

## Gemalen voeding

Gemalen voeding is nodig voor mensen die niet kunnen of mogen kauwen. Om het lichaam in goede conditie te houden, zo min mogelijk gewicht te verliezen en toch gevarieerd en smakelijk te kunnen eten, zijn in deze brochure een aantal richtlijnen beschreven.

### Algemeen

- De voeding moet vloeibaar zijn of heel zacht, zonder harde stukjes. Dit kunt u doen door gerechten goed te mixen of te malen (een keukenmachine of staafmixer kan hierbij een handig hulpmiddel zijn).
- Probeer voor voldoende afwisseling in de voeding te zorgen. Warm-koud, zoet-zuur, hartig-fris, etc.
- Probeer de voeding over de gehele dag te verdelen. In plaats van drie grote maaltijden kunt u beter vaker per dag iets eten/drinken.
- Wanneer u last heeft van slijmvorming kan het soms helpen om na gebruik van zoete melkproducten de mond te spoelen. Ook kan het helpen om tijdens het eten geregeld een slokje te drinken, bij voorkeur iets 'zuurs' zoals sinaasappelsap of citroenthee. Zure melkproducten zoals karnemelk of yoghurt geven vaak minder klachten.
- Zorg bij verstopping voor genoeg vocht en vezels uit gemalen fruit (pruimenmoes), peulvruchten, grove bindmiddelen. Eventueel kunt u vezels toevoegen aan uw voeding, zoals zemelen, psylliumvezels of fibrex (verkrijgbaar bij de supermarkt of drogist).

### Geschikte voedingsmiddelen

- Melk, karnemelk, chocolademelk, (drink)yoghurt, milkshake, kwark, vla, pap, pudding en andere melkproducten.
- Beschuitpap: beschuit met hete melk, suiker en kaneel.
- Bouillon, soep, tomatensap.

- Appel- en vruchtenmoes, geprakte banaan, geperst fruit.
- Thee, koffie, limonade, vruchtensap
- Room- en waterijs.

### Warme maaltijd

Naar eigen inzicht kan een warme maaltijd gemaakt worden van vlees, vis of kip met groente en aardappelen. Voor het op smaak maken van de voeding kunt u gebruik maken van kruiden en specerijen, ui, tomaat en dergelijke. U kunt alles malen in een keukenmachine en zo nodig verdunnen met bouillon of jus. Voorbeelden van gemalen gerechten die gemakkelijk te bereiden zijn: gehakt, gestoofde vis, aardappelpuree, diepvriesgroente(bijvoorbeeld spinazie), fijngemaakte stampot, soep uit blik of pakje, peulvruchtensoep(bijvoorbeeld erwtensoep), kant en klare kleutervoeding (potjes).

### Gebruik per dag minstens:

- ½ liter (volle) melkproducten zoals melk, karnemelk, (drink)yoghurt.
- 3 x daags pap of vla.
- 1 gemalen warme maaltijd.
- 3 glazen vruchtensap of limonade.

### Lichaamsgewicht

Als u geopereerd moet worden kan uw gewicht afnemen. Dit gebeurt vooral in de eerste dagen na de operatie. Om ongewenst gewichtsverlies tegen te gaan, kunt u:

- Vaker iets eten of drinken.
- Extra vet gebruiken door toevoeging van (slag)room, boter of margarine aan vla, pap, mixmaaltijd, of soep.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Extra suiker gebruiken in thee, koffie, yoghurt, vla en dergelijke.

Doordat u bepaalde producten niet kunt eten, kan er een tekort aan ijzer ontstaan. Het gebruik van Roosvicee Ferro (extra ijzer) kan hiervoor een oplossing zijn (deze moet u niet tegelijk met melkproducten gebruiken, omdat het ijzer daardoor slechter wordt opgenomen).

Wanneer u last heeft van verstopping, kunt u gebruik maken van Laxo-rozenbottelsiroop (laxerende werking).

### **Voorbeeld van een dagmenu**

#### *Ontbijt:*

pap, eventueel met suiker of room  
melk of karnemelk  
thee of koffie, eventueel met suiker en room

#### *In de loop van de morgen:*

vruchtensap, eventueel met suiker  
vla, yoghurt of chocolademelk  
koffie eventueel met suiker en/of  
koffiemelk/room

#### *Lunch:*

pap, eventueel met suiker en/of  
koffiemelk/room  
melk of chocolademelk  
soep of maaltijdsoep

#### *In de loop van de middag:*

yoghurt met limonadesiroop of suiker  
vla, pap, beschuitpap of milkshake  
thee, eventueel met suiker  
vruchtensap

#### *Warme maaltijd:*

soep  
gemalen warme maaltijd  
vruchtenmoes, appelmoes, vla, pap of  
pudding

#### *In de loop van de avond:*

koffie of thee eventueel met suiker en  
koffiemelk/room  
vruchtensap of vruchtenlimonade  
pap, vla of soep

### **Voorbeelden voor milkshake**

- Yoghurt met limonadesiroop en roomijs, mixen.
- Karnemelk met sinaasappelsap, mixen en eventueel zeven.
- Kwark met slagroom en vanillevla, mixen en eventueel verdunnen.
- Vanillevla met limonadesiroop en yoghurt, mixen.
- Kant- en klare milkshake, bijvoorbeeld van de Melkunie.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur  
en van 13.30 - 14.30 uur.

E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)