

## Dieetadviezen bij voeding met aangepaste consistentie

### Waarom dit dieet?

#### *Consistentie*

Om verschillende redenen kunnen mensen het advies krijgen om een voeding te gebruiken waarvan de vorm (consistentie) aangepast moet worden. Dit noemen wij 'voeding met een aangepaste consistentie'. In deze brochure geven wij meer informatie over een voeding met een aangepaste consistentie.

#### *Advies consistentie*

De consistentie die, op advies van uw arts of logopedist, aan u wordt geadviseerd is:

- dun vloeibaar
- vloeibaar
- dik glad vloeibaar
- gemalen
- zacht

#### *Energierijk*

Een voeding met een aangepaste consistentie neemt in omvang toe door verdunning met een vloeistof. U zult meer moeten gaan eten om aan dezelfde voedingswaarde te komen. Voor mensen met kauw- en slikklachten is het meestal al moeilijk en vermoeiend om te eten, laat staan om meer te eten dan normaal. De oplossing hiervoor is om uw voeding energierijker te maken. Hierover leest u meer in deze brochure.

#### *Advies Energierijk*

Energieverrijking geadviseerd:

- ja
- nee

### Soorten consistenties

Met consistentie wordt de dikte/vloeibaarheid van een voedingsmiddel en de grootte van de aanwezige deeltjes in een voedingsmiddel bedoeld. Deze voeding met aangepaste consistentie wordt u geadviseerd om beter en veiliger te kunnen slikken en/of omdat u niet kunt/mag kauwen.

#### *Dun vloeibaar:*

Alle dranken die door een rietje of uit een beker gedronken kunnen worden.

#### *Vloeibaar:*

Alle producten met een enigszins vloeibare consistentie. Aanwezige stukjes, korreltjes of klontjes vormen geen probleem.

#### *Dik glad vloeibaar:*

Alle gladde voedingsmiddelen zonder stukjes, korreltjes of klontjes. Om te controleren: deze voedingsmiddelen kunnen als bolletje op een lepel blijven liggen zonder dat het product eraf loopt.

#### *Gemalen:*

Alle voedingsmiddelen met een gemalen consistentie. Aanwezige stukjes, korreltjes of klontjes vormen geen probleem, mits deze dezelfde grootte hebben.

#### *Zacht:*

Alle voedingsmiddelen met een zachte consistentie. Voedingsmiddelen met een licht krokante korst en een zachte inhoud zijn toegestaan. Harde en taaie voedingsmiddelen zijn niet toegestaan. Voor deze consistentie moet er een lichte kauwfunctie aanwezig zijn.

### **Apparatuur en bereidingswijze**

Wanneer u het advies heeft gekregen om voor langere tijd voeding te gebruiken met aangepaste consistentie is het raadzaam om de aanschaf van bepaalde apparatuur te overwegen. Om ervoor te zorgen dat uw voeding voldoet aan de eisen van de desgewenste consistentie kunt u gebruik maken van de volgende apparaten:

- Staafmixer
- Keukenmachine met draaiend mes
- Aardappelstamper
- Blender
- Roerzeef of passé-vite
- Scherp keukenmes

Naast het bereiden van uw maaltijden kunt u er ook voor kiezen om kant-en-klaar producten of complete maaltijden met bovengenoemde apparaten tot gewenste consistentie te maken.

