Energie- en eiwitrijke voeding bij kauw- en slikproblemen

azdelta
Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Tips bij kauw- en slikproblemen 4
2. Eiwitten in de voeding 4
   Algemene adviezen
3. Eetlust bevorderen 5
4. Broodmaaltijd 6
5. Warme maaltijden 7
6. Tussendoortjes 9
7. Drank 9
   Tabel met eiwitgehalte van bepaalde voedingsmiddelen
   Voorbeeld dagschema
8. Bijvoeding 12
9. Nog enkele tips 12

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

Kauw-en slikproblemen brengen veel ongemakken met zich mee. Meestal zal de consistentie (= de mate van vastheid) van de voeding moeten worden aangepast tot een zachte, gemalen of gemixte vorm. Wat u nog wel of niet kan eten, is heel wisselend en kan per persoon verschillen. Doordat u moeilijker kan kauwen of slikken, duurt de maaltijd langer en is eten veel te vermoeiend. Daardoor eet u minder en zo verslechtert de voedingstoestand gemakkelijk. Doordat u minder voedingsstoffen inneemt, raden we vaak een **energie- en eiwitrijke voeding** aan.

We halen **energie** uit **vetten** en **koolhydraten,** 2 belangrijke energieleveranciers. Koolhydraten krijgen we meestal binnen via brood, aardappelen, groenten, fruit, gesuikerde melkproducten en koekjes. Vetten worden makkelijk ingenomen via bijvoorbeeld smeer- en bereidingsvetten, vette vleeswaren, vette vis, volle melkproducten, koekjes ...

Eiwitten zijn bouwstoffen voor ons lichaam en hierdoor ook van groot belang. Ze zorgen ervoor dat onze spiermassa terug opgebouwd wordt of behouden blijft en dat zieke of beschadigde cellen in ons lichaam vervangen of hersteld worden. Eiwitten komen onder meer voor in vlees, vis, eieren, melkproducten en kaas.

Het doel van een energie- en eiwitrijke voeding is dus om uw conditie, weerstand en kracht te behouden of te verhogen. Dat kan het herstel bespoedigen.

*Als u diabetes heeft, neemt u het best contact op met uw diëtist(e).

De diëtisten

1 Tips bij kauw- en slikproblemen

- Raadpleeg een logopedist en/of arts om de ernst van het slikrisico te bepalen, en een diëtist voor het opstarten van medische (bij)voeding.
- Pas de hardheid van uw voeding aan, zodat u minder (hard) moet kauwen.
- Voorzie voeding met voldoende vocht (o.a. door sauzen, stoven met bouillon, kookvocht ...).
- Eet en drink rustig met kleine hapjes of slokjes.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- U kan aangepast bestek (een kleine lepel met lange steel) gebruiken om de voeding achteraan in de mond te leggen.

2 Eiwitten in de voeding

In de voeding komen eiwitten zowel in plantaardige als dierlijke producten voor. Ons lichaam neemt eiwitten in dierlijke producten efficiënter op, want zij lijken het meeste op onze lichaamseigen eiwitten.

- **Dierlijke** eiwitten komen voor in: vlees, vis, gevogelte, melk, melkproducten (kaas, yoghurt ...) en eieren.
- **Plantaardige** eiwitten komen voor in: sojaproducten, peulvruchten (bruine en witte bonen, linzen, kikkererwten ...), vegetarische vleesvervangers (quorn, tahoe, tofu, tempé ...), granen en graanproducten (deegwaren, brood ...), paddenstoelen, noten ...

Algemene adviezen

Eet of drink **dagelijks:**

- 3-4 porties volle melk, volle melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten.
- 1-2 sneetjes kaas
- 1 portie vlees/vis/vervangproducten
- Neem eventueel kleine, frequente maaltijden: 6 maaltijden in plaats van 3 per dag.

