

Dieetbehandeling bij een gemalen voeding

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Om verschillende redenen kan het nodig zijn, dat u enige tijd een gemalen voeding moet gebruiken. Bijvoorbeeld na een kaakoperatie, bij kauwproblemen, slikklachten, passagestoornissen of extreme vermoeidheid. Alle producten die nauwelijks gekauwd hoeven te worden, mogen worden gebruikt. In deze folder leest u hoe u zelf een volwaardige gemalen voeding kunt samenstellen.

Algemene richtlijnen

- Een volwaardige gemalen voeding bevat per dag minimaal:
 - 3 glazen melk, karnemelk, vla, pudding, pap of yoghurt;
 - 1-2 plakjes kaas;
 - 100-125 gram vlees(waren), vis, kip of vegetarische vleesvervanging;
 - Boter of (dieet)margarine;
 - 6-7 sneetjes brood;
 - 4-5 aardappelen of opscheplepels zilvervliesrijst, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti en peulvruchten, zoals bruine en witte bonen;
 - 200 gram groente (4 eetlepels) en eventueel een schaalpje rauwe groente bij de warme maaltijd of bij de broodmaaltijden;
 - 2 stuks fruit, liefst met schil;
 - 1,5 - 2 liter vocht (ongeveer 10-15 kopjes).
- Maak de maaltijden niet te groot; gebruik liever iets tussendoor.
- Breng voldoende variatie aan in de maaltijden. Varieer in zoet/hartig, warm/koud, zoet/zuur en in kleur.
- Sterk gekruide, prikkelende of zure producten kunnen vlak na een operatie pijnlijk zijn, omdat ze de wond irriteren. Probeer deze producten voorzichtig uit.

Broodmaaltijden

U kunt, indien mogelijk, gebruikmaken van wit- of bruinbrood zonder korst. Bruinbrood en fijn volkorenbrood hebben de voorkeur, omdat deze meer vezels bevatten. Vezels voorkomen obstipatie (verstopping; zie verderop in de brochure) en bevatten ijzer. Besmeer het brood met (dieet) halvarine, (dieet)margarine of roomboter, zoals u gewend bent.

Als beleg kunt u gebruiken:

- Zachte vleeswaren, zoals leverpastei, leverkaas, paté, boterhamworst, corned beef en gebraden gehakt;
- Smeerkaas, Hüttenkäse® (Cottage Cheese®), kwark en zachte buitenlandse kaas;
- Ei;
- Pindakaas, sandwichspread, of zoet beleg;
- Vers fruit, zoals geprakte bananen, aardbeien en geraspte appel;
- Gebakken groentemengsel, zoals tomaat met ui.

In plaats van brood kunt u pudding, pap, vla of yoghurt eten. Zowel de kant-en-klare als de zelf gekookte pap, vla of pudding zijn geschikt. Gebruik bij voorkeur vezelrijke bindmiddelen, zoals Brinta®, Bambix®, havermout en dergelijke.

Andere suggesties zijn:

- Wentelteeftjes: 1 ei klutsen, kopje melk toevoegen en mengen, hierin (witte) boterham weken, in koekenpan bakken met boter/margarine;
- Zachte broodvarianten: bolletje, croissant, cracottes, cake, kleuterbiscuit, donut;
- Beschuit in melk/thee/koffie dopen;
- Verkruimelde crackers;
- Drinkontbijt

Soep

Bouillon (zowel zelf getrokken als bereid van een bouillontablet) bevat, net als heldere soep, weinig tot geen voedingsstoffen. Als u soep eet, neem dan bij voorkeur een gebonden soep of gevulde soep. Deze leveren meer voedingsstoffen dan een heldere soep. Als vulling kunt u gebruiken: goed gaar soepvlees, soepballetjes, vis, kleingesneden (eventueel met staafmixer) groente, rijst en vermicelli.

Vlees en vleesvervangingen

Kies vleessoorten die goed fijn te malen zijn, zoals gehakt, tartaar, kip, varkensvlees en lever. Bereid het vlees zoals u gewend bent. Zorg dat het goed gaar is en maak het dan fijn met behulp van een keukenmachine of staafmixer. In plaats van vlees kunt u ook vis, ei (omelet, roerei), tahoe (eventueel tempeh) of kaas (kaasragout of geraspte kaas door de groente) gebruiken. Ook peulvruchten (zoals bruine bonen, spliterwten, linzen) kunnen vlees goed vervangen. U kunt hiervan bijvoorbeeld een maaltijdsoep bereiden. In combinatie met pannenkoeken of brood zonder korst is dit een volwaardige vleesvervanging.

