heldere soep worden gebruikt. Dit kunt u overleggen met uw logopedist of diëtist.

Indien u moeite heeft met het kauwen en/ of slikken van een combinatie tussen verschillende consistenties (soep met balletjes, vermicelli of stukjes groenten), dan kunt u de soep glad pureren met de blender of de staafmixer.

Soepen met peulvruchten, zoals bonen en erwten zijn rijk aan voedingsstoffen, ook deze soep kunt u glad pureren.

Andere alternatieven zijn de soep zeven of de soep binden met allesbinder of roux. Bij het binden is het belangrijk dat de groenten goed zacht gekookt zijn.

Voor wat extra calorieën kunt een scheutje (ongeslagen) room toevoegen aan de soep.

Ideeën voor maaltijdsoepen kunt u bijvoorbeeld opdoen op de websites van supermarkten.

Vlees

Belangrijk is dat het vlees, de vis of de kip zacht is:

- Bak het vlees niet te hard aan. Braden, stoven, koken en pocheren zijn betere alternatieven dan bakken.
- Kies vlees met een zachte structuur.

Vette vleessoorten zoals worst, gehakt en slavink, zijn makkelijker fijn te maken dan magere vleessoorten.

Vis kan goed gestoofd en gestoomd worden en is dan zacht van structuur. Let op dat de vis vrij is van graat.

Snijd het vlees fijn voordat u het mixt en voeg wat jus, margarine of bouillon toe om het geheel smeug te krijgen

Vleeswaren zoals plakjes ham of kipfilet zijn geschikt om toe te voegen.

Zacht vlees is ook geschikt voor een ragout. Vlees of vis kan ook gemalen worden en gemengd met een zachte dikke saus.

Naast vlees, vis en kip zijn ook peulvruchten, kaas, ei, tahoe, Valless®, Quorn® en Tivall® geschikt om te verwerken.

Groente

Groenten kunt u pureren of zacht koken (met saus of margarine).

Harde groenten en groenten met harde, draderige vezels moeten goed fijngesneden of gemalen worden. Voorbeelden hiervan zijn asperges, boerenkool, draderige snijbonen, maïs, bleekselderij, tuinbonen en zuurkool.

Aardappelen – pasta – rijst

Aardappelen dienen goed gaar te zijn. Van de aardappels kan aardappelsoep of puree gemaakt worden. De aardappelen kunnen worden gepureerd met de aardappelstamper, waarbij bouillon, water, melk of klontje boter toegevoegd wordt.

Pasta en rijst kunnen worden gebruikt in gemalen vorm, maar worden snel plakkerig. Toevoegen van saus, scheutje olie of klontje boter maakt het gerecht minder plakkerig en korrelig.

Nagerechten

In nagerechten is volop keus. Let wel op dat het nagerecht geen grote of harde stukjes bevat.

Geschikte producten zijn: (volle, Griekse, Bulgaarse) yoghurt eventueel gezoet met suiker of siroop, vla, mousse, pap, kwark met suiker, pudding en (room)ijs,

Ook gepureerd fruit, appelmoes, vruchtenmoes eventueel met een toefje slagroom of zure room zijn geschikte nagerechten.

Dranken

Verschillende dranken die gebruikt kunnen worden zijn:

(volle) melk, chocolademelk, anijsmelk, melk met oploskoffie, karnemelk, vruchtensappen, groentesappen, frisdrank, limonade, thee, koffie en milkshake.

Milkshakes kunt u zelf bereiden van volle melk, volle yoghurt, kwark of karnemelk, vermengd met limonadesiroop, vruchtensap, vruchtenmoes, kant en klare puddingsauzen, jam of roomijs. Voor extra energie kunt u ongeklopte slagroom toevoegen.

Afhankelijk van de aard van de slikstoornis kan het nodig zijn om de dranken in te dikken met verdikkingsmiddel. De diëtist of de logopedist kan u hier meer informatie over geven.

Fruit en vruchtensap

Belangrijk is dat u kiest voor fruit dat zacht is zoals rijp fruit, gekookt fruit of vruchten uit blik. Verwijder harde schilletjes en pitjes. Snijd vervolgens het fruit in stukjes of pureer het fijn. Het gepureerde fruit kan ook gemengd worden met zuivel-producten zoals melk of yoghurt tot een smoothie. U kunt ook kiezen voor kant en klare smoothie, vruchtensap of vruchtenmoes. Als variatie kunt u ook kiezen voor groentesap zoals wortelsap, tomatensap of bietensap.

Tussendoortjes

Voorbeelden van zachte zoete tussendoortjes zijn:

ontbijtkoek met margarine of boter, cake, kanokoek, kruidkoek, zacht gebak, zacht fruit, (room)ijs, milkshake, schuimblok, zacht schuimpje, Milky Way.

Hartige tussendoortjes:

Haring, makreel, tonijn, ragout, kroket.

Meestal is de structuur van salades al zacht genoeg zoals huzarenslaatje, eiersalade, krabsalade, kip-kerrie en kipsaté salade. Voeg eventueel mayonaise, crème fraîche, room of een olie toe om het geheel wat smeùiger te maken.

Tonijnsalade en humus zijn vaak al fijn en zonder stukjes.

Dieetproducten

Krijgt u met de gemalen voeding niet voldoende voedingsstoffen binnen, dan kunt u uw voeding ook energie- en/of eiwitrijker maken door het gebruik van dieetproducten.

Dieetproducten zijn er in verschillende vormen, bijvoorbeeld een drinkvoeding of een poeder.

- Een drinkvoeding bevat veel energie en eiwit, verder zijn er vitamines en mineralen toegevoegd. Drinkvoedingen zijn verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen.
- Poeders zijn ook verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen, deze kunnen toegevoegd worden aan dranken of gerechten.

Als u een dieetproduct wilt gebruiken, overleg dan altijd met uw diëtist. Deze kan beoordelen of u het dieetproduct nodig heeft en een advies geven over de hoeveelheid en soort.

Belangrijk aandachtspunt

Gemalen voeding wordt vaak aangelengd met een vloeistof zoals bouillon of melk. Hierdoor bevat een bord vloeibare warme maaltijd minder voedingsstoffen dan een bord warme maaltijd.

Voorbeelden van maaltijdservices koelvers of diepvries aan huis:

De Maaltijdservice

☎ (0478) 51 73 73

Website: www.demaaltijdservice.nl

Proteion Welzijn

☎ (0475) 45 30 33

Website: www.proteionwelzijn.nl

Meer informatie

Internet

Voedingscentrum

☎ (070) 306 88 88

www.voedingscentrum.nl

Boeken

Als eten even moeilijk is

C. Witjens-v.d. Burg

ISBN 9789087240400

Piet Puur

Piet Huysentruyt

Uitgeverij Lannoo

ISBN 9789020985818

40 recepten voor lekkerbekken

Margriet van der Poel

Website www.ALS.nl

Het dikke vrienden kookboek van chef Arnold

Ron Arnold

Website www.ALS.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust op werkdagen contact op met de afdeling Diëtetiek:

Locatie Venlo

Afdeling Diëtetiek

☐ ☎ (077) 320 51 11

08.30 uur – 17.00 uur

Locatie Venray

Afdeling Diëtetiek

☐ ☎ (0478) 52 23 69

08.30 uur – 17.00 uur

Voedingsteam

☐ ☎ (077) 320 53 87
09.00 – 16.00 *ma, di, do, vr*

☐ **Diëtist**

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl