

Voedingsadviezen bij een aandoening van de mond, kaak of keel

U heeft een aandoening van uw mond, kaak of keel, waardoor u voedsel niet meer kunt innemen op de manier zoals u gewend bent. Dit komt doordat u bijvoorbeeld pijn heeft bij het eten of slikken, moeite heeft met kauwen, er sprake is van smaakverandering/smaakverlies of dat u het gevoel heeft dat het eten blijft 'hangen'. Het is daarom nodig dat u enige tijd voeding gebruikt met 'aangepaste consistentie', dat wil zeggen voeding die gemalen, zacht of enigszins vloeibaar is. Soms moet de voeding zo dun zijn dat het door een rietje kan. Dit verschilt per persoon en is afhankelijk van de klachten.

Meestal bevat deze aangepaste voeding minder energie en voedingsstoffen als vaste voeding. Daarom moet u van deze voeding meer gebruiken. Als u daarnaast ook ziek bent, heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig. Uw lichaamsgewicht is een goede maat of u voldoende voeding krijgt. Als u afvalt, neemt uw lichamelijke conditie af. Hierdoor loopt u risico op ondervoeding. Dit komt omdat u tijdens ziekte niet alleen vetweefsel verliest, maar onder andere ook spierweefsel. Daarom is het goed om aandacht te hebben voor uw gewicht en uw voedingsinname.

In deze folder kunt u meer lezen over aangepaste voeding die past bij uw klachten. Daarnaast krijgt u adviezen hoe u uw maaltijden zo goed en gevarieerd mogelijk kunt samenstellen.

Dikte van de voeding

Welke dikte uw voeding moet hebben is afhankelijk van uw klachten. Vaak heeft u zelf al ondervonden welke producten wel en niet lukken. In sommige gevallen adviseert de arts of logopedist u hierover. Onderstaand schema geeft u inzicht in de verschillende diktes van voeding:

1. Gemalen voeding. Gemalen voeding heeft een zachte consistentie en waar nodig wordt de voeding gepureerd.
2. Glad dik gebonden. Dit is een zeer fijn gemalen voeding die net niet vloeibaar is. De consistentie is te vergelijken met die van babyvoeding of puree. Er zitten geen stukjes of pitjes in deze voeding. Voor sommige mensen is het nog wel mogelijk om naast deze voeding dunne dranken te gebruiken. Dat is niet bij iedereen het geval, soms moet alles glad en dik gebonden zijn, waardoor ook dranken (zoals thee, koffie, sap) verdikt moeten worden. Er zijn verschillende verdikkingsmiddelen verkrijgbaar, overleg dit met uw logopedist.
3. Dik glad vloeibaar. Dik glad vloeibare voeding heeft de consistentie van een dikke vla en mag geen vezeltjes of pitjes bevatten. Het is dus meer vloeibaar dan de gladde, dikke voeding bij punt 2.
4. Dun glad vloeibaar. Een dunne glad vloeibare voeding heeft een zodanige consistentie dat deze door een rietje kan. De voeding is gezeefd en bevat geen vezeltjes, pitjes of stukjes.

Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

Over het algemeen kunnen we zeggen: hoe dunner de voeding, des te minder voedingsstoffen. U moet daarom van deze voeding ook meer gebruiken. In het volgende schema ziet u hoeveel voedingsmiddelen u per dag nodig heeft:

