



Voedingsverrijking met aangepaste consistentie

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT BETEKENT 'EXTRA ENERGIE'?	4
ALGEMENE TIPS	6
PRAKTISCHE VOORBEELDEN	8
Broodmaaltijd	
Beleg	
Warme maaltijd	
Tussendoortje en dessert	
Drank	
CONTACTGEGEVENS	21

De aanvoer van voldoende energie (calorieën) is belangrijk. Door het lichaam voldoende energie te geven, zal je de behandeling ten volle ondersteunen en wordt het herstel na de behandeling goed ingezet. Daarom is het belangrijk om de voeding tijdelijk aan te passen en te voorzien van voldoende vetten, suikers en eiwitten.

Dat aangepaste voedingsschema verschilt per persoon en is afhankelijk van een aantal factoren. Door een probleem in de mond, keel of slokdarm kan het gebeuren dat het eten dat je gewoon bent, moeilijk kan worden geslikt of dat het niet wil zakken. Om toch voldoende voeding te gebruiken is het beter dat je kiest uit zachte, gemalen of vloeibare gerechten. Vast voedsel dat problemen geeft, kan vaak worden gemalen. Hoe grof of fijn de voeding moet zijn, kun je best zelf bepalen. Soms is het voldoende de voeding heel fijn te snijden, maar het zou ook kunnen dat de voeding helemaal vloeibaar gemaakt moet worden.

In deze brochure geven we praktische tips rond voedingsverrijking, met aandacht voor eventuele slik- en/of kauwklachten.

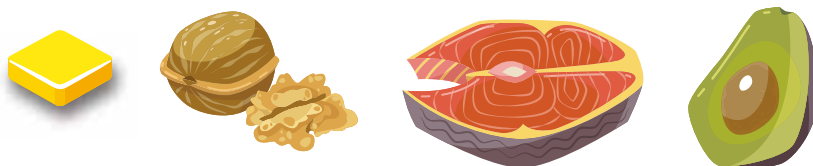
WAT BETEKENT 'EXTRA ENERGIE'?

Extra energie betekent een extra aanvoer van calorieën. Dat kan door te kiezen voor energierijke producten. Dat zijn producten met voldoende vetten, suikers en eiwitten.

Vetten zijn een brandstof voor het lichaam.

Ze leveren de meeste calorieën en ze bevatten ook vitamines. Vetten kunnen gemakkelijk worden toegevoegd aan gerechten.

Vetten zitten in boter, olie en margarine. Verder vind je ze verstopt terug in vlees, vis, melkproducten, kaas, room, saus, gebak, koeken, chocolade ...



Suikers zijn ook een brandstof voor het lichaam.

Ze bevatten ook veel calorieën en zijn gemakkelijk aan zoete gerechten toe te voegen.

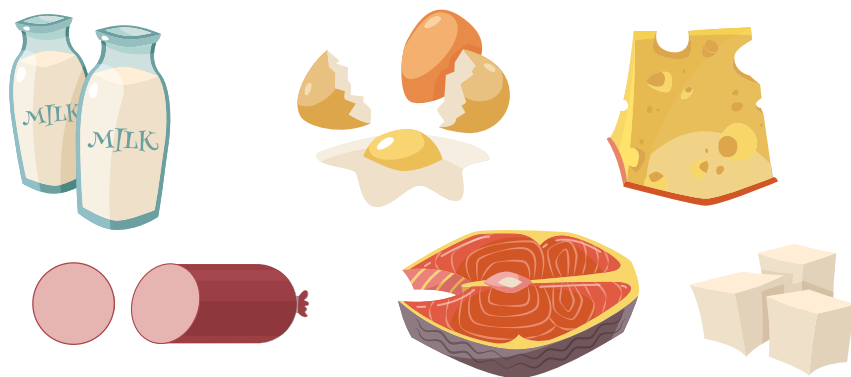
Suikers zitten onder andere in gewone tafelsuiker, honing, siroop, grenadine en karamelsaus.

Koekjes, gebak, chocolade, frisdrank en snoepgoed zijn meestal ook suikerrijk, net zoals chocomelk, fruityoghurt, pudding en flan.



Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam, maar kunnen ook als brandstof worden gebruikt. Ze zijn belangrijk bij de opbouw van nieuwe cellen en het behoud van je spiermassa.

Eiwitrijke producten zijn onder andere vlees, vis, eieren, vegetarische vleesvervangers, melk- en sojaproducten.



Probeer je **gewicht stabiel** te houden. Vermageren is nu niet de bedoeling, ook al zouden er misschien een paar kilootjes af mogen. Door te vermageren stijgt het risico op verzwakking en dat willen we net voorkomen. Weeg je thuis maximaal één keer per week, altijd op dezelfde dag in de week, liefst 's ochtends na het toiletbezoek en voor het aankleden, tenzij anders gevraagd door de arts.

ALGEMENE TIPS

- ✓ Maak je voeding **energieerijk**.
 - Bij de broodmaaltijd kun je een ruime hoeveelheid **boter of margarine** gebruiken.
 - Bij de warme maaltijd kies je best voor een grote hoeveelheid **olie, roomboter of bakmargarine**.
 - Voeg extra vetten toe door te kiezen voor **extra room, kaas, saus, mayonaise, boter, olie ...**
 - Aan zoete gerechten kun je **extra suiker, siroop, stroop, grenadine of honing** toevoegen.
 - **Frisdranken en vruchtensappen** kun je gebruiken in plaats van water. Ze bevatten een grote hoeveelheid suikers en leveren dus meer energie.
- ✓ **Volle producten** zijn aangeraden. Denk aan volle melk, volle yoghurt, kaas ... Zelfs als je maar kleine hoeveelheden nodig hebt, zoals melk in koffie en room in soep. Kies voor **roomboter, volle margarine of olie** in plaats van minarine of 'light' margarines. We kiezen voor volle producten, omdat ze meer calorieën leveren dan magere of light producten. Gebruik daarom liever **geen magere of light producten**.

- ✓ Eet regelmatig kleine maaltijden: zes tot acht kleine maaltijden leveren vaak meer energie dan enkel drie hoofdmaaltijden.
- ✓ Meerdere keren een warme maaltijd per dag in plaats van een broodmaaltijd is een goede optie. Geen zin in een warme maaltijd? Kies voor een koude bereiding of een broodmaaltijd.
- ✓ Probeer zo goed mogelijk te variëren in smaak. Wissel zoete en hartige gerechten af.
- ✓ Stimuleer de eetlust door kleur op het bord te voorzien. Een bord met spinazie met room, puree en braadworst ziet er veel smakelijker uit dan bloemkool met puree en kip.
- ✓ Extra kruiden kunnen helpen om de smaak te stimuleren. Pikante voeding is niet altijd gewenst.
- ✓ Het is handig om een staafmixer, keukenrobot of blender in huis te hebben.
- ✓ Om de voeding zachter of vloeibaarder te maken, kun je er extra room, boter of saus aan toevoegen.
- ✓ Er is kant-en-klare vloeibare bijvoeding verkrijgbaar in de apotheek. De diëtist kan mee bepalen welke het meest geschikt is en hoe je het moet gebruiken.

PRAKTISCHE VOORBEELDEN

In het vervolg van deze brochure worden de meeste maaltijdtypes in vier onderdelen ingedeeld:

- X **Zachte voeding:** gemakkelijk te kauwen, harde stukken worden vermeden.
- X **Heel zachte voeding:** gemakkelijk te slikken, kauwen is slechts beperkt nodig.
- X **Fijne voeding:** zonder brokken, kauwen is nauwelijks nodig en de voeding is minder pijnlijk om te slikken.
- X **Vloeibare voeding:** zonder brokken, kauwen is niet nodig en de voeding is heel gemakkelijk en vlug weg te slikken.

Zo kun je eenvoudig kiezen voor voeding die je het gemakkelijkst kunt eten. Ook krijg je tips om je voeding te verrijken.

BROODMAALTIJD

Tips

- Gebruik een dikke laag boter en beleg, ook bij ontbijtkoeken, peperkoek, wentelteefjes, pannenkoeken ...
- Je kunt broodbeleg ook als tussendoortje eten, zoals een snede kaas uit het vuistje, een plakje charcuterie, een lepel choco ...

