

Voedingsadvies bij passageproblemen

Eten is niet altijd vanzelfsprekend smakelijk en gezellig. Er kan sprake zijn van een passageprobleem waardoor u (op advies van een arts) een andere consistentie dient te gebruiken. Dit kan een gemalen, een zachte voeding of een vloeibare voeding zijn en de reden hiervoor kan zijn:

- Doorslikken van gewone voeding kost te veel slikkracht of tijd.
- Gewone voeding blijft in de keel steken of kan vanwege een vernauwing niet goed door de keel of slokdarm passeren.
- Kauwen is moeilijk (bijvoorbeeld door het ontbreken van gebitselementen) of kauwen kost te veel energie.

Tevens kan er een verhoogd risico zijn op ongewenst gewichtsverlies als het gewone eten niet goed gaat. In deze folder vindt u adviezen om ongewenst gewichtsverlies te voorkomen en worden de adviezen bij passageklachten besproken. De adviezen die worden gegeven, zijn algemeen van aard. Iedere patiënt heeft zijn eigen voedingsgewoonten, voorkeuren en smaak. Uitproberen van voedingsmiddelen en verschillende smaken is belangrijk.

Advies bij afwijkende consistentie

Om verschillende redenen kunt u het advies hebben gekregen om voeding (tijdelijk) in een andere vorm (consistentie) te gebruiken. Pas uw consistentie aan op geleide van de pijn die u ervaart bij het slikken of indien u het gevoel heeft dat het eten niet passeert.

Gemalen voeding is voeding die gemalen is en geen harde stukjes bevat. Denk aan: brood zonder korst met smeerbaar beleg, aardappel- en groentepuree, geprakte banaan, eiersalade, enzovoorts. Niet geschikt zijn: harde broodjes, rookvlees, rosbief of rauwe ham.

Zachte voeding is voeding waarop weinig gekauwd hoeft te worden en makkelijk weggeslikt kan worden. Het kan met een lepel, maar ook nog met vork en mes gegeten worden. Denk aan: zacht gekookte pasta met veel saus, stampot met veel jus, gestoofde vis, roerei, omelet, wentelteefjes, pannenkoeken, zacht fruit, brood zonder korst en smeerbaar of zacht broodbeleg, zacht gebak, enzovoorts.

Vloeibare voeding is drinkbare voeding, zonder pitjes of vezeltjes en kan makkelijk door een rietje worden gedronken. Het kan ook met een lepel worden gegeten, maar het is te dun om te kunnen eten met een vork. Denk aan: gladde pap zonder stukjes, yoghurt/vla zonder stukjes, vruchtensap zonder vruchtvlees, tomatensap, oplossoep, karnemelk, drinkyoghurt, dunne milkshake of drinkvoeding.

Brosse producten

Soms wordt het gebruik van producten met een bros karakter als geroosterd brood, toast, beschuit of crackers beter verdragen dan gewoon brood. Wanneer u dit rustig eet en goed kauwt worden de fijne kruimels gemengd met het speeksel waardoor het bij doorslikken een soort van fijne, vloeibare massa vormt. Gebruik de soorten zonder zaden, noten en pitten. Gewoon brood heeft de neiging door het kauwen en vermengen met speeksel samen te kleven en een plakkerige deegbal te vormen die problemen op kan leveren.

Algemene richtlijnen

- Het is belangrijk dat u, ondanks de veranderde vorm van uw voedsel, gezond en gevarieerd blijft eten, zodat uw lichaam alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft.
- Doordat u de voeding in gemalen/vloeibare vorm moet gaan gebruiken zijn veel voedingsmiddelen niet meer herkenbaar (bijvoorbeeld gemalen erwtes of sperzieboontjes). Het lijkt dan of al het eten hetzelfde eruit ziet en ook hetzelfde smaakt. Wissel daarom hartige en zoete gerechten af. Maak gebruik van kruiden en specerijen. Wissel warme en koude gerechten af. Gemixte erwtes, snijbonen en sperziebonen smaken bijna hetzelfde. Worteltjes, bloemkool, rode kool en spinazie verschillen daarentegen duidelijk in kleur en smaak van elkaar. Zorg daarom voor variatie in kleur en smaak om uw maaltijden zo aantrekkelijk mogelijk te houden.
- Mix/pureer de voeding pas na bereiding.
- Een gemalen/vloeibare voeding kan eerder een vol gevoel geven. Om toch voldoende energie en voedingsstoffen op te kunnen nemen kan het nodig zijn om meerdere kleine maaltijden per dag te gebruiken. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook kleinere maaltijden tussendoor, waardoor u zes-zeven kleine maaltijden per dag gebruikt. Houd in de gaten of uw gewicht stabiel blijft. Door het gebruik van volle melkproducten, boter, (dieet-)margarine, en slagroom kunt u uw energie-inname verhogen. Gebruik slagroom in ongeklopte vorm, omdat geklopte slagroom eerder een vol gevoel geeft.
- Hartige gerechten kunt u aanmaken met bouillon en/of melk.
- Zoete gerechten kunt u aanmaken met melk, karnemelk of vruchtensap.
- Ijskoude dranken kunnen plezierig zijn om te gebruiken: oa. koude melk, karnemelk, ranja, ijsthee, appel- en druivensap, tweedrank met ijsklontjes, milkshake en ijs.
- Maak de voeding eventueel smeùiger met jus, saus of appelmoes.
- U kunt eventueel gebruik maken van potjes babyvoeding (indien gewenst op smaak brengen met zout, peper of aroma)
- Wanneer u de voeding zelf bereidt, kunt u een gedeelte hiervan invriezen.
- Als wordt verwacht dat u langdurig vloeibare voeding moet gaan eten en u gebruikt geen drinken/of sondevoeding, overweeg dan het gebruik van een vitaminen- en mineralen supplement. Het kan voorkomen dat de specialist of diëtist u een multi-vitamine preparaat adviseert. U kunt dit thuis zelf kopen bij de apotheek, drogist of supermarkt. Kies voor een preparaat met maximaal 100 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Overleg zo nodig met uw arts of diëtist over welk supplement geschikt voor u is.

