

Gemalen en zachte voeding

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

In deze brochure kunt u meer lezen over gemalen en zachte voeding en krijgt u adviezen hoe u uw maaltijden zo goed en gevarieerd mogelijk kunt samenstellen. Door uw ziekte of door de behandeling kan het noodzakelijk zijn dat u (tijdelijk) gemalen en zachte voeding gebruikt. Moeite met kauwen en slikken, een probleem met de passage van voedsel, een pijnlijke mond of keel, een droge mond, een vastgezette kaak of oververmoeidheid kunnen redenen zijn om over te gaan op gemalen en zachte voeding.

Wat is gemalen en zachte voeding?

Gemalen eten hoeft u niet meer te kauwen en kunt u met een lepel eten. Naast vloeibare en gemalen producten mag u ook gebruik maken van zachte voedingsmiddelen als brood zonder korst of een plakje cake. In principe kunnen alle voedingsmiddelen gemalen worden, maar dit is niet altijd nodig. Vaak is het voldoende alleen het vlees of vezelige groentes te malen. Bij een gemalen warme maaltijd kunnen de onderdelen los van elkaar bereid worden.

Gemalen, gepureerde en zachte voeding is een voeding die gemalen of fijn gesneden is en geen harde stukjes bevat en makkelijk door te slikken is.

Met een gemalen voeding kan het moeilijker zijn om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. U beperkt het risico op tekorten door op de volgende punten te letten.

Gewicht

Het is wenselijk dat uw gewicht stabiel blijft zolang u gemalen moet eten. Onder bepaalde omstandigheden heeft het lichaam extra voedingsstoffen nodig, bijvoorbeeld bij ziekte en/of gewichtsverlies. Om in een goede conditie te komen of te blijven is een goede voeding nodig. Een energierijk dieet kan daarbij helpen. Weeg uzelf 1 keer per week. Neem bij gewichtsverlies contact op met de diëtist.

Uw gewicht is een goede graadmeter om te kijken of u voldoende eet. Indien u gewicht verliest, kan dat een teken zijn dat uw lichaam meer voedingsstoffen nodig heeft.

Tips om de voeding energierijker te maken

- Voeg een scheutje opgeklopte of ongeklopte slag-, kook- of koffieroom of een klontje margarine toe aan bijvoorbeeld: ragout, aardappelpuree, pastasaus, pap, vla of maaltijdsoep.
- Crème fraîche heeft een frisse smaak en kan geklopt worden als slagroom. Bijvoorbeeld bij, vruchtenmoes of ijs. Het kan ook worden toegevoegd aan saus, puree of soep.
- Voeg extra suiker, honing of siroop toe waar mogelijk, maar pas op dat het niet te machtig of te zoet wordt en gaat tegenstaan.
- Neem volle zuivelproducten in plaats van magere of halfvolle, want deze bevatten meer energie. Ook kunt u kiezen voor Griekse yoghurt met een hoog vetpercentage.
- Gebruik vette vleeswaren: paté, en smeerworst.
- Drink niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan al vol, zodat u minder eetlust heeft.

- Maak weinig gebruik van caloriearme producten zoals bouillon, koffie, thee (zonder melk en suiker), licht frisdranken en rauwkost. Deze geven wel een vol en verzadigd gevoel, maar leveren vrijwel geen energie.

Eet vaker per dag kleine porties. Gebruik naast de hoofdmaaltijden kleine tussenmaaltijden

Bijvoorbeeld: vlaflip, drinkontbijt, soep, een plak cake, schaalte vla of pudding, roomijs met slagroom, huzarenslaatje, Franse (room)kaas, pannenkoek, donut of een roombroodje.