3 Eetlust bevorderen

Een gebrek aan eetlust komt vaak voor bij ziekte en/of kauw- en slikproblemen. Dit kan soms een lange periode aanslepen. Hieronder enkele tips die kunnen helpen om uw eetlust te verhogen:

- Eet op **regelmatige** tijdstippen. Start uw dag met een lekker ontbijt! Neem daarna een middagmaal en sla het avondmaal zeker niet over. Tussen de maaltijden in kunt u gerust een tussendoortje nemen (2 tot 3 keer per dag).

- **Gezelligheid** aan tafel is zeer belangrijk. Geniet van de maaltijd door samen te eten met anderen: partner, familie, buren, kennissen ... Maak dan ook van de gelegenheid gebruik om er een leuke sfeer van te maken: een aperitiefje, een klein hapje vooraf, tafelkleed, bloemetje op tafel, achtergrondmuziek, een boek of krant erbij ...

- Zorg voor **variatie** in de maaltijden en kies gerechten die u graag eet. Maak bijvoorbeeld eens een ovenschotel of een eenpansgerecht in plaats van te kiezen voor de klassieke combinatie van vlees, aardappelen en groenten. Probeer ook smaken af te wisselen: zoet, zuur, zout en bitter.

- **Beweging** en een frisse neus halen in de buitenlucht zorgt voor een betere eetlust. Veel in bed of in de zetel liggen leidt tot spierverlies en bijgevolg ook krachtverlies. Houd uzelf - voor zover dit mogelijk is - fit door lichaamsbeweging. Voorbeelden: boodschappen doen, wandelen, fietsen ...

- Zijn grote porties te veel? Schep dan een **kleinere portie** uit op een **dessertbord.** Op die manier ziet u het meer zitten om aan de maaltijd te beginnen. Het is soms gemakkelijker om meerdere kleine maaltijden te eten dan 3 grote.

- Een klein kopje **bouillon** kan de eetlust opwekken. Neem dit ongeveer een halfuur voor de maaltijd.

- **Drink** voldoende (minimum 1,5 liter per dag), maar niet tijdens de maaltijd. Dat geeft een te groot verzadigingsgevoel. Gebruik tussendoor bij voorkeur energierijke dranken bv. fruitsappen, frisdrank, volle (choco) melk ...

- Bij kauw- en slikproblemen kan een eetlepel **room** of (olijf) olie voor elke maaltijd als glijmiddel dienen, waardoor het beter lukt om de voeding door te slikken.

- Vraag **hulp** indien nodig!
  Zorg ervoor dat u altijd een **voorraad** aan voedingsmiddelen in huis hebt. Vraag hulp bij de boodschappen indien nodig.
  Verloopt het koken niet meer even vlot? Laat u helpen: kant-en-klare maaltijden, maaltijden aan huis of familiehulp zijn alternatieven om het u makkelijker te maken. Bepaalde producten zijn bovendien in vloeibare of gemixte vorm kant-en-klaar te koop: pap, drinkyoghurt, pudding, (maaltijd)soep, sauzen, appelmoes, ijs..

4 Broodmaaltijd

Start de dag met een ontbijt! Dit bestaat vaak uit brood, smeerboter en zoet of hartig beleg. Als alternatief kunt u gerust eens afwisselen met een milkshake, vanillepap, karnemelkpap, drinkyoghurt, muesli geweekt in vloeistof, havermoutpap, broodpap ... Bereid steeds met volle melkproducten en toevoeging van room en/of suiker.

Om een zachte broodmaaltijd te verrijken, kan u kiezen voor:

- **brood zonder korst**; als variatie op gewoon brood: koekebrood, chocoladebrood, suikerbrood ...
  Brood kan **geweekt** worden in soep of tomatensap (hartige smaak), koffie, volle (choco)melk ... (indien voorkeur voor zoet). Door de sneetjes brood te beleggen, te weken en daarna eventueel te mixen, maak je een **broodpap.**

- **smeerbaar** hartig beleg: zachte kaas (Camembert, verse kaas, volle smeerkaas ...), vlees (paté, préparé, (gemixte) vleessalade ...) of vis (vissalade, krabsalade ...);
  smeerbaar zoet beleg: confituur, choco, honing, siroop, speculoospasta ...