Afvallen is niet gewenst?

Gewichtsverlies is ongewenst als u ziek bent. Ongewenst gewichtsverlies moet behandeld worden. Er wordt gesproken over ongewenst gewichtsverlies als uw gewicht binnen één maand meer dan 5% gedaald is of binnen zes maanden meer dan 10% gedaald is. *Dit betekent dat iemand die voor zijn ziek zijn bijvoorbeeld 70 kg woog meer dan 3,5 kg binnen één maand of meer dan 7 kg het laatste half jaar afgevallen is.* Bij ongewenst gewichtsverlies is het belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en liefst weer enkele kilo's aan te komen.

Energie en eiwitten

Tijdens ziekte heeft het lichaam extra energie nodig. Hiervoor is een energierijke voeding noodzakelijk. Naast energie zijn eiwitten van belang. Het zijn bouwstoffen voor het lichaam. Het eten van voldoende eiwitten kan helpen de spieren in uw lichaam sterk te houden, wat belangrijk is voor uw conditie. De belangrijkste eiwitleveranciers zijn: zuivelproducten, vlees, vis, noten, brood en granen.

Algemene (voedings)adviezen

- Neem rustig de tijd om te eten;
- Gebruik volle melkproducten;
- Voeg extra suiker, jam, stroop of honing toe om voedingsmiddelen energierijker te maken;
- Verdeel maaltijden over de dag (zes-acht eetmomenten per dag);
- Voeg een scheutje room of ongeklopte slagroom toe, aan bijvoorbeeld vla, pap, koffie, soep, saus of puree;
- Zorg voor variatie.

Tussendoortjes

- Wissel warme en koude tussendoortjes met elkaar af;
- Varieer met tussendoortjes en probeer nieuwe smaken en varianten uit;
- Voorbeelden van geschikte tussendoortjes: ontbijtkoek of krentenbol royaal besmeerd, schaalte volle vla, kwark of vruchtenyoghurt, chocolademelk, handje noten, vleeswaar uit het vuistje, blokje kaas, gevulde koek, suikerwafel.

Broodmaaltijden

- Gebruik dubbel hartig beleg;
- Besmeer het brood royaal met dieetmargarine of roomboter;
- Maak in plaats van een belegde boterham een tosti of wentelteefje;
- Neem eens een snack bij of op de boterham zoals ei, omelet, ragout, gebakken vis, huzarensalade, eiersalade, kroket, frikadel of knakworst.

Warme maaltijd

- Eet liever geen bouillon of soep vlak voor de warme maaltijd, deze geven snel een vol gevoel; eet soep daarom bij voorkeur minimaal 1,5 uur voor de warme maaltijd.
- Voeg dieetmargarine, roomboter, (kook)room, slagroom, crème fraîche, kaas en/of mayonaise toe aan jus, sausjes, aardappelgerechten, pastagerechten of groenten;
- Eet het nagerecht 1,5 tot 2 uur na de warme maaltijd. Voeg room of siroop aan het nagerecht toe. Neem vanwege de voedingswaarde bij voorkeur een melkproduct.
- Eet een ruime hoeveelheid vlees, vis, kip of gevogelte; zorg ervoor dat het niet droog of taai is.
- Gebruik gaar gekookte groente, evt. uit pot of blik. Vermijd groente die na het koken nog vezelig, stug of hard blijven en/of taaie velletjes hebben. Tomaten eventueel van tevoren ontvellen. Voeg wat (kook)room toe om de groente energierijker te maken.

Dranken

Probeer voldoende te drinken, dit betekent 1,5-2 liter per dag. Kies bij voorkeur voor energierijke dranken zoals: vruchtensappen, aanmaaklimonade, frisdrank, volle melk(producten), of chocolademelk. Koffie, thee, bouillon en water bevatten geen energie en zijn daarom minder geschikt.

Diabetes mellitus

Als er sprake is van diabetes moet u er rekening mee houden dat het toevoegen van suiker en het gebruik van extra suikerrijke producten invloed heeft op uw bloedglucose. Extra suiker toevoegen en gebruik aanmaaklimonade/frisdrank om de voeding energierijker te maken is voor u minder geschikt. Kies liever voor het gebruik van extra volle melk(producten). Bij vragen raadpleeg uw diëtist.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: maandag 1 april 2019