Vochtiname

U heeft per dag minstens 1,5 - 2 liter vocht nodig. Vocht zit in dranken en vloeibare producten zoals, melk, karnemelk, yoghurt, milkshake, pap, vla, soep, water, mineraalwater, bouillon, thee, koffie, limonade, vruchten- en groentesap. U kunt aan uw urine zien of u voldoende vocht binnenkrijgt. Deze moet helder en licht van kleur zijn. Gaat u minder plassen, krijgt u dorst en wordt de urine donkerder van kleur dan drinkt u te weinig. Heeft u koorts of diarree? Dan heeft u extra vocht nodig!

Apparatuur / hulpmiddelen

Staafmixers kunnen goed eenpersoons porties malen en nemen weinig ruimte in beslag. Een keukenmachine werkt goed bij grotere porties. Bijvoorbeeld als u eten voor meerdere dagen klaarmaakt.

Een staafmixer of keukenmachine is handig voor het bereiden van gemalen eten.

Maaltijden aantrekkelijk maken

Tips voor afwisseling van gemalen maaltijden:

- Geef kleur aan de maaltijden: vis en aardappelpuree zien er met tomaten- of paprikasaus en groene groente aantrekkelijker uit. Of roer groene kruiden (bieslook, dille, peterselie, selderie) door de aardappelpuree.
- Wissel van temperatuur: kies bijvoorbeeld warme pap gevolgd door een beker koude yoghurtdrink of warme soep gevolgd door een ijsje.
- Wissel hartig en zoet af: bijvoorbeeld een boterham zonder korst met ragout (gemalen) en een schaalte vla toe.
- Gebruik kruiden en specerijen als u nog smaak heeft en uw mond en keel dit verdragen.
- Maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven. Bovendien ziet dit er aantrekkelijker uit.

Het eten van gemalen voeding kan al gauw eentonig worden. Afwisseling is belangrijk om de maaltijden aantrekkelijk te maken. Door te variëren met smaak, geur kleur en temperatuur van de voeding kunt u dit voorkomen.

Algemene bereidingstips voor de warme maaltijd

- Bij een gemalen warme maaltijd kunt u de verschillende onderdelen apart malen en op het bord scheppen. Het hoeft niet met elkaar gemengd te worden, wat de herkenbaarheid en de smaakbeleving verhoogd.
- Voeg olie, boter, room, saus, jus toe voor extra smeuïgheid en calorieën en kruiden en specerijen naar wens voor extra smaak.
- Aardappels, vlees en groenten kunt u door middel van een staafmixer of keukenmachine pureren.
- Is het eten nog te dik en compact, verdun het dan met bouillon, melk of jus, totdat de juiste dikte bereikt is.
- Maal het eten pas na de bereiding, dan blijft de smaak beter behouden.
- U kunt het eten fijn of grof malen, dat hangt af van uw klachten. Hoe langer u iets maalt, hoe fijner het wordt.
- Probeer een gepureerde of zachte maaltijdsoep zoals erwtensoep en bonensoep.
- Maak gebruik van kleurrijke sauzen, dat nodigt meer uit tot eten.

Makkelijke, snel-klaar maaltijden en producten

Uw maaltijden zijn sneller klaar met producten uit blik, pot of de diepvries. De voedingswaarde is praktisch gelijk aan die van verse producten. Enkele suggesties:

- Als u weinig energie of mogelijkheden hebt om zelf een maaltijd te bereiden en te malen, kunt u kiezen voor kant-en-klare baby- of peutervoeding (potje vanaf 8 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.
- Voedingsmiddelen uit blik, pot of diepvries, zoals groente, ragout, sauzen.
- Maaltijdsoepen uit blik eventueel malen met de staafmixer of een keukenmachine.
- Aardappelpuree uit een pakje.
- Kaasfondue uit een pakje met zachte stukjes brood en zacht gekookte groente.
- Kant-en-klare salades (huzaren, zalm etc.), eventueel fijn malen en smeug maken met extra mayonaise / slasaus.
- Kant-en-klare pappen.

