

Voedingsverrijking bij kauw- of slikklachten

Inleiding

In het kader van je behandeling is het soms nodig om je voeding tijdelijk aan te passen. Deze aanpassingen kunnen individueel verschillen en zijn 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 te kiezen uit zachte, gemalen of vloeibare gerechten. Vast voedsel dat problemen geeft kan vaak worden gemalen. Hoe grof of fijn de voeding moet zijn, kan 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.

De aanvoer van energie (calorieën) is belangrijk. Je lichaam heeft momenteel nood aan een grotere hoeveelheid energie en eiwitten om de behandeling te ondersteunen en de periode na de behandeling goed in te zetten.

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

Indien u nog vragen hebt of graag verdere begeleiding wil omtrent voeding tijdens en na uw behandeling aarzel dan niet om contact op te nemen.

U kan ons bereiken op:

Wat betekent 'extra energie'?

Extra energie betekent een extra aanvoer van calorieën. Het is het beter om te kiezen voor energierijke producten. Dit zijn producten met voldoende vetten, suikers en eiwitten.

Vetten zijn een brandstof voor je lichaam. Ze leveren de meeste calorieën en ze bevatten ook vitamines. Je kan ze gemakkelijk aan zowel zoete als hartige gerechten toevoegen.

Vetten kan je vinden in boter, olie en margarine, maar je vindt ze ook in vlees, vis, melkproducten, room, kaas, saus,... . Verder bevatten ook zoete producten vetten; bijvoorbeeld koeken, cake, gebak, chocolade, ...

De voorkeur gaat uit naar **volle** producten!

Suikers zijn, net als vetten, een brandstof voor je lichaam. Ze bevatten ook veel calorieën en zijn gemakkelijk aan zoete gerechten toe te voegen. Suikers vind je in gewone tafelsuiker, honing, siroop, grenadine, karamelsaus, frisdrank, chocolade... Je vindt ze (net als vetten) terug in koek, gebak en snoepgoed, maar ook in melkproducten zoals fruityoghurt, pudding, flan,...

Eiwitten zijn bouwstoffen voor je lichaam. Ze zijn belangrijk bij de opbouw van nieuwe cellen en het behoudt van je spiermassa. Eiwitten zijn dus heel belangrijk, maar worden pas optimaal gebruikt in combinatie met een voldoende inname van vetten en suiker.

Eiwitten vind je voornamelijk in vlees, vis, eieren, vegetarische vleesvervangers, melk- en sojaproducten.

Probeer je **gewicht stabiel** te houden, het is nu zeker niet de bedoeling om te vermageren.

Weeg je thuis maximaal 1x per week, steeds op dezelfde dag in de week, liefst 's ochtends na het toiletbezoek en voor het aankleden.

Algemene tips

- Verrijk je voeding:
 - Gebruik een ruime hoeveelheid **boter of margarine** om te smeren bij de broodmaaltijd. Vermijd minarine (light margarine)
 - Bereid de maaltijden met een ruime hoeveelheid **olie, roomboter of bakmargarine**.
 - Voeg bij gerechten **extra room, kaas, saus, mayonaise**,... toe
 - Gebruik **extra suiker, siroop, grenadine of honing**.
 - Gebruik **frisdranken en vruchtensappen** tussendoor, deze bevatten een grote hoeveelheid suikers en leveren dus meer energie dan water.
- Kies voor **volle producten** zoals volle melk, volle yoghurt, kaas,... Ook als je maar kleine hoeveelheden nodig hebt (melk in koffie, room in soep,...)
- Gebruik liever **geen magere of light producten**, omdat deze eerder beperkte hoeveelheid vet of suiker leveren.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden: **6 tot 8 kleine maaltijden** leveren vaak meer energie dan enkel 3 hoofdmaaltijden.
- Gebruik eventueel een **2e warme maaltijd/snack** in plaats van een broodmaaltijd.
- 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.
- Zorg voor kleur op je bord. Een bord met spinazie met room, puree en braadworst ziet er veel smakelijker uit dan bloemkool met puree en kip.
- **Extra kruiden** kunnen de smaak stimuleren, let wel op met pikante kruiden.
- Het is handig een staafmixer, keukenrobot of blender in huis te hebben.
- Als je de voeding zachter of vloeibaarder wil maken, kan 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.

Advies

In het vervolg van deze brochure worden per voedingsgroep tips en alternatieven gegeven.

Dit is in 4 verschillende fasen ingedeeld:

Malse voeding die gemakkelijk te kauwen is. Harde stukken worden vermeden.

Halfvaste voeding, gemakkelijk te slikken, kauwen is slechts beperkt nodig .

