

## Gemalen voeding bij slikklachten

Gemalen voeding kan nodig zijn voor mensen met slikklachten. Gemalen voeding is minder van smaak en ziet er vaak minder aantrekkelijk uit. Door het moeilijker slikken, duurt de maaltijd langer en is eten veel vermoeiender. Daardoor vermindert de inname en wordt de voedingstoestand gemakkelijk slechter. Een gemalen voeding heeft doorqans een groter volume, maar is armer aan energie en draagt daardoor bij aan een verdere verslechtering van de voedingstoestand. Obstipatie treedt vaak op doordat gemalen voeding minder voedingsvezel kan bevatten. 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 folder een aantal richtlijnen beschreven.

### Algemeen

- De voeding moet zacht zijn, 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, et cetera.
- Probeer de voeding over de gehele dag te verdelen. In plaats van drie grote maaltijden kunt u beter vaker per dag iets eten/drinken.

### Obstipatie

U kunt last krijgen van obstipatie (= verstopping), omdat gemalen voeding vaak minder voedingsvezels kan bevatten. Voedingsvezels zorgen voor een goede darmwerking, omdat ze vocht vasthouden. De ontlasting wordt hierdoor groter van volume en soepeler. Ook als u te weinig drinkt, kunt u last krijgen van obstipatie. Om obstipatie te voorkomen, kunnen de volgende adviezen helpen:

- Gebruik minimaal 2 liter vocht per dag. Hierbij worden ook alle vloeibare producten meegerekend, zoals pap, vla, soep et cetera.
- Gebruik indien mogelijk volkorenpap (brintapap, havermoutpap) of drinkontbijt.

- Drink extra vruchtensap en/of eet extra gepureerd fruit.
- Gebruik rozenbottelsiroop 'Laxo'.

### Geschikte voedingsmiddelen

Let op: het kan zijn dat uw logopedist adviseert om bepaalde producten in te dikken. Verdere informatie hierover krijgt u via uw logopedist.

#### Brood en/of tussenmaaltijden

- Brood zonder korst of beschuit, let op dat er geen pitjes of zaadjes in zitten.
- Brood kan vervangen worden door diverse soorten pap (havermout, gortepap, rijstepap, griesmeelpap, Brinta, karnemelkseppap, bloempap, brood- of beschuitpap).
- Gebakken of gekookt ei.
- Yoghurt, kwark, vla, pap, pudding, melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt, milkshake of andere melkproducten.
- Bouillon of (crème) soep.
- Vruchtensap, limonade, limonade van rozenbottelsiroop.
- Thee, koffie, water.
- Appel- en vruchtenmoes.
- Room- en waterijs.

### Warme maaltijd

- Gebruik gemalen of gepureerde voeding. U krijgt deze voeding door gekookt of gebakken vlees, gekookte groente en gekookte aardappelen fijn te maken met de staafmixer of in de keukenmachine. U kunt de voeding eventueel verdunnen met jus, melk en/of bouillon, tot de gewenste dikte ontstaat.
- Gebruik zachte, vette vleessoorten zoals stooflapjes, worst en half om half gehakt. Braad het vlees niet te hard. Rookworst en knakworst zijn gemakkelijk te verwerken, mits het velletje wordt verwijderd. Vlees kan worden vervangen door gestoofde vis, roerei, omelet of een vleesvervanger. Deze producten kunt u net als vlees fijnmaken. Koud vlees laat zich gemakkelijker fijnmaken dan warm vlees. Na het fijnmaken kunt u het vlees weer opwarmen.
- Aardappelen kunnen goed worden geprakt en met extra jus, melk of bouillon smeuïg worden gemaakt. Aardappelpuree kunt u beter niet in een keukenmachine fijnmaken omdat het dan 'lijmerig' wordt.
- Peulvruchten (erwten, linzen, kapucijners) kunnen goed worden fijngemaakt in een keukenmachine.
- Voeg Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas toe aan groente of aardappelpuree.
- Kook groente goed gaar. Voeg een klontje boter en/of een groentesausje toe. Groenten uit diepvries, pot of blik zijn goede alternatieven voor verse groenten. Bind waterige groenten eventueel met allesbinder, bloem of maïzena.
- Er zijn veel kant- en klaar producten verkrijgbaar die gemakkelijk kunnen worden gebruikt voor een gemalen voeding, zoals slaatje, pannenkoek, ravioli in blik, ragout in blik, maaltijdsoep (erwtensoep, bonensoep), stampot, aardappelpureepoeder.
- Maak gebruik van kleurrijke sauzen, dat nodigt meer uit tot eten.

- Gebruik eventueel een babymaaltijd (potje vanaf zes maanden). U hoeft dan alleen boter of margarine toe te voegen en eventueel zout en/of kruiden voor de smaak. U kunt deze voeding zo nodig verdunnen met bouillon, jus en/of melk.

### Controleer uw gewicht

Om het gewichtsverloop te controleren, is het goed om u een tot twee keer per week te wegen. Mocht het gewicht meer dan 2 kilo afnemen, neem dan contact op met uw behandelende arts.

### Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl).

### 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).

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).