Bereidingstips voor vlees, vis, kip, ei en vegetarische producten

- Maal vlees niet te fijn, want dan wordt het compact/stijf. Het is dan alleen weg te krijgen met veel jus of saus. Mager vlees als tartaar is soms te korrelig om te malen.
- Rookworst en knakworst zijn gemakkelijk te verwerken, mits het velletje wordt verwijderd
- Alle vissoorten zijn geschikt; gestoofd of zacht gebakken. Pas op voor graatjes.
- Zalm of tonijn uit blik worden smeug met tomatensaus of mayonaise.
- Vegetarische producten (tahoe, tempheh of vegetarische vleesvervangers) kunnen ook gemalen worden.
- Ei (omelet, roerei) zijn zacht en gemakkelijk te eten.

Gebruik zachte, vette vleessoorten zoals stooflapjes, worst en half om half gehakt. Braad het vlees niet te hard maar wel gaar.

Vlees kan worden vervangen door gestoofde vis, roerei, omelet of een vegetarische vleesvervanger. Deze producten kunt u net als vlees fijnmaken met een staafmixer.

Bereidingstips voor aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

- Aardappelen kunnen goed worden geprakt en met extra jus, melk of bouillon smeug worden gemaakt.
- Voeg Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas toe aan aardappelpuree
- In plaats van rijst te malen kunt u rijstbloem nemen. Door het te mengen met hete bouillon hoeft u geen rijst te koken en malen.
- Kies voor pastagerechten zoals macaroni en spaghetti met een saus. Pastagerechten zijn vaak glad en minder droog waardoor ze gemakkelijker eetbaar zijn. Pasta's en rijst zijn minder geschikt om te malen, ze worden 'lijmerig'. Dat geeft geen prettig gevoel in de mond. Als de voeding vloeibaar moet zijn, dan kunt u beter geen pasta of rijst gebruiken.
- Peulvruchten zoals bonen, linzen en kapucijners kunnen met toevoeging van kookvocht of bouillon goed worden gemalen.

Bereidingstips voor groenten

- 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.
- Voeg Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas toe aan groente.
- Maal vezelige groentes als doperwtten, mais, champignons, asperges en bleekselderij extra goed fijn.
- Rauwkost is hard en hierdoor ongeschikt.

De broodmaaltijd

Voor de broodmaaltijd kunt u denken aan brood zonder korst, zachtere broodsoorten, pap, drinkontbijt, vla, yoghurt of vruchtenkwark.

Enkele suggesties voor de broodmaaltijd:

- Brood weken (dit kan ook met beleg) in soep / bouillon of groenten- / tomatensap.
- Broodpap: brood weken in warme melk, suiker en boter toevoegen (u kunt dit geheel ook malen).
- Wentelteefjes; 1 ei klutsen, kopje melk toevoegen en mengen, hierin (witte) boterham weken, in een koekenpan zacht bakken met een klontje margarine of boter.
- zachte broodvarianten: bolletjes, croissant, cake, donut.
- Beschuit eventueel in de thee / koffie / melk dopen.
- Pap zoals havermoutpap, Bambix, Brinta, gortepap, rijstepap, custardpap, rijstbloempap of griesmeelpap.
- Kant-en-klare pap en pudding.
- Yoghurt, vla en kwark.
- Gebonden soep met een scheut room.
- Smoothie, milkshake of vruchtendrank.

Zacht en smeerbaar broodbeleg zoals:

- Smeerkaas, zachte roomkaas (eventueel met kruiden / knoflook), jonge kaas, paté, smeerworst en filet americain.
- Zalm-, huzaren-, ham-prei-, kip kerrie- en eiersalade (gemalen).
- Pindakaas zonder nootjes, humus, jam, chocoladepasta, honing en (appel)stroop.
- Zacht fruit of fruitmoes.
- Smeuig roerei of omelet.
- Ragout.

De tussenmaaltijden

Even belangrijk als de hoofdmaaltijden zijn de tussendoortjes.