Jus en saus

Bereid jus/saus zoals u gewend bent.

Groente

U kunt gebruikmaken van verse groente, diepvriesgroente of groente uit blik of pot. Kies groente die u goed kunt fijn maken, zoals bloemkool, broccoli, bietjes, doperwtjes, koolraap, schorseneren, spruitjes en worteltjes. De groente goed gaar koken en fijnmalen met behulp van een keukenmachine, staafmixer of passe-vite. Witlof, spinazie, andijvie en overige bladgroenten hoeft u niet fijn te maken. Deze kunt u goed gaar koken en dan fijn snijden. Asperges, snijbonen en tuinbonen zijn slecht fijn te malen. Deze kunt u beter niet gebruiken. Appelmoes en rabarber zijn géén groenten. U kunt deze eventueel extra bij de maaltijd gebruiken.

Aardappelen en vervangingen

U kunt gekookte aardappelen met een vork fijn maken tot kruim of u kunt er puree van maken. Eventueel kunt u met de groente samen een stampot maken. In plaats van aardappelen kunt u ook (zilervlies-)rijst, (volkoren-)macaroni, (volkoren-)spaghetti of mie met veel saus gebruiken (goed fijn snijden). U kunt ook eens een huzaren- of zalsalade proberen.

Nagerecht

Als nagerecht kunt u alle soorten pap, vla of pudding gebruiken, zowel zelfgemaakt als kant-en-klaar. Ook kunt u yoghurt, biogarde, ijs of een milkshake nemen. Pap, vla, pudding, yoghurt, milkshake en dergelijke kunt u ook tussendoor gebruiken, zeker wanneer het eten van brood nog niet goed gaat.

Fruit

Dagelijks heeft u 2 porties vers fruit nodig. U kunt fruit uitpersen (sinaasappel, grapefruit), fijn maken door een zeef of met behulp van een rasp of een vork (geraspte appel of geprakte banaan). Kiwi, perzik, pruim, aardbeien, meloen en ander zacht fruit zijn goed te gebruiken. Ook stoofpeertjes, of - appeltjes zijn een goed alternatief. Eventueel kunt u ook fruit uit blik/pot nemen en dit fijn maken. Dit bevat echter suiker en weinig vitamine C en kan dus het verse fruit niet vervangen. Kant-en-klaar gekochte sinaasappelsap (eventueel met vruchtvlees) bevat wel voldoende vitamine C om vers fruit te vervangen.

Tussendoortjes

Zoet

- cake;
- zachte varianten, gebak zoals slagroom, mokka, kwarkgebak, soesje, roombroodje, moorkop;
- zachte varianten koek zoals; mergpijpje, ontbijtkoek, eierkoek, kleuterbiscuit, lange vinger, biscuitjes, gevulde koek. Koekjes kunt u zacht maken door ze in een drank te dopen;
- zachte varianten snoep zoals: chocolade, ijs.

Hartig

- stukjes roomkaas, paté, leverworst;
- slaatje;
- snacks: kaassoufflé, kroket.

Makkelijke, snel klaar maaltijden en producten

- Extra porties invriezen en later opwarmen in magnetron of in een pannetjes;
- Er zijn diverse baby-, peuter- en kindermaaltijden te koop. Gebruik 2 tot 3 potjes per warme maaltijd. Kies voor de maaltijden vanaf 8 maanden en liever niet jonger voor behoud volwaardigheid. Breng de voeding zo nodig op smaak met zout, peper en eventueel andere kruiden of specerijen.
- Aardappelpuree uit een pakje;
- Kaasfondue uit een pakje met stukjes brood;
- Kant en klaar salades (huzaren/zalm enz.) eventueel fijn malen en smeugig maken met mayonaise/slasaus;
- Milkshakes, drinkontbijt;
- Maaltijdservices of sommige cateringbedrijven bij u in de buurt leveren ook aangepaste maaltijden.

Obstipatie (verstopping)

Het kan zijn dat u, sinds u een gemalen voeding gebruikt, niet goed naar het toilet kunt. Gemalen voeding bevat namelijk minder vezels en juist vezels zorgen voor een goede ontlasting.

