Energie- en eiwitrijke voeding bij slik-, kauw- en/of passageklachten

Door een afsluiting in het maag-darmkanaal kunnen mensen last krijgen van slik-, kauw- of passageklachten. Door deze klachten kan eten lastiger worden. Zachte, gepureerde of vloeibare voeding kan helpen.

Het is belangrijk om de juiste voeding te kiezen, die voldoende eiwit bevat en zorgt voor voldoende energie. Het eten van voldoende eiwit- en energierijke producten zorgt voor minder verlies van spiermassa, een betere conditie en een beter werkend afweersysteem. Dit draagt bij aan een sneller herstel of zorgt ervoor dat u een behandeling beter kunt doorstaan.

Meer over belang van voldoende goede voeding

Voedingstoestand

Wanneer u door slik-, kauw-, of passageklachten onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, kan er gewichtsverlies en afname van spiermassa optreden. Hierdoor verslechtert uw conditie en krachtsgevoel. We spreken dan van een slechte voedingstoestand.

Er wordt gesproken van een slechte voedingstoestand als uw gewicht binnen 1 maand onbedoeld meer dan 5% is gedaald of in het afgelopen half jaar meer dan 10%. Ook iemand met overgewicht kan door gewichtsverlies tijdens ziekte in een slechte voedingstoestand komen. Afvallen is dus ongewenst.

Wanneer u moeite heeft met het binnenkrijgen van eten, krijgt u vaak niet genoeg voedingsstoffen binnen. Om te voorkomen dat u ondervoed raakt is het belangrijk om voedingsmiddelen te nemen die veel energie leveren, zoals ongeklopte slagroom of volle zuivelproducten. Door te kiezen voor deze voedingsmiddelen krijgt u meer energie binnen en zijn grotere porties niet altijd nodig.

Uw lichaamsgewicht is een goede maat om te controleren of uw voeding voldoende energie levert. Het advies is om 1 keer per week uw gewicht te wegen. Bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en zonder schoenen. Kleine schommelingen zijn normaal. Aankomen kan een tijd duren. Bespreek daarom met uw diëtist wat voor u haalbaar is. Streef er in ieder geval naar om niet verder af te vallen. Als de adviezen uit deze folder niet voldoende zijn, neem dan contact op met uw diëtist.

Zachte voeding

Als u last heeft van slik-, kauw- en/of passageklachten kunt u het beste kiezen voor voeding die makkelijk doorgeslikt kan worden, zoals smeuïge en vette producten die goed glijden.

Tips bij de broodmaaltijd:

- Maak gebruik van zacht, hartig en smeerbaar beleg zoals: geprakte avocado met roomkaas en een gekookt eitje of roerei, smeerkaas, smeerworst of brood- en toastsalades op basis van mayonaise.
- Kies voor pannenkoeken of poffertjes op basis van melk, eieren en meel. Deze kunnen belegd worden met Griekse yoghurt, zacht fruit, bolletje ijs of slagroom uit een spuitbus.

Tips bij de avondmaaltijd:

- Kies vaker voor pastasauzen met gehakt, spekjes of ham. Dit glijdt makkelijker weg.
- Verwerk ham of spekjes door uw stamppotten.
- Kies voor zachte, vette vissoorten zoals gerookte zalm, haring of paling.
- Kies voor zachte vleessoorten zoals kip, hachée of ragout.
- Lukt een stukje vlees of vis niet? Kies dan voor een omelet of een geprakt gekookt eitje.
- Verrijk de maaltijd met extra jus en saus. Hiermee maakt u de voeding energierijker en zorgt u ervoor dat de voeding zachter wordt, zodat u het beter zult kunnen wegslikken.

Kauw zorgvuldig, zo maakt u de hap zacht en glad. Daarnaast kunt u eten prakken of pureren en de groenten langer koken. Vermijd droge producten, zoals rijst, kroket, koekjes en taai vlees. Deze zijn lastiger te slikken.

Wees bij slikklachten alert op etenwaren die uit vloeibaar én vaste delen bestaan, zoals fruit met veel sap, soep met stukjes. Suggesties: pureer het fruit of kies voor een gebonden soep.