Vaker op een dag (6-9 keer) iets eten, maakt dat het makkelijker is om voldoende eiwit en energie binnen te krijgen. In het zuivelvak van uw supermarkt vindt u een uitgebreid assortiment aan nagerechten en zuivel dranken. U kunt ook zelf variatie aanbrengen door verschillende producten te combineren.

Bijvoorbeeld:

- Vanillevla met appel- of vruchtenmoes.
- Vla met yoghurt en een scheut vruchtensiroop.
- Vla met roomijs.
- Melk of karnemelk met vruchtensiroop of vruchtensap.
- Kwark of yoghurt met jam.
- Milkshake van roomijs, melk, siroop en frisdrank.
- Roomijs met vruchtenmoes.
- Warme melk met oploskoffie, cappuccinopoeder of Wiener melange poeder.
- (warme) chocolademelk met slagroom.

Zoete tussendoortjes

- Cake, donut.
- Gebak, zachte varianten: taart van biscuitdeeg (slagroom, mokka), soesje, roombroodje.
- Koek, zachte varianten: mergpijpje, ontbijtkoek, eierkoek, lange vinger, biscuitje, gevulde koek. (Koekjes kun je zacht maken door ze in een drank te dopen).
- Chocolade.
- Roomijs, consumptie-ijs of waterijs.
- Vruchtenmoes.

Hartige tussendoortjes

- Stukje zacht brood met zacht broodbeleg (zie boven).
- Slaatje (zo nodig malen).
- Stukje roomkaas, smeerworst of paté.

Fruit

Zacht fruit is vaak makkelijk weg te slikken. Zachtere fruitsoorten zijn: aardbei, banaan, framboos, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik en pruim. Fruit uit blik is meestal zachter dan vers fruit en fruit kan prima worden gemalen, geraspt of geperst. Denk ook aan appelmoes, vruchtenmoes, knijpfruit en babyfruit.

Adviezen bij problemen die kunnen optreden

Slijmvorming in de mond

Tips tegen een slijmerig gevoel:

- Spoel de mond met zout water, (koolzuurhoudend) mineraalwater of water met citroensap. Dit kan ook na het gebruik van een melkproduct. Spoelen met kamillethee helpt ook.
- Gebruik friszure producten zoals vruchtenmoes. Dit zorgt voor de productie van waterig speeksel. Let op: bij gevoelige slijmvliezen kan dit te scherp zijn.
- Gebruik zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en kwark. Deze geven een minder plakkerig gevoel dan 'gewone' melk, pap en vla.

Heeft u last van slijmvorming? Soms lijkt het of voeding dit verergert. Dat is echter onjuist. Zoete melkproducten laten een plakkerig gevoel in de mond achter. Dit ervaren we als slijmerig, maar er wordt niet meer slijm gevormd.

Moeilijke stoelgang en verstopping (obstipatie)

Een vloeibare voeding levert minder voedingsvezels dan een normale voeding. Minder lichaamsbeweging en sommige medicatie zorgen ook voor obstipatie. Heeft u een moeizame stoelgang? Let dan extra op de inname van voedingsvezels en (drink)vocht. U kunt de hoeveelheid voedingsvezels in uw voeding verhogen door ruim gebruik te maken van onderstaande producten:

- Pap (havermout, Bambix, Brinta)
- Drinkontbijt met vezels
- Abrikozen- en pruimenmoes
- Peulvruchtensoepen zoals erwtensoep en bruine bonensoep, eventueel malen met de staafmixer.
- Voeg eventueel voedingsvezels toe aan de maaltijd in de vorm van tarwezemelen of lijnzaad. Zorg ervoor dat u hierbij wel voldoende drinkt.
- Helpt dit onvoldoende? Vraag dan uw (huis)arts om een laxeermiddel.

Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Aanvullende informatie

Meer informatie over gezonde voeding vindt u bijvoorbeeld op de websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.nvdietist.nl

