

# Energie- en eiwitrijke voeding

## Zacht en vloeibaar

**Omdat u voorlopig alleen vloeibaar of zacht voedsel kan gebruiken volgen hieronder tips om te zorgen dat u toch voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Een zachte of vloeibare voeding levert vaak wat minder energie, waardoor u kunt afvallen. Om afvallen te voorkomen is het belangrijk dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Het zachte of vloeibare energie- en eiwitrijk dieet is geschikt bij slikproblemen, passageklachten of bijvoorbeeld na een kaakoperatie.**

Door smaakverlies, spanningen, vermoeidheid, misselijkheid en pijn kan de eetlust afnemen. Eten kan meer tijd vergen dan voorheen. Dit kan ertoe leiden dat u minder eet en drinkt dan u nodig heeft. Het lichaam is op de vetreserves aangewezen, waardoor u afvalt. Omdat in de spieren eiwit is opgeslagen kunnen ook de spieren worden afgebroken en dit is zeer ongewenst. Hierdoor kunt u zich verzwakt voelen.

Om het afvallen te stoppen kunt u ervoor zorgen dat u een goede voeding gebruikt. Dit is een voeding waarbij met het eten net zoveel energie, of meer, binnenkomt als het lichaam verbruikt. Dat kan door meer te eten maar ook door kleine veranderingen of toevoegingen aan de voeding. Deze brochure bevat handige tips om de voeding energie- en eiwitrijker te maken binnen een zacht of vloeibaar dieet.

### Algemene richtlijnen bij het energie- en eiwitrijke dieet

Er is een aantal algemene adviezen die de eetlust bevorderen namelijk:

- Eet rustig.
- Wissel koud en warm af.
- Wissel van smaak: zuur, zoet, hartig.
- Friszure producten bevorderen de eetlust, zoals tomatensap en fruit.
- Zorg voor voldoende nachtrust, zodat moeheid de eetlust niet bederft of het eten niet in de weg staat.
- Een half uur per dag bewegen in de buitenlucht verdient de voorkeur.
- Probeer telkens iets meer te eten, maar forceer niets.
- Overheersende etensgeuren kunnen de eetlust bederven. Ventileer de keuken goed tijdens het koken.

### Tips om de hoeveelheid energie in de voeding te verhogen

- Eet vaker kleine porties per dag en sla geen maaltijden over.
- Gebruik met mate producten die wel een vol gevoel geven maar weinig of geen calorieën leveren, zoals bouillon, koffie, thee (zonder suiker en melk) fruit en rauwkost.
- Kies volle producten, zoals volle melk en volle yoghurt.
- Besmeer brood (eventueel zonder korst) ruim met boter of margarine en gebruik een ruime portie beleg.
- Worstsoorten, paté, (smeer)kaas en zachte Franse kaassoorten leveren veel energie.
- Voeg suiker toe aan koffie, thee, yoghurt en pap;
- Gebruik producten die veel suiker bevatten, zoals limonade, vruchtensappen, drinkyoghurt of chocolademelk.

## Energie- en eiwitrijke voeding

- Voeg boter of room toe aan aardappelpuree, groenten en pap.
- Verwerk ongeklopte slagroom, crème fraîche of zure room in pap, vla, yoghurt, vruchtenmoes, soep, sauzen en koffie.

### **Dieetvoeding**

Lukt het desondanks niet om voldoende te eten en te drinken (let op uw lichaamsgewicht) dan kunnen dieetdranken en/of -poeders zinvol zijn. Deze worden meestal als aanvulling gebruikt op wat u eet en drinkt. Eet of drinkt u niets dan heeft u minimaal zes tot zeven flesjes volledige drinkvoeding nodig. U krijgt op die manier toch alle voedingsstoffen en energie binnen die u nodig heeft. Dieetvoeding is verkrijgbaar op voorschrift via uw diëtist.

### **Gemalen en vloeibaar eten**

Afhankelijk van uw klachten, kunt u het eten fijn of grof malen. Hoe langer u iets maalt met een keukenmachine of staafmixer, hoe fijner het wordt. (U kunt hiervoor ook een roer- maaltijdzeef gebruiken.) Is gepureerd eten nog te dik en compact dan kunt u dit verdunnen tot het vloeibaar wordt. U kunt zelf uitproberen welke dikte het beste bevalt.