- **boter** in plaats van dieetmargarine

- een **eitje** bij de maaltijd: roerei, omelet, zachtgekookt ei

- smeer de boterham **dikker** dan gewoonlijk.

5 Warme maaltijden

Een warme maaltijd levert meestal **meer energie** dan een broodmaaltijd of tussendoortje. Probeer dagelijks een warme maaltijd te nemen die bestaat uit vlees, vis, ei of vleesvervanger, een zetmeelbron (pasta, aardappelen ...) en groenten.

Meestal zal het nodig zijn om de soep en de componenten van de maaltijd **fijn te malen of te mixen**. De smaak van de gemalen voeding is minder uitgesproken, dus maak gebruik van voldoende kruiden, zout en specerijen. Gebruik eventueel kant-en-klare babyvoeding: dit is glad en gebruiksklaar. Voeg hieraan zo nodig zout, kruiden, bouillon, room ... toe.

- **Soep** kan u verrijken met aardappel(puree), room, olie, volle (kokos)melk of volle smeerkaas, gemalen kaas, gehaktballetjes of soepvlees ... en vervolgens mixen.

- **Aardappelen:** pletten of pureren en met volle melk, room of met saus smeuïg maken (vermijd het gebruik van de mixer, want daardoor wordt de puree erg lijmerig en zwaar!). Voorbeelden: puree (met ei, volle melk of room en boter), stamppot met extra boter en room, karnemelkstampers (met boter, ei en kaas), pasta (met extra saus) ...

- Kies voor **vette vis**soorten: zalm, makreel, haring, rolmops ... Die worden het best gestoomd of gekookt. Pas op voor graten en pureer de vis indien nodig.

- Kies voor **zacht, gemalen of gemixt vlees**: gehaktbereidingen, stoofpotjes, worst ... Hardere vleessoorten worden het best gemixt met voldoende toevoeging van saus. Eventueel kan u ook kiezen voor smeerbare charcuterie bij de warme maaltijd, bijvoorbeeld paté of vlees-vissalade ...

- Verkies **gemixte of zachte groentesoorten**: andijvie, bloemkool, broccoli, koolsoorten, witloof, wortelen, spinazie, erwten, courgette, aubergine ... Stoof groenten in een klassieke bechamelsaus of roomsaus om ze energierijker te maken. Groentesoorten bevatten verschillende vitamines en mineralen. Wissel dus voldoende af!

- Als u weinig tijd of energie hebt, kunt u gebruik maken van diepvriesgroenten. Groenten kunnen ook vervangen worden door stoofpeertjes, appelmoes, perziken... Indien nodig kunnen deze ook gemixt worden.

- **Saus** zorgt voor smaak bij de maaltijd. Een klassieke jus is snel gemaakt door de pan te blussen met water of bouillon en bloem of maïszetmeel toe te voegen. Eventueel kunt u nog wat room toevoegen.

- Een heerlijke maaltijd kan afgesloten worden met een **dessert.** Als dit te zwaar is, wacht dan even en neem uw dessert een halfuur tot een uur later. Voorbeelden: pudding op basis van volle melk, volle yoghurt, roomijs, chocolademousse, fruitmoes...

6 Tussendoortjes

Kies een tussendoortje dat u graag eet en zorg dat er steeds iets in huis is op voorraad.

- **Hartige** tussendoortjes: zachte kaashapjes (bv. smeerkaasblokjes, verse aperitiefkaasjes, blokjes Kiri ...), blokjes paté of foie gras, gerookte zalm(mousse)...

- **Zoete** tussendoortjes: gemixt (bv. fruitpap) of zacht geraspt of geplet fruit (aardbei, banaan, framboos, mango, meloen, rijpe peer ...), zachte koek (cake, madeleine, eierkoek ...), zacht gebak (slagroomgebak, flan, soesjes, pannenkoek, wafel ...), chocolade(mousse), zacht snoep (schuimpjes, chocoladezoen, marsepein ...), water- of roomijs ...

- **Melk**producten: drinkyoghurt, milkshake, roomijs, pudding op basis van volle melk, flan, volle yoghurt, volle platte kaas met of zonder gemixt fruit ...