### **Algemene richtlijnen**

- Zorg dat er voldoende variatie in uw voeding is. Wissel zoete, zure, hartige, koude en warme gerechten regelmatig af.
- Gebruik 6 – 8 maaltijden per dag.
- Wanneer u liever hartige maaltijden heeft, kunt u in plaats van 2 brood/ papmaaltijden kiezen voor 2 hartige maaltijden.
- Maak meerdere porties van de warme maaltijd in 1 keer en vries ze per portie in voor later gebruik.
- Van alle koude dranken op basis van melkproducten of fruit kunt u een grotere portie (bijvoorbeeld 0,5 liter zie: recept achterin de folder) maken en in de koelkast bewaren.
- U kunt ook kant-en-klare producten gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan: instantpuree, groenten uit blik of vriezer, (maaltijd)soep uit blik of pak, kant-en-klare maaltijden uit koelvak of vriezer, passend binnen de juiste consistentie.
- Wanneer u vlees maalt of mixt, merkt u weinig verschil in smaak tussen de verschillende vlees soorten. Varieer daarom vooral in de soorten groenten die u kiest bij de warme maaltijd. Ook kunt u met het toevoegen van sauzen variëren. Op deze manier smaakt niet iedere maaltijd hetzelfde.

### **Energieverrijking**

Zoals vermeld bevat een voeding met aangepaste consistentie minder energie doordat het verdund is. Een tekort aan energie (calorieën) gaat gepaard met ongewenst gewichtsverlies en een vermindering van de algehele conditie. Dit gewichtsverlies is te beperken door een energierijke voeding te gebruiken.

Hieronder worden adviezen gegeven hoe de broodmaaltijd en warme maaltijd energierijk gemaakt kunnen worden. Tevens volgen er ideeën voor energierijke tussendoortjes.

## Melkproducten

- Kies voor de volvette melkproducten.
- Kijk op de verpakking: de voedingswaardedeclaratie geeft aan hoeveel calorieën het product per 100 ml bevat. Houdt bij een vla, kwark of yoghurt altijd minimaal 100 calorieën per 100 ml aan.
- Voeg een flinke scheut ongeklote (slag)room, een klontje margarine of roomboter toe.
- Voeg extra suiker toe. Of als u niet van zoet houdt: gebruik 2 of 3 eetlepels voedingssuiker, dit is een niet zoet smakende suiker die wel energie levert.
- Dit product is bij de apotheek verkrijgbaar; Fantomalt® (Nutricia), Dextrine Maltose® (Nestle).

## Brood

- Besmeer het brood dik met (dieet)margarine of roomboter.
- Gebruik extra beleg en kies de volvette belegsoorten. Bijvoorbeeld verse roomkaas, 48+ smeerkaas, paté, smeerleverworst.

## Warme maaltijd

- Gebruik bij de groenten een sausje of voeg een klontje roomboter of (dieet)margarine toe.
- Gebruik bij het maken van aardappelpuree volle melk en voeg een klontje roomboter, (dieet)margarine of slagroom toe.

## Energierijke tussendoortjes

- Gebruik naast de 3 hoofdmaaltijden minimaal 3x per dag een tussendoortje. Op deze manier krijgt u meer energie/calorieën binnen.

## Consistenties

### (Dun) vloeibaar

Dun vloeibare voeding bestaat uit voeding die u niet hoeft te kauwen en zo dun en glad is dat het door een rietje kan.

- Koffie, thee
- Gezeefd vruchtensap (eventueel zelf vers gemaakt)
- Tomaten-, wortel-, groenten-, bietensap
- Frisdrank, limonade(siroop), roosvicee
- Gezeefde bouillon van vlees of kip

- Milkshake kant-en-klaar of zelfgemaakt van bijvoorbeeld: volle melk, ongeklepte slagroom, roomijs, vruchten op sap, vruchtenmoes, vla of room (zie recepten).

Als uw voeding dun vloeibaar moet zijn, kunt u bijvoorbeeld:

- Vla, pap, yoghurt en kwark verdunnen met melk, karnemeld, vruchtensiroop of koffieroom. U verdunt net zo lang tot u de vla, pap, yoghurt of kwark met een rietje kunt drinken.
- De fijngemaakte warme maaltijd verdunnen met bouillon, water, melk of koffieroom. U verdunt net zo lang tot u de maaltijd met een rietje kunt drinken.

### *Vloeibaar*

Zie adviezen dun vloeibaar en dik vloeibaar.