Tips bij tussendoortjes:

- Neem een stukje kwarktaart als tussendoortje.
- Probeer als beleg eiwitrijke salade zoals eiersalade of kipkerriesalade. Een cracker zal vaak, net als een geroosterde boterham, beter lukken dan een snee brood.
- In supermarkt zijn in de diepvries kleine gebakjes te vinden met de naam 'Bouwsteentjes', die zijn ook geschikt voor het zachte dieet. Ze bevatten veel eiwitten, dus u kunt ze prima als tussendoortje nemen.

Gemalen voeding

Wanneer uw slik-, kauw-, of passageklachten verergeren merkt u dat het eten van zachte voeding niet meer goed lukt. U kunt dan overstappen op gemalen voeding, waarbij de voeding wordt gemalen met een keukenmachine, staafmixer of blender tot stamppotdikte. Om het uzelf makkelijk te maken kunt u ook gebruik maken van kant- en-klare producten.

Tips bij broodvervangende maaltijd:

- Kies voor een pap met ontbijtgranen zoals brinta, havermoutpap, griesmeelpap of rijstepap. Verrijk deze met suiker, honing, limonadesiroop, boter of ongeklopte slagroom voor extra energie.
- Voeg gemalen noten toe aan uw ontbijt. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld cashewnoten of walnoten, die u maalt in een blender. Hiermee maakt u het ontbijt energie- en eiwitrijker.
- Voor een hartige smaak kunt u geraspte kaas of zachte geitenkaas toevoegen aan warme pap, zodat deze kan smelten. Eventueel kunt u het nog energierijker maken door pesto, tomatensaus of mosterd toe te voegen.

Tips bij de luchmaaltijd:

- Een kopje gemixte en gezeefde peulvruchtensoep zoals erwten-, bruine bonen- of linzensoep, verrijkt met slagroom, kookroom, kruidenroomkaas of crème fraîche.
- Een kopje gebonden soep van gepureerde groente, verrijkt met ongeklopte slagroom, kookroom, kruidenroomkaas of crème fraîche. Eventueel kunt u ook een aardappel mee pureren, zodat de soep wat dikker en energierijker wordt.
- Schaaltje energierijke pap (verrijkt met honing of suiker), vla, yoghurt of kwark.

Tips bij de avondmaaltijd:

- Maal het eten fijn in een keukenmachine, staafmixer of blender. U kunt de voeding hierna zo nodig nog zeven.
- Met volle melk, jus, (slag)room of bouillon kunt u het eten op de juiste dikte brengen. Kies het liefste voor volle melk of room.

Om uw eetlust te bevorderen kunt u het eten op smaak brengen met kruiden en specerijen. Daarnaast helpt het om de kleur en smaak van gerechten af te wisselen.

Tips bij tussendoortjes:

- Yoghurt uit een knijpzakje, maar wel zonder toegevoegde pitten.
- Proteïne- of eiwitdrankjes, verkrijgbaar in de supermarkt.

Vloeibare voeding

Wanneer u ook gemalen en zachte voeding niet meer kunt wegslikken, kan het nodig zijn om over te stappen naar een volledig vloeibaar dieet.

Tips bij de broodvervangende maaltijd:

- Kies voor een pap zonder ontbijtgranen, zoals custard, vla (eventueel met een klein beetje gemalen brinta) of yoghurt. Verrijk deze met extra suiker, honing, limonadesiroop, boter of ongeklopte slagroom.

Tips bij de avondmaaltijd:

- Door extra melk, jus of ongeklopte slagroom toe te voegen maakt u het geheel extra vloeibaar.
- Vervang de avondmaaltijd door een extra eiwitrijk zuivelproduct, die in de supermarkt verkrijgbaar zijn. Kijk op het etiket om de hoeveelheid eiwitten (proteïnen) vast te kunnen stellen.
- Neem een soep als avondmaaltijd. Omdat bouillon vrijwel geen energie en eiwit bevat, kunt u het beste kiezen voor de gebonden soepen. Gebonden soepen kunt u kopen in de supermarkt, maar deze soepen zijn ook makkelijk zelf te maken door groente te koken en vervolgens te pureren met de staafmixer. Verrijk uw soep dan met kookroom, kruidenkaas of ongeklopte slagroom.

