

Voedingsadvies bij passageklachten

U ontvangt deze richtlijn, omdat door ziekte en/of behandeling het eten niet goed 'passeert' (zakt). Vaste voeding geeft te veel klachten, waardoor een aangepaste consistentie (dikte) van de voeding nodig is. Een aangepaste consistentie wil zeggen: zachter of vloeibaar. In eerste instantie zal de voeding zachter worden gemaakt. Als de zachte voeding dan nog problemen geeft, wordt een gemalen of vloeibare voeding geadviseerd. Vloeibare voeding bestaat uit glad gebonden voeding, die tot de juiste dikte verdund kan worden. Vloeibare en zachte voeding kunnen naast elkaar worden gebruikt. Probeer voorzichtig uit wat u wel en wat u niet kunt verdragen.

Algemene adviezen

- Eet regelmatig: 6-8 keer per dag
- Zorg voor voldoende variatie in de voeding wat betreft kleur, temperatuur en smaak
- Snijd de voeding goed fijn met bestek
- Vermijdt grote porties, neem kleine happen
- Neem de tijd om te eten en eet rustig
- Kauw goed
- Het eten van koude of lauwe voeding gaat meestal beter dan warme voeding
- Sterk gekruide, sterk gezouten en zure voedingsmiddelen kunnen irritatie klachten geven
- Zit zo veel mogelijk rechtop tijdens de maaltijden
- Weeg u wekelijks om te controleren of u niet onbedoeld afvalt

Bereiding van de maaltijden

Hoe fijn gemalen de voeding moet zijn, is per persoon verschillend. Door te experimenteren met onderstaande tips kunt u voor uzelf bepalen wat u het beste bevalt. Maak de voeding niet fijner gemalen dan nodig is. Het kauwen speelt namelijk een belangrijke rol bij de vertering van voeding.

Voor de bereiding van een zachte, gemalen of vloeibare voeding kunt u gebruik maken van een staafmixer, keukenmachine, blender, sapcentrifuge en/of een zeef.

Vaak zult u extra vocht toe moeten voegen voor een goed resultaat. Als het gerecht nog te vezelig is of stukjes bevat kan het gezeefd worden.

Broodmaaltijd

Bij zachte voeding

- Fijn volkoren, bruin of witbrood zonder korst, krentenbrood zonder korst, ontbijtkoek, wentelteefje
- Drink bij het eten of gebruik soep/bouillon bij de maaltijd om het brood zachter te maken
- Gebruik geroosterd brood, tosti of beschuit/crackers met beleg
- Besmeer met (dieet)margarine of roomboter

- Zacht of smeerbaar beleg; jonge kaas, smeerkaas, zoetbeleg (bijv. jam, honing, appelstroop), ei (gekookt, roer of omelet), zachte smeulge salades, humus, zachte of smeerbare vleeswaren (bijv. Berliner, boterhamworst, smeerworst, paté)
- Zacht fruit

Zorg dat de voeding niet te droog wordt gegeten, dat kan meer klachten geven.

Bij een vloeibare voeding

- Pap (evt. kant en klaar) van havermout, tarwe, custard, gort, griesmeel, rijstbloem of brood met (volle) melk (Volle) vla, pudding, (vruchten)yoghurt, hangop, (Bulgaarse/Griekse) yoghurt of (room)kwark
- Kant en klare drinkontbijt producten
- Fruitmoes, knijpfruit
- (Maaltijd) soep goed gevuld en fijn gemaakt, liefst gebonden.
- Kies voor een extra warme maaltijd aangepast aan de juiste consistentie (zie verderop voor tips hierbij)

Pas de dikte van bovenstaande producten zo nodig aan naar de dikte die u goed kunt verdragen, door bijvoorbeeld extra melk, room of crème fraîche toe te voegen.

Om te variëren in smaak kunt u cacao, vruchtenmoes, jam, honing, anijsblokjes, koffie-extract, puddingsaus of limonadesiroop toevoegen.

Warme maaltijd

Vlees/vis/vegetarisch

Bij een zachte voeding

- Kies voor bereidingswijzen waarbij het vlees zacht blijft (bijv. stoven of pocheren)
- Braad het vlees zachtjes en snijd het vlees goed fijn
- Kies vleessoorten die van zichzelf al zacht zijn (bijv. gehakt)
- Vervang het vlees door zacht gebakken of gestoofde vis, een omelet of roerei of zachte vegetarische vleesvervanger
- Verwerk vlees, vis of vegetarische vleesvervanger in een ragout

Bij een vloeibare voeding

- Maak vlees, vis, gevogelte of vegetarische vleesvervanger fijn met behulp van een staafmixer of blender
- Kies als vervanging voor vlees eens voor een kaassaus, gemalen ragout of een soep o.b.v. peulvruchten
- Pas de dikte van bovenstaande producten aan naar wat u kunt verdragen, door extra jus, bouillon, room of een saus toe te voegen.

Groente

Bij een zachte voeding

- Gebruik producten die van zichzelf zacht zijn na het koken zoals, andijvie, bietjes, wortel/peen, broccoli, spinazie, etc.
- Kook groente lang genoeg om ze zacht te maken
- Rauwkost is minder geschikt

Bij een vloeibare voeding

- Maal of mix de groente na het koken
- Tuinbonen, doperwten, bleekselderij, asperges, maïs, draderige snijbonen en zuurkool zijn minder geschikt om fijn te maken
- Gebruik eventueel kant en klare baby- en peutervoeding, die u op smaak kunt brengen met kruiden en specerijen
- Maak een smoothie met verschillende soorten groenten eventueel vermengd met vruchtensap en/of fruit of kies deze eventueel kant- en klaar

Pas de dikte van bovenstaande producten aan naar wat u kunt verdragen, door te mixen, te zeven of te verdunnen met kookvocht/bouillon of sap.