### **Maaltijden aantrekkelijk maken**

Gemalen en vloeibare maaltijden zien er al snel hetzelfde uit. Voedingsmiddelen zijn moeilijker te herkennen. Zeker als uw smaak is verminderd of ontbreekt is afwisseling nog belangrijker om de maaltijden aantrekkelijk te maken. Geef kleur aan de maaltijden. Vis en aardappelpuree zien er met tomaten- of paprikasaus en groene groente aantrekkelijker uit. Of roer groene kruiden door de aardappelpuree. Wissel de temperatuur af, bijvoorbeeld warme pap gevolgd door een beker koude yoghurtdrink of warme soep gevolgd door een ijsje. Wissel hartig en zoet af, bijvoorbeeld een korstloze boterham met ragout en een schaalje vla toe. Gebruik kruiden en specerijen als u nog smaak heeft en uw keel dit verdraagt. Maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven. Bovendien ziet een bord eten er zo weer aantrekkelijker uit.

### **Praktische tips**

Soep is al vloeibaar en kan vaak zo gegeten worden. Is de vulling toch nog te grof? Zeef dan de soep, maal de vulling en voeg die weer toe. De vulling maakt de soep voedzaam. Hoe meer (gemalen) vulling, des te voedzamer de soep.

Mixvoeding is een vloeibare alles in één maaltijd; een soort maaltijdsoep. Apart koken is niet nodig, het moet nog wel worden gemalen. Mixvoeding wordt in vijf stappen bereid:

1. Kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze.
2. Maal de droogste maaltijdonderdelen, zoals vlees, kip, vis, vegetarische vleesvervanger met een beetje jus, boter, saus of bouillon.
3. Doe de groente erbij.
4. Stamp de aardappelen en maak er puree van door toevoeging van melk, boter, of room voordat u ze bij het mengsel doet. Maal aardappelen niet te lang fijn, want dan worden de aardappelen 'lijmerig'.
5. Is de mixvoeding nog niet op de juiste dikte? Voeg dan wat vocht toe tot het de gewenste dikte bereikt heeft. Voorbeelden zijn: bouillon, jus, melk, room, groentensap, tomatensap of groentesap.

### **Vlees, vis, kip, ei, vegetarische producten**

#### *Bereidingstips*

- Bak het vlees niet te hard.
- Voeg bij het malen van vlees vocht toe.
- Fijn gemalen vlees wordt compact/stijf, zodat het alleen weg te krijgen is met veel jus of saus.

### *Suggesties*

- Vettere vleessoorten zijn zachter.
- Alle vissoorten zijn geschikt, gestoofd of zacht gebakken (pas op met graten).
- Zalm en tonijn uit blik worden smeug met tomatensaus of mayonaise.
- Gebruik in plaats van vlees en vis eens roerei of omelet, ragout of kroket, Franse kaas, roomkaas, of geraspte kaas door groenten of aardappelpuree of vegetarische producten.

### **Groente**

#### *Bereidingstips*

- Groente goed gaar koken.
- Een klontje boter en/of groentesausje toevoegen;
- Waterige groente binden met allesbinder, maïzena, een bloempapje of saus uit een pakje.
- Vezelige groenten als doperwten, maïs, champignons, asperges en bleekselderij goed fijn snijden of malen.
- Groente kunt u ook vervangen door stoofpeertjes of -appeltjes.

### **Aardappelen, pasta, peulvruchten**

#### *Bereidingstips*

- Aardappelen kunnen geprakt worden en met extra veel jus smeug gemaakt worden.
- Aardappelpuree maakt u door aardappelen fijn te stampen of door een roerzeef te malen. Vervolgens een klontje boter/margarine en (volle) melk toevoegen totdat het de gewenste dikte heeft. Aardappelen worden snel 'lijmerig' als je ze in een keukenmachine mixt, maal ze daarom niet te lang.
- Macaroni of andere deegwaren zijn vaak glad en minder droog, waardoor ze makkelijk naar binnen glijden. Deegwaren zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze 'lijmerig' worden.
- In plaats van rijst te malen kunt u rijstbloem nemen. U mengt dit met hete bouillon (koken is niet nodig).
- Bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen.

### **Broodmaaltijden**

#### *Bereidingstips*

- Brood weken (dit kan ook met beleg) in soep/bouillon of groente-/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 koekenpan bakken met klontje margarine/boter.

### *Suggesties*

- Zachte broodvarianten: bolletjes, croissant, cake, kleuterbiscuits, donut.
- Beschuit (eventueel in de thee/koffie/melk dopen).
- Verkruimelde cracottes®, crackers en matses.