Tips bij tussendoortjes:

- Yoghurt uit een knijpzakje zal mogelijk te dik zijn om weg te slikken. U kunt dit wel aanlengen met wat volle melk of ongeklopte slagroom. Hierdoor maakt u het geheel wat dunner en kunt u het makkelijker opdrinken.

- Een zelfgemaakte milkshake van (diepvries)fruit en roomijs/Griekse yoghurt/mascarpone/ongeklopte slagroom en limonadesiroop.

De juiste manier van eten

Niet alleen wat u eet is belangrijk bij slik-, kauw- en/of passageklachten. Ook hóe u eet is belangrijk. Hieronder tips om rekening mee te houden:

- Zorg voor een rechte houding.
- Niet praten tijdens eten/drinken.
- Neem een kleine hap/slok.
- Slikken met kin richting de borst.
- Krachtig slikken.
- Eventueel extra naslikken.
- Neem voldoende de tijd.
- Zorg voor een goede mondhygiëne na elke maaltijd.

Hoeveelheid eiwit per product

Smeerbaar broodbeleg:

Product	Hoeveelheid	Eiwit
Smeerkaas	voor 1 snee	2 gram
Smeerworst	voor 1 snee	2 gram
Pindakaas	voor 1 snee	4 gram
Hummus	voor 1 snee	1,5 gram
Zachtgekookt ei	voor 1 snee	6 gram
Zuivelspread	voor 1 snee	1 gram
Filet americain	voor 1 snee	3 gram

Zuiveldranken:

Product	Hoeveelheid	Eiwit
Melk	1 glas (200 ml)	7 gram
Karnemelk	1 glas (200 ml)	6 gram
Chocolademelk	1 glas (200 ml)	7 gram
Sojadrink	1 glas (200 ml)	6 gram
Vla	1 schaaltje (150 ml)	3 gram
Yogurt	1 schaaltje (150 ml)	6 gram
Kwark	1 schaaltje (150 ml)	11 gram
Roomijs	2 bolletjes (100 gram)	3 gram
Slagroom	1 toef (10 gram)	0 gram
Crème fraîche	1 eetlepel	0,5 gram

Zachte eiwitrijke tussendoortjes:

Product	Hoeveelheid	Eiwit
Kwarktaart	1 punt (115 gram)	6 gram
Gerookte zalm	1 portie (50 gram)	11 gram
Haring	1 stuk	12 gram
Huzarenslaatje	2 bolletjes (150 gram)	2 gram
Knakworstje	1 stuk (40 gram)	5 gram
Pasteitje met ragout	1 stuk (100 gram)	8 gram

De 'Caloriechecker'

Naast het lezen van het etiket zijn er verschillende hulpmiddelen om te achterhalen hoeveel eiwit u binnenkrijgt via een bepaald voedingsmiddel.

Met behulp van de 'Caloriechecker (https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-calorieen-zitten-erin-.aspx)' van het Voedingscentrum achterhaalt u eenvoudig hoeveel eiwit in een product zitten.

Producten verrijkt met extra eiwit

Tegenwoordig zijn er veel producten te koop waar de fabrikant extra eiwit aan toegevoegd heeft. U herkent deze producten bijvoorbeeld aan de tekst 'Met extra eiwit' of 'high protein' op het etiket.

Medische voeding

Soms lukt het niet lukt om door middel van normale voeding voldoende eiwit binnen te krijgen. U kunt dan gebruik maken van drinkvoeding en/of dieetpreparaten. Deze producten bevatten veel energie en eiwit. U kunt met uw diëtist overleggen welk product voor u het meest geschikt is.

Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling

Als u geopereerd moet worden, is goed eten en bewegen extra belangrijk. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u fitter naar huis. Op de pagina Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling) vindt u voedings- en beweegadviezen.

Meer informatie

- www.moeilijkslikken.nl (http://www.moeilijkslikken.nl)
- www.datisevenslikken.nl (http://www.datisevenslikken.nl)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek)	T 088 320 78 00