Gemixte voeding zonder brokken, kauwen is niet nodig en de voeding is minder pijnlijk om te slikken.

Vloeibare voeding zonder brokken, kauwen is niet nodig en de voeding is heel gemakkelijk en vlug weg te slikken.

Bij iedere maaltijden worden deze 4 fasen overlopen, zo kan je zelf gemakkelijk kiezen voor voeding die je het gemakkelijkst kan eten.

Broodmaaltijd.....	5
Warme maaltijd.....	10
Tussendoor/ dessert.....	14
Drank	16



Broodmaaltijd

Enkele tips:

- Gebruik een dikke laag **boter en beleg**, ook bij ontbijtkoeken, peperkoek, wentelteefjes, pannenkoeken,...
- Brood en alternatieven kan je makkelijk **soppen** in chocomelk, koffie, soep, melk,...
- Je kan je **broodbeleg ook als tussendoortje** eten, zoals een snede kaas uit het vuistje, een schel charcuterie, een lepel choco...
- je kan pap en **pudding** verrassend anders maken door er iets aan **toe te voegen** zoals karamelsaus, vruchtensaus, fruitjam, bessensap, kaneel, stukjes zacht blikfruit, rozijnen, speculaas, petit beurre, hagelslag, bruine suiker, siroop, honing,...
- om pap en pudding **smeuïger** te maken, voeg je best iets vloeïend toe. Denk hierbij aan room, (choco)melk, ei, yoghurt, platte kaas, boter,...
De gewenste dikte kan je verkrijgen door de hoeveelheid hiervan aan te passen.
- Havermout en andere graanvlokken, kan je de avond voordien klaarmaken. Meng met een dubbele portie melk, sojadrink, smoothie of yoghurt en zet het zo in de koelkast.
- Rijstpap, havermout, griesmeelpap, beschuitpap kan je ook heel gemakkelijk mixen met de staafmixer. Zo krijg je een dunne pap, met een speciale smaak.
- **Cake, koekjes en speculaas** vormen een prima basis voor een lekker gerecht. Doe dit in een kom en voeg hier melk, sojadrink, fruitsap en banaan aan toe. Plet of mix het geheel. Je kan ook warme dranken gebruiken en extra smaken toevoegen.

Broodmaaltijd

Op volgende twee pagina's volgen nog enkele praktische voorbeelden voor een energierijke, maar lekkere broodmaaltijd.

Zachte voeding

- Brood gesopt in chocomelk, koffie, soep,...
- Brood zonder korst
- Broodpudding
- Geroosterd brood
- Ontbijtgranen of muesli met volle melk, yoghurt of platte kaas
- Ontbijtkoeken: croissant, chocoladebroodje, brioche,...
- Pannenkoek
- Peperkoek
- Sandwich, zachte pistolet
- Suikerbrood, rozijnenbrood,...
- Wafel: warm of koud, eventueel met slagroom en suiker, chocolade, ijs,...
- Wrap of tortilla

Heel zacht

- Wentelteefjes/ verloren brood / gewonnen brood
- Goed geweekte cornflakes met (choco)melk of sojadrink
- Gebak of patisserie zoals éclair, taart, petit four,...
- Cake of cupcake
- Koekjestaart op basis van petit buerre en boterroom
- Pap, zoals:
 - Griesmeelpap
 - Havermoutpap
 - Rijstpap

Fijne voeding

- Granenpap:
Granenvlokken, rijstmeel of koekjesmeel mengen met (choco)melk, sojadrink, yoghurt, fruitsap,...
Je kan dit warm of koud eten.
- Beschuitpap:
Giet warme melk over beschuit en suiker, honing of choco.
- Broodmix :
Plet of mix brood zonder korst met vleessaus, bouillon en beleg.
Plet of mix brood zonder korst met melk of yoghurt met fruit, confituur of choco.
- Chocomousse
- Fruitmousse
- Platte kaas: natuur of met fruit; eventueel opgeklopt
- Tiramisu (zonder koekjes)
- Fruitpap
- Pudding, eventueel met speculaas, koekjes, hagelslag, slagroom,....