Aardappelen/pasta/rijst

Bij een zachte voeding

- Aardappelen kunt u prakken met veel jus
- Maak puree van aardappelen door goed gaar te koken en kookvocht, melk, room of bouillon toe te voegen of gebruik kant- en klare puree uit een pak
- Kook (fijne) pasta, rijst, couscous, quinoa, teff e.d. goed gaar en gebruik met een (glad) gemalen saus

Bij een vloeibare voeding

- Verdun aardappelpuree verder met extra jus of saus
- Gebruik fijn gemalen (pap)rijst met saus of soep
- Pasta kunt u samen met de saus fijn malen

Zeef, mix en/of pas de dikte van bovenstaande producten aan naar wat u kunt verdragen.

Mixmaaltijd/soep

In plaats van verschillende gerechten apart te malen kunt u ook de totale maaltijd mixen.

Maak de ingrediënten met de staafmixer goed fijn en voeg voldoende vocht toe (bijvoorbeeld melk, room, bouillon of jus), zodat de maaltijd de juiste dikte krijgt.

Met veel vulling kan een soep ook een complete maaltijd zijn. In de bouillon kunt u vlees, gevogelte of vis, groente en aardappel/vermicelli koken en deze tot een gebonden soep mixen.

U kunt ook gebruik maken van soep uit blik of zak.

Er bestaan ook complete gemixte maaltijden. Bijvoorbeeld:

- In poedervorm in 2 smaken, u hoeft alleen water toe te voegen. Deze maaltijden zijn bij facilitaire bedrijven (bijvoorbeeld Sorgente) verkrijgbaar en online te bestellen onder de naam Thicken Up Instant Mix® (in diverse smaken).
- Maaltijden van Fijnproevers (www.fijn-proevers.nl)

Nagerecht/fruit

Bij een zachte voeding

- Gebruik nagerechten zonder harde stukjes als vla(flip), (vruchten)yoghurt, kwark, ijs, pudding, bavarois, milkshake, etc.
- Gebruik rijp zacht fruit zonder pitten/schillen/vellen
- Maak een fruitmoes door fruit te koken met suiker en daarna te mixen of kies voor kant- en klaar
- Maak een smoothie met fruit en een melkproduct of kies een kant- en klaar product
- Zeef, mix en/of pas de dikte aan van bovenstaande producten naar wat u kunt verdragen.

Energie- en eiwit- verrijkte voeding

Het aanpassen van de voeding naar een vloeibare maaltijd geeft een groter volume van de voeding, waardoor er vaak minder gegeten kan worden. Daarnaast kan het eten u meer moeite kosten. Hierdoor bestaat het gevaar dat u een te kort aan energie en voedingsstoffen krijgt. Wanneer u minder kan eten dan u voorheen gewend was dan is het aan te raden uw voeding in energie en eiwit te verrijken. Energie voor voldoende brandstof en eiwit voor voldoende instandhouding en opbouw van de spieren en het bloed, de weerstand en voor herstel bij ziekte. Er zit veel eiwit in melkproducten, vlees, vis, kip en ei.

Adviezen bij een energie- en eiwitverrijkte voeding

- Kies voor volle producten zoals volle melk/vla/yoghurt etc.
- Voeg regelmatig een scheutje room toe
- Kies voor een gebonden soep i.p.v. bouillon
- Gebruik vaker dan 1 x per dag een warme maaltijd
- Gebruik ruim zuivel met name ook volle kwark
- Eiwit verrijkte zuivelproducten uit de supermarkt (met extra proteïne)

Wegen

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Eenmaal per week wegen op dezelfde weegschaal (hetzelfde tijdstip, zonder kleding) is aan te raden.

Drinkvoeding

Indien u gewicht blijft verliezen, ondanks de verrijkte voeding, kan de diëtist een medische (drink)voeding voorschrijven. Hiervoor zal een machtiging worden aangevraagd, zodat deze

(drink)voeding op medisch advies door de verzekeraar zal worden vergoed.

Handige websites

Voeding en kanker info: www.kwof.nl/leven-met-kanker/klachten-bij-kanker

Praktische voedingstips bij kauw- en slikproblemen vindt u op deze website. Daarnaast vindt u recepten die speciaal ontwikkeld zijn voor mensen met kanker. Bij deze recepten is aangegeven hoe grof of fijn de maaltijd is. Zo vindt u snel recepten die prettig kunnen zijn bij kauw- en slikproblemen.

Als eten even moeilijk is: www.alsetenevenmoeilijkis.nl

Deze website is er voor patiënten met hoofd-halskanker. Op de site kunt u veel recepten vinden die ook bij klachten door bestraling bruikbaar zijn. De recepten op de site zijn ingedeeld in verschillende groepen, gebaseerd op de consistentie van de maaltijd. Denk hierbij aan normale/vaste voeding, gemalen, dik vloeibaar en dun vloeibaar. De recepten zijn ook in boekvorm verkrijgbaar.

Beleef je smaak: www.beleefjesmaak.nl

Beleef je Smaak richt zich op de smaakveranderingen die ontstaan tijdens en na de behandeling met chemotherapie. Ook helpt Beleef je Smaak met het terugwinnen van smaakbeleving met praktische tips.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

590301062026