### *Dik glad vloeibaar*

Dik vloeibare voeding bestaat uit glad gebonden voeding, die met een lepel kan worden genuttigd en zonder kauwen makkelijk kan worden doorgeslikt.

Let er bij deze consistentie op dat er geen stukjes fruit, pitjes, grove granen of andere stukjes in het product zitten!

Het is nodig om de consistentie van vloeibare producten aan te passen. Vloeibare dranken kunt u verdikken met behulp van een verdikkingsmiddel. Dit product is verkrijgbaar bij de apotheek. Bijvoorbeeld Nutilis® van Nutricia of Resource Thicken Up® van Nestlé. Op de verpakking staat een gebruiksaanwijzing. Gebruik bij voorkeur een grote shake beker om dranken te verdikken (te verkrijgen bij bijvoorbeeld Nutricia of Novartis).

- Stukje (room)paté of kruidenroomkaas (zoals Boursin/Paturain).
- Lepel chocolade- of hazelnootpasta of blokje chocolade (zonder noten, rozijnen etc.) laten smelten in de mond.
- Plak cake/lange vinger/roomboterkoekje overgoten met vruchtensap (de koek moet helemaal zacht worden).
- Kwarktaart (zonder stukjes fruit en zonder bodem).
- Chocolademousse.

## **Broodmaaltijd**

- In plaats van brood kunt u pap, vla, yoghurt en kwark gebruiken. Ook kunt u een broodmaaltijd door een warme maaltijd of maaltijdsoep vervangen.
- Pap is zelf te maken van (volle) melk en een fijn bindmiddel: bambix, bloem, brinta, custard, griesmeel, maïzena, puddingpoeder of rijstbloem.
- Denk ook aan hartige pap, gemaakt van brood zonder korst/beschuit met vleeswaren of gekookt ei en (volle) melk. Dit alles fijn mixen en verwarmen.
- Een drinkontbijt is een goede broodvervanger. Bijvoorbeeld: Wake up van Brinta®, deze kunt u met behulp van een verdikkingsmiddel tot dik glad vloeibaar verdikken.

## Warme maaltijd

- U kunt de warme maaltijd op de gebruikelijke manier klaarmaken. De consistentie aanpassen gebeurt na het bereiden.
- Maak aardappelpuree met melk en room of een klontje boter.
- Instant aardappelpuree (uit een pakje) is een gemakkelijk, snel en goed alternatief.
- Rijst en pasta's geven na mixen een lijmerig resultaat en zijn daardoor minder geschikt.
- Peulvruchten kunnen goed worden gemixt.
- Een kant en klare maaltijd of maaltijdsoep is een goed alternatief. De maaltijdsoep kunt u in zijn geheel fijn mixen, zo nodig nog verdikken met een verdikkingsmiddel.
- Ook kunt u gebruik maken van potjes babyvoeding (indien gewenst op smaak brengen met zout, peper of aroma).
- Bij de apotheek is een poedervormige, gepureerde maaltijd te koop onder de naam 'clinutren mix®' van de firma Nestlé. Als u dit poeder vermengt met water, bouillon en/of melk, is het een volwaardig alternatief voor de warme maaltijd. Een pak is (afhankelijk van de mate van verdunning) voldoende voor vijf tot tien maaltijden.

## Vlees en vleesvervanging

- Kies voor zacht vlees (dit zijn vaak de vettere vleessoorten), zoals gehakt, stooflapje, tartaar, rookworst etc.
- Ook vis, kip en vegetarische vleesvervangers zijn gemakkelijk te mixen.
- Ragout en eiergerechten zijn goede alternatieven.

### Bereiding

Braad het vlees niet te hard. Ook kunt u voor een andere bereidingswijze kiezen zoals koken of pocheren. Mix of maal het gare bereide vlees (of vis) zo fijn mogelijk met een beetje jus, bouillon of saus. Begin zo 'droog' mogelijk met mixen. Hoe langer u mixt, hoe fijner het wordt. Wanneer het vlees fijn genoeg is gemixt, vermengt u het met extra jus, bouillon of saus tot dik glad vloeibaar.