	Normale voeding	1 Gemalen voeding	2 Glad dik gebonden voeding	3 Dik glad vloeibaar	4 Dun glad vloeibaar
Brood of vervanging	4-6 sneetjes	7-10 sneetjes zonder korst Of 3-4 zachte broodjes/bolletjes	3 schaaltjes (brood)pap	3 schaaltjes pap	5 glazen dunne (drinkbare) pap of ontbijtdrank
Fruit	2 stuks	Zacht/geprakt fruit	Verwerkt tot vruchtenmoes	Verwerkt tot vruchtenmoes	3 glazen vruchtensap
Zuivel	500ml	500ml	1 liter (gedeeltelijk verwerkt tot pap)	1 liter (gedeeltelijk verwerkt tot pap)	1 liter (gedeeltelijk verwerkt tot dunne pap of ontbijtdrank)
Aardappelen, rijst, pasta	150-200 gram	Fijngemalen of verwerkt in babyvoeding (vanaf 8 maanden)	Fijngemaakt tot pureedikte of babyvoeding (6 maanden)	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde dikke soep	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde soep
Groente	200 gram	Fijngemalen of verwerkt in babyvoeding (vanaf 8 maanden)	Fijngemaakt tot pureedikte of babyvoeding (6 maanden)	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde dikke soep	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde soep
Vlees(waren), vis, kip, ei of vlees- vervangers	100-120 gram	Fijngemalen of verwerkt in babyvoeding (vanaf 8 maanden)	Zeer fijngemalen, verwerkt in saus of babyvoeding (6 maanden)	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde dikke soep	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde soep
Halvarine, margarine, bak- en braad- producten	20-35 gram	20-35 gram	20-35 gram	20-35 gram evt. verwerkt in pap	20-35 gram evt. verwerkt in pap
Drinken (vocht)	1,5-2 liter	1,5-2 liter	2,5 liter Inclusief pap	2,5 liter Inclusief pap en mixmaaltijd/ soep	2,5 liter Inclusief pap en mixmaaltijd/ soep

Algemene tips en hulpmiddelen bij de bereiding

- Het eten kost meer inspanning en is vermoeiender. Gebruik daarom meerdere kleine maaltijden per dag (bijvoorbeeld 6 tot 8 per dag of elke twee uur).
- Kies zo veel mogelijk zachte, smeugige of vloeibare gerechten.
- Probeer zo veel mogelijk variaties in de voeding aan te brengen, wat betreft kleur, temperatuur en smaak (zoet, zuur, hartig).
- Snijd de voeding zo fijn mogelijk en kauw het goed.
- Als uw voeding gedeeltelijk of volledig vloeibaar moet zijn: pureer of mix de warme maaltijd en verdun de voeding met bouillon, melk, jus en/of het kookvocht van de groente. Er is ook gepureerde of gemixte voeding kant-en-klaar te koop.
- Handige hulpmiddelen voor het pureren of mixen van uw voeding zijn:



Een keukenmachine: deze kan vochtige en vloeibare gerechten, zoals soep, bladgroente en vruchten fijnmalen. Als er voldoende vocht wordt toegevoegd, kan er een hele warme maaltijd in worden gemalen.



Een staafmixer: Dit apparaat kan in een kom of pannetje de hele warme maaltijd, vruchten, soep en dergelijke in kleine hoeveelheden fijnmalen.

Tips voor als de broodmaaltijd moeilijk gaat

- Gebruik brood zonder korst of zachte broodjes en besmeer het brood dik met boter of margarine.
- Maak gebruik van zacht beleg zoals leverpastei, smeerkaas, filet americain, ragout, roerei, salades, jam, appelmoes, kwark, stroop of sandwichspread.
- Gaat vast voedsel niet, dan kan pap (Brinta, Bambix), broodpap of drinkontbijt de broodmaaltijd vervangen.

Tips voor tussendoortjes

- Kies zacht fruit zoals banaan, aardbei, perzik, rijpe peer, meloen of fruit uit blik/pot. Fruit kan zo nodig vervangen worden door rozenbottelsiroop (bijvoorbeeld Roosvicee), vruchtensap of vruchtenmoes.
- Neem tussendoor eens hangop, (vruchten)yoghurt, kwark, pudding, pap of een milkshake.
- Een stukje (ontbijt)koek of cake met veel boter/margarine.
- Stukjes leverworst, zachte volvette of Franse kaas, haring, makreel, paling.

Tips voor als de warme maaltijd moeilijk gaat

Bereiding

- Kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze. Door het eten pas na de bereiding te malen, blijft de smaak beter behouden. Maal als eerste de droogste onderdelen zoals vlees/kip en vis met een beetje jus, boter, saus of bouillon. Voeg daarna de groente toe en als laatste gestampde aardappelen of puree.