Vloeibaar

- Milkshake: kant- en klaar (supermarkt, fastfood restaurant,...) of zelfgemaakt
Tip: Meng een glas volle melk, 2 bollen roomijs en een flinke eetlepel suiker/honing. Mix hier een smaak naar keuze bij, zoals banaan, chocoladesaus, karamelsaus, aardbeien, confituur, fruit uit blik,...
- Dunne, lopende pap:
Voeg room of melk toe aan kant- en klare pudding, tot je de gewenste dikte krijgt.
- Smoothie: gemixt fruit met
→ kant- en klaar in de supermarkt, smoothiebar of zelfgemaakt
Tip: neem minstens 3 stukken fruit (vers of diepvries), waarvan zeker 1 banaan. Schil, snij in stukken en voeg 1 koffietas sojadrink, roomijs, melk of yoghurt toe. Mix het geheel en dien koud op.
- Volle drinkyoghurt: met of zonder fruit

Beleg

Enkele tips:

- Gebruik smeerbaar beleg, aangepast aan je eigen gevoel

Voorbeelden:

Eiersla

Kruidenkaas

Paté

Roomkaas

Smeerkaas

Vissla



In plaats van



Charcuterie

Grove vleessla, kipsla,...

Harde kaas

- Gebruik veel boter, margarine of saus (mayonaise, cocktailsaus, ketchup,...)
- Kies boterhamslaatzjes zonder grote stukken zoals américain, eiersla, zalmmouse,...
- Boterhamslaatzjes zijn ook lekker als je ze mixt.
Doe er dan een extra portie mayonaise of room bij, zodat het geheel lekker smeugig wordt.
- Kaas en charcuterie bevatten veel eiwitten, leg dit er dus maar dubbel en dik op!

Beleg

Enkele ideetjes:

- Choco, speculaaspasta *Tip: dit bevat meer calorieën dan confituur en honing*
- Chocokaas
- Confituur, siroop
- Fruitconserven
- Fruitmoes (appelmoes, perenmoes,...)
- Hagelslag
- Honing
- Speculaas, peperkoek
- Banaan: geplet en/of verwarmd in de oven of microgolf

- Kaas, smeerkaas, geraspte kaas *Tip: dit is ook lekker uit het vuistje*
- Volle platte kaas (met suiker, fruit of kruiden)
- Zachte kazen zoals roomkaas, kruidenkaas, zachte geitenkaas en smeltkaas
- Franse kazen zoals brie, camembert,

- Zachte charcuterie: salami, broodworst, hesp, kippewit,...
- Paté
- Tv-worstjes → eventueel geplet met saus (mayonaise, ketchup,...)
- Varkenskop, kipkap ...
- Ei: gekookt, geplet, roerei, omelet, ... *Tip: je mag eieren regelmatig inschakelen*
- Slaatjes zoals kip curry, zalmsla, vleessla, kip hawaii,...
- Visconserven

Warme maaltijd

Enkele tips:

- Aardappelen, groenten en vlees kunnen apart klaargemaakt en geserveerd worden, dit zorgt voor meer kleur op het bord. Zeker als je je eten maalt/mixt.
- Als je je eten liefst mixt, kan je ook alles samen mixen. Zorg dan dat je voedingsmiddelen met een vergelijkbare kleur combineert, of dat je felle kleuren (wortel, broccoli,...) combineert met zachtere kleren (puree, kip,..). Vb: puree + selder + kip + kaassaus/room/kruidenkaas; puree + wortel + varkensvlees + kaassaus/room/kruidenkaas; puree + americain + vleessaus
- Sommige maaltijden kan je ook koud eten. Denk bijvoorbeeld aan pastasalade of een rijstschotel, koude aardappelen met mayonaise,...



Vlees, vis, ei:

- Draderig of gepaneerd vlees is vaak moeilijker of harder om te slikken/kauwen.
- Denk ook eens aan eieren, vis, kaas, vleesvervangers
- Kies je voor vis? Pas op met graten!
- Gebruik veel saus: vleessaus, mayonaise, fond, cocktailsaus,...
- Stoofschotels combineren zacht vlees en veel saus.
 - Gehakt, worst (broodworst, chipolatta,...), hamburger
 - Pens, weense worstjes
 - Zacht vlees: gevogelte, dunne biefstuk, varkenshaasje, ...
 - Soms helpt het om het vlees in heel fijne schijfjes te snijden.
 - Laat het niet uitdrogen. Soms lukt koken of stomen ook.
 - Stoofschotels: koninginnenhapje, stoofvlees, goulash, hutsepot,...
- Vis (zowel magere als vette):
 - vette vissoorten zoals zalm, makreel, forel, haring, sardine, ansjovis, sprot,...
 - visconserven met olie of saus
- Eieren: gekookt, roerei, omelet, hartige pannenkoek,...
- Quiche (hartige taart) (kant- en klaar, zelfbereid, traiteur)
- Vleesvervangers: quorn, tofu, seitan, tempé, groenteburger, vegetarische worst, ...
- Vlees bakken in veel boter, hierna malen + veel saus
- Zachte vis met veel vissaus.
- Kant- en klare saus of mayonaise/tartare is ook prima
- Koude gekookte vis met veel cocktailsaus
- Mix vlees/vis/ei/... met voldoende boter, braadvet, bouillon, saus of room.
- Meng dit eventueel met gemixte aardappelen/deegwaren en groenten.
- Kant- en klare babyvoeding voeg hier steeds enkele eetlepels vetstof aan toe en kruid naar smaak

Zachte voeding

Fijne Heel zacht voeding

Groenten:

- Vermijd vezelige groenten (asperge, selder,...)
- Voorzie veel saus: bechamelsaus, kaassaus, bearnaisesaus, mayonaise,...