## Groenten

- Wissel groenten af in soort, kleur en smaak
- Rauwkost is niet geschikt om te malen of mixen.
- Tevens zijn groenten met harde vezels minder geschikt om te malen of mixen. Bijvoorbeeld: asperges, tuinbonen, draderige snijbonen en zuurkool.
- Groente uit diepvries, pot of blik zijn goede alternatieven voor verse groenten.
- Appelmoes en stoofpeertjes kunnen af en toe de groente vervangen of een aanvulling zijn.

- Stampapot kan goed fijn gemixt worden en heeft de juiste consistentie.

### *Bereiding*

Kook de groenten goed gaar. Mix of maal daarna de warme groenten naar behoefte fijn. Bind waterige groenten zo nodig met allesbinder, bloem of maïzena tot dik glad vloeibaar.

### Gemalen

Zie ook de adviezen bij voorgaande consistenties.

## **Warme maaltijd**

- Bereid een gewone warme maaltijd en snijd deze fijn met behulp van een keukenmachine, staafmixer of blender.
- Maal vlees, aardappelen en groeten liever niet door elkaar. Door ze apart te malen en gescheiden te serveren voorkom je dat de hele maaltijd dezelfde kleur en smaak krijgt.
- Verdun voeding met bouillon, volle melk, room of olie in plaats van water.
- Gebruik kruiden en specerijen om het eten op smaak te brengen.
- Maak gebruik van veel jus en saus.
- Gebruik goed gaar gekookte rijst, macaroni en andere deegwaren aangemaakt met een saus en/of een scheutje olie. Deze producten kunnen niet worden fijngemalen.
- Verwerk gaar vlees in ragout, stampot of stoofschotel.
- Gebruik graatvrije visfilets, zoals koolvis, schol, kabeljauw, schelvis of tong.
- Een andere mogelijkheid is het gebruik van kant-en-klaar gerechten, zoals ravioli in blik, ragout in blik, maaltijdsoepen en stampot.

### Zacht

Zie ook de adviezen bij voorgaande consistenties.

- Cake, gevulde koek
- Zacht gebak (bv slagroom, mokka, rijstevlaai)
- Plak ontbijtkoek met dik margarine en suiker
- Gebakken vis, kroket
- (Huzaren) slaatje
- Zachte worst (bv leverworst, knakworst) Zachte kaas (bv brie, camembert, Port Salut, Kernhem)
- Brood zonder korst

## **Klachten**

*Gewichtsverlies*

Controleer een tot twee maal per week uw gewicht door op ongeveer hetzelfde tijdstip en met vergelijkbare kleding aan op de weegschaal te gaan staan. Als uw gewicht daalt, raden we u aan om meer en/of energierijker te gaan eten. Is dit niet mogelijk of blijft het gewicht dalen? Neem dan contact op met uw diëtist.

### *Obstipatie*

Een vloeibare en gemixte voeding bevat over het algemeen weinig voedingsvezel. Hierdoor is het mogelijk dat u last krijgt van een moeizame stoelgang of verstopping (obstipatie). Probeer in dit geval gebruik te maken van gedroogd fruit (bijvoorbeeld pruimen, tutti frutti, abrikoosjes, rozijnen). Laat deze even weken in water en verwerk ze hierna tot de gewenste consistentie. Ook kunt u vers fruit tot de gewenste consistentie verwerken. Indien u pap gebruikt, kunt u ook de wat grovere graansoorten zoals havermost of boekweit gebruiken. Tevens kunt u Roosvicee Laxo gebruiken. Dit kunt u toevoegen aan een melkproduct of als siroop aanlengen. De obstipatie kan ook veroorzaakt worden doordat u niet voldoende drinkt. Streef naar een inname van 2 liter vocht per dag. Hieronder wordt ook pap, vla en andere vloeibare voeding gerekend.