- Soppen in chocomelk, melk, koffie, soep, sojadrink ...
Tip: Chocomelk, soep en sojadrinks geven weer wat extra calorieën. Water, thee en koffie niet.
- Brood zonder korst
- Zacht brood zoals suikerbrood, rozijnenbrood, briochebrood, melkbrood en toastbrood
- Ontbijtgranen of muesli (geweekt in volle melk), yoghurt, sojadrink of platte kaas.
- Ontbijtkoeken zoals croissant, chocoladebroodje, brioche ...
- Pannenkoek (zoet of hartig)
- Peperkoek (besmeerd met boter), honing, confituur, choco ...
- Sandwich, zachte pistolet
- Wafel (warm of koud, eventueel met slagroom en suiker), chocolade, ijs ...
- Wrap (dik belegd met roomkaas), smeerkaas of broodslaatjes

+/- 200 kcal



= 1 sandwich + 1 flinke koffielepel chocopasta



= 1,5 sneetje brood + 1 plak kaas (20 gram)



= 35 gram ontbijtgranen + 150 ml volle melk



= 2 eierwafeltjes of 2/3 verse wafel



= 40 gram cake (quatre quart)



= 2 plakken peperkoek



= 1 croissant

- Wentelteefjes / verloren brood / gewonnen brood
- Broodpudding
- Goed geweekte cornflakes met melk, chocomelk, yoghurt of sojadrink
- Gebak of patisserie zoals éclair, taart, petit four ...
- Cake of cupcake
- Koekjestaart op basis van petit beurre, boter en suiker
- Tiramisu met boudoir of speculaas
- Pasta met bruine suiker
- Maaltijdpap zoals griesmeelpap, havermoutpap, rijstpap ...

Tip: Havermout en andere graanvlokken kun je de avond voordien klaarmaken. Meng met een dubbele portie melk, sojadrink, smoothie of yoghurt en zet het zo in de koelkast.

- **Pudding:** pap en pudding worden aantrekkelijker door lekkers toe te voegen zoals karamelsaus, vruchtensaus, fruitjam, bessensap, kaneel, stukjes zacht blikfruit, rozijnen, speculaas, petit beurre, hagelslag, bruine suiker, siroop, honing ...
- **Granenpap:** fijne granenvlokken, rijstmeel of koekjesmeel mengen met (choco)melk, sojadrink, yoghurt, fruitsap ... Je kunt het zowel warm als koud eten.
- **Beschuitpap:** giet warme melk over beschuit en voeg suiker, honing of choco toe.
- **Broodpap:** plet of mix brood zonder korst met melk of yoghurt met fruit, confituur of choco.
- **Broodmix:** plet of mix brood zonder korst met vleessaus, bouillon en beleg.
- **Fruitsap:** plet een banaan, meng met twee eetlepels appelmoes en 4 lepels sinaasappelsap. Voeg enkele kinderkoekjes, speculaas of stukjes cake toe en plet het geheel.
- **Koekjespap:** kies cake, speculaas, frangipane of koekjes. Voeg hier een koffietas (warme) melk, sojadrink aan toe. Plet of mix.

- Chocomousse
- Fruitmoes zoals appelmoes, perenmoes, rabarbermoes ...
- Platte kaas: natuur of met fruit

Tip: als je de platte kaas opklopt, krijg je een smeuijgere en luchtigere platte kaas.

- Bavaois, patisserie mousse

- Milkshake

→ kant-en-klaar (supermarkt, fastfoodrestaurant ...)

→ zelfgemaakt: Meng een glas volle melk, twee bollen roomijs en een flinke eetlepel suiker/honing. Mix daarbij een smaak naar keuze, zoals banaan, chocoladesaus, karamelsaus, aardbeien, confituur, fruit uit blik ...



