Voedingsadvies bij gemalen of vloeibare voeding

Gemalen of vloeibaar

Als u moeilijk kunt slikken of het eten niet wil zakken doet u er goed aan om de samenstelling van uw voeding aan te passen. Vooral brood, mager vlees, stukjes fruit en harde brokjes kunnen u veel last geven. U wil mogelijk deze voedingsmiddelen het liefst maar weg laten. Om toch voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen is het beter te kiezen voor vloeibare gerechten.
Vast voedsel dat problemen geeft, kan vaak worden gemalen. Hoe grof of fijn de voeding moet zijn, kunt u het beste zelf bepalen. Soms is het voldoende als alle voeding heel fijn wordt gesneden. Is dat niet voldoende, dan moet het eten vloeibaar zijn en moeten alle korreltjes en vezeltjes eruit worden gezeefd.

U krijgt het beste resultaat door het eten kookt zoals u gewend bent en het gare eten fijn snijdt en maalt. Met melk, jus, room of bouillon kunt u het gemalen eten op de goede dikte brengen.

De smaak van gemalen eten

Veel van uw dagelijks voedsel herkent u aan de samenhang of dikte: een knapperig koekje of broodje, een korstje aan het gebraden vlees, de vorm van de erwtjes en boontjes, een stevige appel, krokante patates frites. Bij voedsel dat gemalen is, herkent u deze samenhang niet meer. Het lijkt dan of al het eten hetzelfde smaakt. Het helpt een beetje als u met het volgende rekening houdt:

- Wissel hartige en zoete gerechten af. Omdat de meeste vloeibare gerechten zoet zijn, is het vaak prettig om 2 keer per dag een warme maaltijd te gebruiken. Gebruik gerust kruiden en specerijen, als u hier geen last van heeft.
- Wissel warme en koude gerechten af, als de temperatuur van het eten geen probleem oplevert. Denk bijvoorbeeld aan warme soep en ijs of warme chocolademelk en koud tomatensap.
- Wissel de kleur van gerechten af. Gemalen erwtjes, snijbonen, peultjes en sperziebonen zien er hetzelfde uit en smaken bijna hetzelfde. In plaats daarvan zijn worteltjes, bloemkool, rode kool en spinazie erg verschillend van kleur.

De hoeveelheid vloeibaar voedsel die u moet eten, kan voor u te groot zijn. Door het toevoegen van vocht om de voeding te verdunnen, wordt de hoeveelheid meer. Daarom kunt u het eten en drinken over de hele dag (en nacht) verdelen in kleinere hoeveelheden. Of u voldoende eet, merkt u aan uw gewicht.
Aan vloeibaar en gemalen voedsel kunnen heel goed extra energie en eiwit worden toegevoegd, zodat er in de voeding meer voedingsstoffen zitten.

Tabletten en capsules kunnen, als u deze moeilijk kunt slikken, vaak worden vervangen door zetpillen of drankjes. Overleg dit met uw dokter of apotheker.

Suggesties voor de maaltijd

Broodmaaltijden

- *Brood*: dunne sneetjes licht bruinbrood of witbrood zonder korst, toast, beschuit, crackers dik besmeren met boter of margarine.
  Beleg: zacht smeerbaar beleg, zoals leverpastei, paté, zure zult, leverworst, smeerkaas, salade (bijvoorbeeld zalmsalade of huzarensalade), zacht gekookt ei, roerei, jam, gelei, stroop, honing.
  Het lukt vaak beter als u bij ieder stukje brood iets drinkt.

- *Brood vervangen door pap*, zoals rijstepap, havermoutpap, karnemelkse pap, griesmeel, kindermeel (Bambix, Brinta, Nutrix, Molenaar), vanillepap, custardpap, broodpap, beschuit, Liga-pap. Als u last

heeft van vezeltjes, kunt u de pap zeven. Met melk en room kunt u de pap zo dun maken als u zelf wilt. Een bord pap kan energie- en eiwitrijker worden gemaakt met een scheutje room of een klontje boter, met suiker, voedingssuiker, een eiwitrijk poeder of een geklopt ei.

Warme maaltijd

- *Soep* heeft pas veel voedingswaarde als u er veel (gemalen) vulling en boter of room in doet. Gebonden soep is vaak makkelijker te slikken dan heldere soep.
  Vulling: soepvlees, gehaktballetjes, kip, vis, vlees uit babyvoeding (Olvarit), soepgroente, tomaten, champignons, bloemkool, asperges, erwten, kikkererwten, linzen, tuinkruiden, rijst, vermicelli. Als u geen stukjes of brokjes kunt slikken, kunt u het beste de soep zeven, de vulling fijn malen en weer terug in de soep doen.
- Als *vlees* te droog of te draderig is, lukt het misschien wel om tartaar, gehakt of ragout door te slikken. Vlees, kip of visfilet (denk aan de graten) kunnen heel goed worden fijn gemalen.
- Goed gaar gekookte *groente* kan vaak al met een vork fijn genoeg worden gemaakt. Alle gare groenten kunnen bovendien worden fijn gemalen.
- *Aardappelkruim of aardappelpuree* kunnen met boter en melk worden gemengd.
- Stamppot maakt u van groente, aardappels en vlees of vis door alle gare ingrediënten met een mixer fijn te 'malen' en met jus, melk of bouillon op de goede dikte te brengen.
- Gare rijst en macaroni kunnen, gemengd met groente, vlees en saus, goed worden gemalen.
- Olvarit kleutervoeding en babyvoeding zijn kant-en-klare gemalen maaltijden.
- *Nagerecht*: vla, yoghurt, ijs, vruchtenmoes, luchtige pudding, zoals chipolata, chocolamousse, vruchtenpudding, milkshake.