### **Broodbeleg**

#### *Enkele suggesties*

- Smeerkaas, zachte roomkaas (eventueel met kruiden, knoflook of ananas), jonge kaas, paté, smeerworst, cornedbeef, zult, filet americain.
- Zalm-, huzaren-, ham-prei-, kip-kerrie-, eislaatje (eventueel malen).
- Pindakaas, jam, chocopasta, honing, stroop, groente- en sandwichspread.
- (Zacht) fruit of fruitmoes.
- (Vette) vis: makreel, paling, haring, vis uit blik, (zacht) gebakken vis.
- Smeug roerei of omelet.

Energie- en eiwitrijke voeding

- Ragout.
- Vulling van een kroketje.

### **Pap, vla en yoghurt als alternatief voor brood**

#### **Bereidingstips**

Muesli of andere ontbijtproducten weken in melk of yoghurt (evt. nog malen).

#### **Suggesties**

- Pap van grove graansoorten (havermout, gort, rijst).
- Gladde pap van maïzena, rijstbloem, custard of bloem.
- Griesmeel en instant graanmengsels (Bambix®, Brinta®) zijn niet helemaal glad.
- Kant-en-klare pap en pudding.
- Vla, (vruchten) yoghurt en kwark in verschillende smaken, eventueel met vruchtenmoes.
- Drinkontbijt.

Zacht fruit is vaak makkelijk weg te slikken. Zachte fruitsoorten zijn; aardbei, banaan, framboos, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim. Fruit uit blik is meestal zachter dan vers fruit. Fruit kan prima worden gemalen, geraspt of geperst. Ook kunt u gebruik maken van een sapcentrifuge.

### **Zoete tussendoortjes**

- Cake.
- Gebak. Zachte varianten: taart van zacht deeg (slagroom, mokka), kwarkgebak, soesje, roombroodje, moorkop.
- Koek. Zachte varianten: mergpijpje, ontbijtkoek, eierkoek, kleuterbiscuits, lange vinger, biscuitjes, gevulde koek. Koekjes kunt u zacht maken door ze in en drank te dopen.
- Snoep. Zachte varianten: schuimpjes, tumtum, spek, chocoladezoen, yoghurtgums, marsepein, chocolade (laten smelten in de mond), en bonbons met zachte vulling.
- IJs.
- Drink koffie verkeerd (café latte) en neem eens chocolademelk of anijsmelk.
- Chocolademousse.
- Voorbeelden van een aantal zuiveltussendoortjes zijn: Melkunie Breaker high proteïen, Melkunie Proteïen kwark, Melkunie Proteïen milk drink, Melkunie Proteïen shake, Pur Natur Magere bio-kwark high-proteïen, Pur Natur volle bioyoghurt high proteïen, Vifit proteïne, Skyr en Protino.
- Bouwsteentje en Easy to Eat (verkrijgbaar in het vriesvak van o.a. de Jumbo).

### **Hartige tussendoortjes**

- Zacht brood met paté, smeerkaas, (lever)worst, Franse kaas, roomkaas, slaatje, tartaar, filet americain, haring, paling (let op graten).
- Slaatje.
- Stukje roomkaas, eventueel gerold in een plakje vleeswaar.

### **Recepten**

#### **Milkshake**

- 200 ml melk, karnemelk, yoghurt of kwark
- Twee bolletjes roomijs
- Vruchtenmoes of -sap
- Naar wens een scheut ongeklopte slagroom
- Alle ingrediënten door elkaar mixen met staafmixer of keukenmachine

### **Vruchtenmoes**

- 200 g perziken of abrikozen uit blik
- 200 ml rode bessen- of druivensap
- Mix de ingrediënten door elkaar

### **Eiersalade**

- Twee hardgekookte eieren
- ¼ zachte appel
- Eén plak ham
- Eén eetlepel mayonaise
- Eén eetlepel yoghurt
- (gedroogde) peterselie
- Zout en peper
- Prak de eieren fijn
- Rasp de appel
- Het plakje ham versnipperen
- Alle ingrediënten vermengen
- Eventueel op smaak brengen met zout en peper

### **Contactinformatie**

Heeft u naar aanleiding van dit informatiemateriaal nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:

- T: 088 125 44 25
- E: [dietetiek@adrz.nl](mailto:dietetiek@adrz.nl)

Graag onder vermelding van uw naam en geboortedatum.