Basis milkshake: 200 ml volle melk + 2 bollen roomijs + 1 eetlepel suiker

- **Dunne, lopende pap:** kant-en-klare pudding kun je smeuijger maken door iets vloeibaars toe te voegen zoals room, (choco) melk, ei, yoghurt, platte kaas, boter ...
- **Smoothie:** gemixt fruit met volle yoghurt of Griekse yoghurt
 - kant-en-klaar in de supermarkt (koelafdeling) of smoothiebar
 - zelfgemaakt: Neem minstens drie stukken fruit (vers of diepvries), waarvan zeker een banaan. Schil, snij in stukken en voeg een koffietas sojadrink, roomijs, melk of yoghurt toe. Mix het geheel en dien koud op.



Yoghurt smoothie:
125 ml Griekse yoghurt
met fruit + 1 banaan
+ handvol (diepvries)fruit
+ 1 eetlepel suiker

- Volle drinkyoghurt: met of zonder fruit
Tip: volle natuuryoghurt met suiker/honing en enkele lepels zacht fruit of karnemelk. Dan krijg je een vloeiende drinkyoghurt.
- Rijstpap, havermout, griesmeelpap of beschuitpap kunnen gemixt worden met de staafmixer. Zo krijg je een dunne pap, met een speciale smaak. Voeg wel wat extra melk of sojadrink toe.

Je moet bijna het dubbele in magere melk drinken, om dezelfde hoeveelheid kcal te krijgen als bij volle melk.

200ml magere melk	= 165 ml halfvolle melk	= 120 ml volle melk
		

BELEG

Tips

- Smeerbaar beleg is gemakkelijker te kauwen en door te slikken:

gemakkelijker	moeilijker
Eiersla, vissla, mousse Kruidenkaas Paté Roomkaas Smeerkaas Hummus	Charcuterie Grove vleessla, kipsla ... Harde kaas

- Gebruik veel boter, margarine of saus (mayonaise, cocktail-saus, ketchup ...)
- Boterhamslaatjes zijn ook lekker als je ze mixt. Doe er dan een extra lepel mayonaise of room bij, zodat het geheel lekker smeugig wordt.
- Kaas en charcuterie bevatten veel eiwitten, leg dat er dus maar dubbel en dik op!

Soorten beleg

- Choco, speculaaspasta

Tip: Dit bevat meer calorieën dan confituur en honing.



=



=



1 koffielepel chocopasta = 2 koffielepels confituur = 2 koffielepels honing

- Chocokaas
- Confituur, siroop
- Fruitconserven
- Fruitmoes (appelmoes, perenmoes ...)
- Hagelslag
- Honing
- Speculaas
- Banaan: geplet en/of verwarmd in de oven of microgolf
- Platte kaas: liefst volle. Hier kan ook nog suiker, confituur, fruit of kruiden worden bij gemengd.
- Charcuterie met een zacht en glad karakter zoals
 - varkenskop, kipkap
 - paté
 - slaatjes zoals kip curry, zalmsla, vleessla, kip hawaii, vismousse ...
 - worsten, salami, broodworst, cervela: vaak wat vettiger en zachter
 - dun gesneden zoals hesp, kippenwit, rosbief, carpaccio ...
- Eieren: gekookt, geplet, roerei, omelet ...
Tip: Je mag eieren regelmatig inschakelen.
- Kaas
 - smeerbare kaas zoals roomkaas, kruidenkaas, zachte geitenkaas en smeerkaas
 - jonge, oude, belegen kaas
 - kaas zoals brie, camembert, roquefort ...
- Tv-worstjes, eventueel geplet met saus zoals mayonaise, ketchup, mosterd ...
- Visconserven

WARME MAALTIJD

- ✗ Maak het jezelf gemakkelijk. Een kant-en-klare maaltijd of traiteurdienst kunnen je heel wat werk besparen.
- ✗ Sommige maaltijden zijn koud ook lekker. Denk bijvoorbeeld aan pastasalade, koude aardappelen met mayonaise, pasta met boterhamsalades, rijstschotel ...
- ✗ Ook de warme maaltijd kan gemakkelijk worden gemixt. Om dat ook aantrekkelijk te maken, volgen hier wat tips:
 - Aardappelen, groenten en vlees apart klaarmaken en apart mixen.
 - Let op kleurencombinaties:
Vergelijkbare kleuren combineren geeft een mooier resultaat dan tegengestelde kleuren.
Felle kleuren combineren goed met zachtere kleuren (puree, kip ...).