Tussendoor

- Thee en koffie met suiker en room/volle melk.
- Melk, chocolademelk, anijsmelk, melk met oploskoffie.
- Karnemelk, karnemelkdrank met vruchtensmaak.
- Milkshake, kant en klaar of zelf gemaakt.
- Gebonden soep.
- Vruchtensap, bijvoorbeeld appelsap, druivensap, sinaasappelsap, grapefruitsap, perziksap, perensap.
- Tomatensap, groentesap.
- Frisdrank, zo nodig zonder koolzuur.
- Alcoholische dranken, bijvoorbeeld wijn, advocaat, Irish coffee.
- Roomijs.
- Zacht, eventueel gemalen fruit uit blik (peer, perzik) of vruchtenmoes gemengd met room, vla of yoghurt.
- Liga, lange vingers, theebeschuitjes.
- Cake, schuimgebak, slagroomgebak, kwarkgebak.
- Gomballen, tum-tum, hartjes, schuimpjes.
- Kleine crackertjes met smeerkaas, Mon Chou, Boursin, paté, zalm-, tonijn- of eiersalade, tartaar, haring, paling.

De mogelijkheden die bij de broodmaaltijden en warme maaltijd genoemd zijn, kunnen in kleine hoeveelheden ook heel goed als tussendoortje worden gebruikt.

Handige hulpmiddelen

Mogelijk heeft u al handige hulpmiddelen en keukenapparaten. Zo niet dan kunt u bekijken of het kopen van een keukenapparaat zinvol is, als u voor langere tijd vloeibare voeding gaat eten. Houd er bij de koop van een elektrisch apparaat rekening mee, dat er niet alleen grote hoeveelheden maar ook zeker voor één persoon in verwerkt kunnen worden.

Een **keukenmachine** kan goed kleine hoeveelheden vlees en groente fijnmalen, maar is niet geschikt voor vruchten, soep, saus en natte groente, omdat er dan vocht in de motor kan lopen.

Een **blender** kan juist wel vochtige en vloeibare gerechten, zoals soep, vruchten en bladgroente fijn malen. Als er voldoende vocht wordt toegevoegd, kan er een hele warme maaltijd in worden gemalen.

Een **staafmixer** is heel handig en niet zo duur.
De staafmixer kan in een kom, diep bord, pan of litermaat of mengbeker worden gebruikt.

Minder handig, maar in aanschaf goedkoper zijn, een **groentemolen, passe-vite of roerzeef**. Alleen aardappels, groente en vruchten kunnen er mee worden gemalen. De roerzeef is niet geschikt voor vlees.

Een **vleesmolen** kan wel alle voedsel malen. Er blijft echter vrij veel in de molen achter.

Een **sapcentrifuge** kan alleen groente en fruit uitpersen, maar geen andere voeding fijn malen. Zo'n apparaat is vrij duur met niet veel mogelijkheden voor het gebruik.

Een **mixer** met garden is alleen geschikt om voeding te mengen en te kloppen. U kunt er geen voeding mee fijnmalen.

Lees de gebruiksaanwijzing van uw keukenapparaat goed.
U krijgt het beste resultaat door het eten klaar te maken zoals u gewend bent en daarna klein te snijden of te malen. Met toevoegen van melk, jus, room of bouillon krijgt u het eten op de juiste dikte.

Voorbeeld dagmenu gemalen

Ontbijt

3 sneetjes brood zonder korst, besmeren met boter
zacht smeerbaar beleg
1 beker melk
thee met suiker

In de loop van de morgen

koffie met suiker en melk
1 vrucht of vruchtensap

Lunch

3 sneetjes brood zonder korst, besmeren met boter
zacht smeerbaar beleg
1 beker melk
thee met suiker

In de loop van de middag

thee met suiker
1 beker (chocolade)melk of yoghurt
1 cracker met boter en suiker

Warme maaltijd

kopje soep
1 stukje fijngesneden of gemalen vlees, vis of kip met veel jus
2 lepels fijngesneden of gemalen groente met veel boter
2 lepels aardappelkruim of aardappelpuree
1 schaaltje vla, pap of yoghurt

In de loop van de avond

thee of koffie met suiker en melk
1 beker (warme) melk
1 cracker met boter en smeerkaas

Voorbeeld dagmenu vloeibaar

Ontbijt

1 bord pap met een scheutje room of klontje boter en 3 schepjes voedingssuiker (Fantomalt)
gewone suiker naar smaak

In de loop van de morgen

koffie met suiker, room en voedingssuiker
1 beker melk

Lunch

1 bord pap met een scheutje room of klontje boter en 3 schepjes voedingssuiker of druivensuiker
1 zacht gekookt of geklopt ei
thee met suiker en voedingssuiker

In de loop van de middag

thee met suiker en voedingssuiker
1 beker (chocolade)melk of yoghurt
1 glas vruchtensap of een schaaltje vruchtenmoes

Warme maaltijd

kopje gebonden soep
1 gemalen warme maaltijd, bestaande uit vlees, groente en aardappels met boter, bouillon, jus en melk op de goede dikte gebracht
1 schaaltje vla, yoghurt, vruchtenmoes of ijs

In de loop van de avond

thee of koffie met suiker, room en voedingssuiker
1 beker (warme) melk
1 beker milkshake of yoghurt met suiker en voedingssuiker

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293200 - Dietetiek - december 2025