Als u last krijgt van obstipatie, kunt u de volgende adviezen opvolgen:

- Gebruik, indien mogelijk, bruinbrood of fijn volkorenbrood zonder korst;
- Gebruik pap van grove graanproducten, zoals haverhout, Brinta®, griesmeel of Bambix®;
- Gebruik vruchtensap met vruchtvlees;
- Gebruik goed gaar gekookte zuidvruchten (zoals pruimen, abrikozen en tuttifrutti). Zet de zuidvruchten een paar uur in de week en kook ze goed gaar met water (eventueel op smaak brengen met stroop en/of suiker en citroensap). Pureer de zuidvruchten eventueel met wat kookvocht tot moes;
- Gebruik Roosvicee laxo® als drank of verwerk dit in melkproducten, zoals yoghurt of karnemelk;

- Drink (vezelrijke) vruchten- en groentesappen, zoals pruimensap, abrikozensap, wortelsap, bietensap en tomatensap. Deze producten zijn verkrijgbaar in de supermarkt of reformzaak;
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt: dagelijks minimaal 1,5 liter (dit zijn 10 tot 12 kopjes per dag);
- Zorg voor meer lichaamsbeweging dan u gewend bent.

Ongewenst gewichtsverlies

Om gewichtsverlies te voorkomen, is het nodig dat u de maatregelen uitvoert die bij de algemene richtlijnen staan beschreven. Weeg uzelf 1 à 2 keer per week om uw gewicht te controleren. Valt u af, dan is dat een teken dat uw lichaam te weinig voeding krijgt. Het lichaam haalt dan reserves uit de spieren, waardoor de spiermassa afneemt. Uw conditie en weerstand nemen dan ook af, wat een goede genezing in de weg kan staan. Eiwitten zijn de belangrijkste voedingsstoffen uit de voeding voor de opbouw en het behoud van spieren en lichaamscellen. Het is dan ook verstandig om bij ongewenst gewichtsverlies extra eiwitrijke voeding te gebruiken. Denk hierbij aan:

- Vlees(waren), vis, kip, ei of peulvruchten verwerkt in een zelfgemaakte gemalen voeding of in een kant- en klare zachte voeding;
- Zachte (buitenlandse) kazen;
- Pindakaas, notenpasta;
- (Volle) zuivelproducten zoals kwark, yoghurt(dranken), pap, (chocolade)melk, karnemelk. In de supermarkt zijn verschillende eiwitverrijkte zuivelproducten te koop. Op de verpakking staat dan bijvoorbeeld: high protein, extra proteïne.

Beweging

Om uw spierkracht/conditie te behouden en/of weer op te bouwen, is het naast voldoende eiwitten in de voeding ook belangrijk om voldoende te bewegen. U kunt pas spiermassa opbouwen als u de spieren traint. U hoeft daarbij niet aan een zwaar trainingsprogramma te denken. U kunt al een goed resultaat bereiken als u elk dag een stukje gaat wandelen of de trap neemt in plaats van de lift. Begin met een paar minuten en probeer dat elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de dag en voor goede afstemming tussen inspanning en rust. Om uw conditie te verbeteren, is de combinatie van goede voeding en beweging de beste manier. Eventueel kan een fysiotherapeut u hierbij helpen.

Ideeën en recepten

Op internet zijn veel ideeën en recepten te vinden, kijk bijvoorbeeld eens op de websites:

www.datisevenslikken.nl

www.alsetenevenmoeilijkis.nl

Op deze websites kunt u per consistentie recepten zoeken. Met consistentie wordt de dikte van de maaltijd bedoeld, dit wordt aangeduid met de term IDDSI. Geschikte recepten bij een gemalen voeding vallen onder IDDSI 4 t/m IDDSI 5.

Handige hulpmiddelen

Als u langer dan een paar dagen op een gemalen voeding bent aangewezen, is de aanschaf van een hulpmiddel in de keuken het overwegen waard of wellicht kunt u een hulpmiddel binnen uw familie- of kennissenkring lenen.

Enkele voorbeelden:

1. Een keukenmachine kan de hele warme maaltijd, vruchten, soep en dergelijke in grote hoeveelheden fijnmalen.
2. Een blender kan vochtige en vloeibare gerechten, zoals soep, vruchten en groente fijnmalen. Als u voldoende vocht toevoegt, kan er een hele warme maaltijd in worden gemalen.
3. Een staafmixer kan soep, vruchten, aardappelen, groente en dergelijke in kleine hoeveelheden fijnmalen.
4. Een groentemolen, passe-vite of roerzeef kan alleen aardappelen, groente en vruchten malen. Een roerzeef is ongeschikt voor vlees.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noteer hieronder uw vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg:	(013) 221 00 50