Extra tips bij vlees, vis, ei

- ✓ Let op met :
 - Draderig vlees zoals stoofvlees, biefstuk, kotelet ...
 - Vlees of vis met een dikke en harde gepaneerde laag
- ✓ Gebruik veel saus zoals vleessaus, mayonaise, fond, cocktailsaus, botersaus ...
- ✓ Eieren, vis, kaas, vegetarische vleesvervangers zijn zachte vleesvervangers.
Je mag meerdere keren per week ei of eiergerechten eten.
- ✓ Stoofschotels zijn een aanrader door het combineren van zacht vlees, zeer zachte groenten en veel saus.
- ✓ Soms helpt het om het vlees in heel dunne stukken te snijden alvorens ze te bakken. Zo is de baktijd korter en wordt het vlees minder taai.

- ✓ Vloeibaar maken van vlees is niet zo simpel. Vis, ei en smeerkaas laten zich veel gemakkelijker glad mixen, zeker in combinatie met soep.

Extra tips bij aardappelen, deegwaren, rijst

- ✓ Pasta, deegwaren en rijst bevatten meer energie dan aardappelen. Ze zijn vaak ook gemakkelijker te kauwen en door te slikken. Hou ook rekening met de dikte van de pasta en de kookduur.
- ✓ Bladerdeeggerechten zijn vaak gemakkelijk te slikken/kauwen.
- ✓ Verandering van spijs doet eten, probeer dus ook af te wisselen.

200 kcal



= 230 gram aardappelen



= 57 gram pasta



= 57 gram rijst

Extra tips bij groenten

- ✓ Velige groenten vermijden zoals asperge, selder, venkel, grote stukken prei, bonen ...
- ✓ Groenten bevatten niet veel kilocalorieën, voeg daarom altijd olie, boter of saus toe.
- ✓ Soep is gemakkelijk om te slikken. Voor extra energie kun je iets toevoegen zoals pasta, croutons, room, balletjes ...

Vlees

- Gehakt, worst, hamburger, blinde vink
- Pens, Weense worsten, tv-worstjes
- Zacht vlees: gevogelte, dunne biefstuk, varkenshaasje ...
- Stoofschotels: koninginnenhapje, stoofvlees, goulash, hutsepot ...
- Vis is erg zacht. Pas wel op voor graten.
 - vette vissoorten zoals zalm, makreel, forel, haring, sardine, ansjovis, sprout ...
 - visconserven met olie of saus
- Eieren: gekookt, roerei, omelet, hartige pannenkoek ...
- Quiche (hartige taart) (kant-en-klaar, zelfbereid, traiteur)
- Worstebroodje
- Vleesvervangers zijn vaak erg zacht: quorn, tofu, seitan, tempé, groenteburger, vegetarische worst ...

Groenten

- Zachte rauwkost met veel mayonaise of dressing zoals veldsalade, witloof, tomaten ...
- Gekookte, gestoofde of gestoomde groenten met saus

Aardappelen

- Goed gekookte aardappelen
- Aardappelsla (koud of warm)
- Pastasalade (koud of warm)
- Deegwaren (spaghettislierten, vermicelli, mie ...)
- Hartige pannenkoek, bijvoorbeeld met kaas en kruiden
Tip: Maak of koop een pannenkoek zonder suiker. Je kunt zout en peper toevoegen aan het beslag. Beleg met een handvol geraspte kaas of gerookte zalm, roomkaas ...
- Puree
- Rijst
- Zachte gefrituurde bereidingen zoals dikke frieten, kroketten, pommes duchesse, aardappelnootjes ...
- Zachte rauwkost (salade, witloof, tomaten, komkommer ...) met veel mayonaise, dressing of saus

Vlees

- Vlees bakken in veel boter, daarna malen, met veel saus
- Zachte vis met veel vissaus of in vissoep
- Koude gekookte vis, geplet met cocktailsaus