Zachte voeding

- Zachte rauwkost (*salade, witloof, tomaten, komkommer,...*) met veel mayonaise/ dressing/ saus
- Gekookte, gestoofde of gestoomde groenten met saus

Fijne voeding

- Steeds goed garen en fijn snijden of pletten
- Pletten met aardappelen en saus (groentepuree)

Vloeibaar

- Groenten (koud of warm):
 - mixen met saus, room, mayonaise,...
 - eventueel onder puree mengen en pletten
- Gemixte maaltijdsoep:
 - Groenten
 - Bouillon
 - Vetstof, soepvlees
 - Aardappelen, vermicelli, soepletters,...
- Verrijk de soep met room, geplet ei, kruidenkaas, smeerkaas,...
- Babyvoeding aanlengen met room, melk, bouillon,....

Aardappelen, deegwaren, rijst:

- Gekookte pasta is vaak gemakkelijk te kauwen en door te slikken.
Denk hierbij ook aan de dikte van de pasta (tagliatelli, spirelli,...) en de kookduur.
- Wissel af; iedere dag hetzelfde eten is heel saai en motiveert niet.
- Pasta, deegwaren en rijst bevatten meer energie dan aardappelen.
- Bladerdeeg is vaak gemakkelijk te slikken/kauwen.
 - Aardappelen: goed gekookt
 - Aardappelsla (koude/warme)
 - Pastasalade (koude/warme)
 - Deegwaren (spaghettislierten, vermicelli, mie,...)
 - Pannenkoek met kaas en kruiden (zonder suiker).
 - Puree
 - Rijst
 - Zachte gefrituurde bereidingen
zoals dikke frieten, kroketten, pommes duchesse, aardappelnootjes, ...
 - Zachte rauwkost (*salade, witloof, tomaten, komkommer,...*)
met veel mayonaise/ dressing/ saus
 - Gekookte, gestoofde of gestoomde groenten met saus
- 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*
- Mousseline of diepvriespuree
- Gemixte pasta *Tip: neem veel fijne of gemixte saus*
- Gemixte frieten met saus
- Gemixte maaltijdsoep op basis van groenten met vetstof, soepvlees en aardappel/vermicelli

Zachte voeding

Heel zacht

Fijne

voeding

Vloeibaar

Tussendoor/ dessert

Hieronder worden enkele voorbeelden gegeven van tussendoortjes.

Het is belangrijk om regelmatig te eten. Probeer nooit langer dan 3 uur te wachten.

Zachte voeding

- koeken , snoepren, chocolade,...
- fruit
- patisserie, gebak, taart, koekjestaart,...

- Bladerdeeghapjes zoals aperitiefhapjes, worstenbroodje,...
- Gefrituurde hapjes
- Kaasblokjes, salamiblokjes,...
- Open belegde sandwich
- Toastje met smeerbaar beleg

- Fruit op siroop *Tip: let op met harde stukken*
- Gebak, patisserie, taart, koffiekoeken,...
- Gestoofd fruit met suiker zoals appelen 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

Heel zacht

Fijne voeding

- Pap, pudding, sojapudding
- Griekse yoghurt, volle yoghurt/ volle fruityoghurt zonder stukjes
- Fruitpap *Tip: plet met babykoekjes, banaan en fruitsap*
- Fruitmoes zoals appelmoes
- Chocomousse/ speculaasmousse/ fruitmousse
- Smeerkaas, kruidenkaas, blokjes paté,...

- Milkshake *Tip: roomijs, volle melk, room en choco, fruit,...*
- Melk met smaakje zoals chocolademelk, aardbeimelk,...
- Sojadrink

Vloeibaar

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

Drank

- Frisdrank, eventueel zonder bruis of laten uitbruisen
- Sportdrank
- Fruitsap vb: appelsap, druivensap,...
- Grenadine
- Iced tea
- Melk
- Melk met smaak: aardbeismaak, bosvruchten,...
- Chocomelk
- Sojadrinks
- Frapucino (koude koffie met melk)
- Smoothie op basis van fruit of vruchtensap, volle yoghurt of room

- Instant soep/ minuut soep
- Groentesap
- Bouillon