7 Drank

- Probeer te streven naar **1,5 liter vocht**, kies daarbij regelmatig voor energierijke dranken zoals frisdrank, fruitsappen (appel, sinaas, druif ...).

- Volle **melkproducten,** chocolademelk, drinkyoghurt, karnemelkpap (eventueel met toevoeging van suiker).

- Gemixte **soep,** verrijken kan door gebruik van vette bouillon, toevoegen van aardappel, deegwaren, room ...

- Om dranken te **verrijken:** thee + suiker, thee + honing, koffie + slagroom of koffieroom of volle melk en suiker, water + grenadine of vruchtensiroop (Teisseire, Albert Heijn, huismerken zoals Delhaize, Carrefour, Kruidvat ...).

Tabel met eiwitgehalte van bepaalde voedingsmiddelen

Onderstaande voedingsmiddelen kunnen gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen.

GERECHT	PORTIE	EIWITTEN
vanille-ijs	50 g (1 bol)	1,7 g
karnemelk	150 ml (1 glas)	3,5 g
Griekse yoghurt	125 g (1 potje)	4,3 g
volle smeerkaas	25 g (1 blokje)	4,5 g
volle yoghurt	125 g (1 potje)	4,8 g
volle melk/ chocomelk	150 ml (1 glas)	5 g
harde kaas	30 g (1 sneetje)	9 g
volle platte kaas	125 g (1 potje)	10 g
skyr	125 g (1 potje)	14,9 g
ei	150 g (3 stuks)	18,3 g
vlees	100 g	±20 g
vis	100 g	±20 g

Voorbeeld dagschema

ONTBIJT	Broodpap of brood zonder korst + boerenboter Rijkelijk belegd met confituur, choco, volle smeerkaas... Kop volle (chocolade)melk/ koffie Volle yoghurt of pudding
10 UUR	Kom gemixte soep verrijkt met room + geweekt beschuitje
MIDDAGMAAL	Gemixt of gemalen vlees, vis of ei Aardappelpuree met boter, volle melk/room,ei Gemixte of zacht gestoofde groenten, groenten in witte saus of roomsaus Saus of gesmolten boter Water, fruitsap of limonade
13 UUR	Volle platte kaas met suiker + grenadine
15 UUR	Koffie (met koffieroom en suiker), zachte koek
AVONDMAAL	Broodpap of brood zonder korst + boerenboter Rijkelijk belegd met smeerkaas, vlees- of vissalade, paté of een eitje Melkdrank of gemixte soep met room
20 UUR	Fruitmoes of zacht gemixt of geplet fruit

8 Bijvoeding

Als het met bovenstaand advies niet lukt om uw gewicht op peil te houden, kan het gebruik van bijvoeding zinvol zijn.

Er is een groot assortiment
- drinkvoeding
- lepelbare voeding
- energie- en eiwitverrijkte voedingspreparaten
- energieverrijkte tussendoortjes

Aandachtspunten:
- Enkel te verkrijgen via uw apotheek.
- Best te drinken in kleine slokjes, verdeeld over de dag.

Vraag hierover raad aan uw diëtist(e).

9 Nog enkele tips

- Uw **gebit** is belangrijk! Houd het gezond. Poets dagelijks uw tanden, ga minimum 1 keer per jaar op controle bij de tandarts. Als u een vals gebit hebt, is dagelijks reinigen noodzakelijk.
- Volg nooit zonder advies een **dieet** waarbij voedingsmiddelen worden weggelaten, want dit kan tot voedingstekorten leiden. Vraag na bij uw arts of een dieet wel nodig is.
- Spreek uw arts/diëtist(e)/verpleegkundige aan als u minder kan eten dan normaal of als u in korte tijd veel gewicht verliest zonder duidelijke reden.
- **Probeer zelf uw gewicht op te volgen**:
  Het is voldoende om u maximaal 1 keer per week te wegen. Als u te veel gewicht verliest, neemt u het best contact op met uw diëtist(e).

Notities

Contact

Dieetafdeling

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 1424-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 03/04/2025**