Aardappelen en co

- Puree, geplette aardappelen of groentepuree
- Goed gekookte deegwaren
- Goed gekookte rijst, dessertrijst, risotto
- Zachte gefrituurde bereidingen, gedrenkt in vleessaus, vissaus, mayonaise ...
- Fijngesneden pasta
Tip: Neem veel fijne of gemixte saus.
- Mix vlees, vis, ei ... met voldoende boter, braadvet, bouillon, saus of room.
- Meng eventueel met gemixte aardappelen, deegwaren en groenten.
- Kant-en-klare babyvoeding: voeg hier steeds enkele eetlepels vetstof aan toe en kruid naar smaak.

Groenten

- Altijd goed garen en fijn snijden of pletten
- Groenten (koud of warm) mixen met saus, room, mayonaisse ...
- Pletten met aardappelen en saus (groentepuree)

Aardappelen en co

- Mousseline of diepvriespuree
- Gemixte pasta
- *Tip: Neem veel fijne of gemixte saus.*
- Gemixte frieten met saus
- Puree mengen met gemixte groenten

- Gemixte maaltijdsoep op basis van groenten met vetstof, soepvlees en aardappel/vermicelli.
- Verrijk de soep met room, geplet ei, kruidenkaas, smeerkaas ...
- Babyvoeding aanlengen met room, melk, bouillon ...

TUSSENDOORTJE EN DESSERT

Hieronder worden enkele voorbeelden gegeven van tussendoortjes. Het is belangrijk om regelmatig te eten. Probeer nooit langer dan drie uur te wachten.

- Koeken , snoeprepen, chocolade ...
- Fruit
- Patisserie, gebak, taart, koekjestaart ...
- Bladerdeeghapjes zoals aperitiefhapjes, worstenbroodje ...
- Gefrituurde hapjes
- Kaasblokjes, salamiblokjes ...
- Open belegde sandwich
- Toastje met smeerbaar beleg

HEEL ZACHT

- Fruit op siroop
Tip: Let op met harde stukken.
- Gebak, patisserie, taart, koffiekoeken ...
- Gestoofd fruit met suiker zoals appels in de oven, peertjes ...
- Koek, eventueel gesopt in koffie, chocomelk ...
- Pudding met koekjes en/of hagelslag
- Rijp, zacht fruit zonder schil (banaan, peer, nectarine, perzik ...)
- Tiramisu
- Volle (fruit)yoghurt

- Zachte zoute koekjes
- Zachte aperitiefhapjes

FIJNE VOEDING

- Pap, pudding, sojapudding
- Griekse yoghurt, volle (fruit)yoghurt zonder stukjes
- Fruitpap
Tip: Plet met babykoekjes, banaan en fruitsap.
- Fruitmoes zoals appelmoes
- Chocomousse, speculaasmousse, fruitmousse
- Smeerkaas, kruidenkaas, blokjes paté ...

VLOEIBAAR

- Milkshake
- Melk met smaakje zoals chocolademelk, aardbeienmelk ...
- Sojadrink

- Smoothie of fruitsap
- Roomijs, sorbet
- Instant soep, minuutsoep
- Vette bouillon
- Groentesap

DRANK

- Frisdrank
Tip: Je kunt de bruis vlug laten verdwijnen uit frisdrank door een klontje suiker toe te voegen of door te roeren met een houten stokje of lepel.
- Frisdrank zonder bruis
- Sportdrank
- Fruitsap, bijvoorbeeld appelsap, druivensap ...
- Grenadine
- Iced tea
- Melk
- Melk met smaak: aardbeismaak, bosvruchten ...
- Chocomelk
- Sojadrinks
- Frappuccino (koude koffie met melk)
- Smoothie op basis van fruit of vruchtensap, volle yoghurt of room


- Instant soep, minuutsoep
- Groentesap
- Bouillon



CONTACTGEGEVENS

Als je nog vragen hebt of graag verdere begeleiding wilt over voeding tijdens en na je behandeling, aarzel dan niet om contact op te nemen.

Je kunt ons bereiken op:



© april 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het competentiecentrum klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701069.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