### *Slijmvorming*

Afhankelijk van uw ziekte en/of behandeling kunt u last hebben van slijmvorming in mond- of keelholte. Er zijn helaas geen maatregelen die de slijmvorming kunnen voorkomen. Er zijn wel enkele adviezen die het kunnen verminderen:

- Spoelen met kamillethee of (koolzuurhoudend) mineraalwater.
- Zure melkproducten zoals karnemelk, (drink)yoghurt en kwark geven een minder plakkerig gevoel dan de zoete soorten.
- Fruit, vruchtenmoes en vruchtensappen geven over het algemeen geen slijmvorming.
- Vruchtensap is geen vervanger voor melkproducten. De minimale hoeveelheid melkproducten is 3 porties per dag.

### *Pijnlijke mond en/of keel*

- Vermijd zoute producten zoals bouillon, chips, gezouten noten en gerookte vlees of vis.
- Gebruik minder zuur fruit, zoals aardbei, perzik, banaan en peer.
- Ijskoude dranken of het sabbelen op ijsblokjes kan prettig zijn.
- Vermijd koolzuurhoudende en (sterk) alcoholische dranken.
- Vermijd scherpe specerijen en kruiden zoals (chili) peper, mosterd, sambal en knoflook.
- Laat de warme maaltijd en warme dranken zoals thee en koffie eerst afkoelen voor het nuttigen.

## **Recept milkshake**

Basisrecept:

- 100 ml melkproduct

- 2 bollen ijs
- 1 zakje vanillesuiker of 1 eetlepel (basterd)suiker
- toevoegingen: naar smaak, fruit ± 150 g

### **Recept Bananenmilkshake met chocolade**

- Ingrediënten (1 persoon)
- 1 kleine rijpe banaan
- 100 ml volle melk
- 2 bolletjes vanilleroomijs of slagroomijs
- 1 eetlepel witte basterdsuiker
- 2 eetlepels chocoladesaus
- 1 eetlepel citroensap (naar smaak)

Banaan pellen en in stukjes snijden of fijnprakken. Citroensap erdoor roeren. In een blender/met staafmixer alle ingrediënten (met uitzondering van chocoladesaus) mengen of met een mixer kloppen. Mengsel in een hoog glas schenken. Chocoladesaus toevoegen en 1 keer omroeren zodat er een marmereffect ontstaat. Direct opdrinken.

### **Recept Vruchtenvanilledessert**

Ingrediënten: (voor 4 personen)

- 500 ml vanillevla
- 1 bekertje slagroom (125 gram)
- 1 blik (gemengd) fruit <sup>2</sup> op siroop

Het fruit pureren in blender of met de staafmixer. De slagroom door de vla roeren, vervolgens het gepureerde fruit toevoegen. Alles goed door elkaar roeren en verdelen over 4 schaaltes.



Melkproduct <sup>1</sup>	IJs	Toevoegingen <sup>2</sup>
volle melk	roomijs	fruit (vers of uit blik)
volle yoghurt	slagroomijs	vruchtenmoes
volle kwark		limonadesiroop
karnemelk		sterke koffie/-poeder
melkproduct met vruchtensmaak		cacao, likeur, honing, jam
vanille)vla		slagroom

### Recept Courgettesoep met kruidenroomkaas

Ingrediënten voor 6 porties:

- 500 gram geschilde aardappelen in stukjes
- 500 gram geschilde courgette in stukken gesneden
- 150 gram kruidenroomkaas (of iets meer afhankelijk van de smaak)
- 1 liter bouillon (van kruiden of bouillonblokjes)

Kook de aardappelen en de courgette ongeveer 15 minuten gaar in de bouillon. Pan van de warmtebron afhalen. Gebruik de staafmixer om een mooie soep te krijgen. Roer de kruidenkaas door de soep totdat deze gesmolten is. Eventueel nog verwarmen. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tip: in plaats van courgette kan ook een andere groente gebruikt worden, zoals bloemkool of broccoli.

### Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met uw diëtist.