- De maaltijd kan verdund worden, tot de dikte die bij u van toepassing is. U kunt dit doen met bouillon, jus, room, melk en/of kookvocht van de groente.
- De verschillende onderdelen van de maaltijd kunnen ook apart geserveerd worden op een (drievaks)bord.
- Breng de voeding op smaak met zout, kruiden en een klontje (dieet)margarine.

Algemene tips

- Soep: een licht gebonden soep is vaak makkelijker door te slikken dan een heldere soep. Wanneer u kiest voor soep als vervanging van de warme maaltijd, neem dan een maaltijdsoep zoals erwtensoep, bruine of witte bonensoep.
- Vlees, kip, vis:
 - Licht aanbakken en gaar stoven in wat vocht. Vlees of vis kan ook gekookt worden.
 - Droog en draderig vlees is moeilijk fijn te malen. Kaas wordt draderig bij het verwarmen.
 - Geschikte vleessoorten zijn tartaar, gehakt, hamburger, verse worst, slavink.
 - Snijd vlees kort op de draad, d.w.z. dwars op de vezelrichting. Laat vlees eventueel bij de slager op de gewenste dikte snijden (dikke plakken ham kan goed, maar vraag bijvoorbeeld flinterdunne plakjes sucadevlees).
 - Vlees kan vervangen worden door vis, kip, vleesragout of ei.
 - Let bij het gebruik van vis op graten. De structuur van vlees en vis moet kort zijn (tong, schol, wijting en paling). Vis met een lange vezelstructuur is lastiger te verwerken (zalm, kabeljauw, forel).
- Aardappelen: pureren of vervangen door macaroni, rijst en spaghetti, andere deegwaren of peulvruchten. Gebruik meer groente dan aardappelen, omdat een voeding met veel aardappelen te dik wordt. Een goede verhouding is: één kleine aardappel en twee opscheplepels groente. Aardappelen niet te lang fijnmalen want dat worden ze 'lijmerig'. Bij deegwaren wordt juist minder groente genomen dan deegwaren.
- Groente: goed gaarkoken. Gebruik zachte groentesoorten zoals andijvie, bloemkool, broccoli, doperwten, prei, spinazie, witlof, worteltjes en avocado. Groente uit blik of pot is vaak zachter dan vers gekookte groente. Of neem bijvoorbeeld avocado. Enkele groentesoorten zijn moeilijk te mixen, zoals asperges, bleekselderij, boerenkool, champignons, grove doperwten, maiskorrels, postelein, snijbonen met draad en zuurkool.
- Samengestelde gerechten: bami gaat meestal makkelijker dan nasi/rijst. Eventueel kunt u in plaats van vlees een zacht spiegelei en gebakken banaan erbij serveren.
- Jus of saus: maak hier ruim gebruik van. Gebruik bij voorkeur maïs-, zonnebloem- of olijfolie, of (vloeibare) dieetmargarine. Bij een stroef of scherp gerecht kunt u wat extra room toevoegen.
- Bijgerechten: gebruik extra appelmoes, stoofpeertjes of vruchten op sap.

Voorbeelden van maaltijdmixvoedingen

- gekookte vis met wortelen en aardappelen
- tartaar met sperziebonen en aardappelen
- kip met ui, witte kool, kerrie en aardappelen
- varkensvlees met andijvie en aardappelen
- gehakt met doperwten, kerriesaus en rijst
- bruine bonen of kapucijners met ui, tomaat en chilipoeder

- uiensoep met witte bonen
- rundvlees, rode kool, gebakken ui en aardappelpuree
- gehakt, ui, tomaten en rijst
- nasi met pindasaus
- bami met pindasaus
- bruine bonen en appelmoes
- erwtensoep (eventueel uit blik).

Kant-en-klaarmaaltijden

In plaats van zelf de warme maaltijd te bereiden, zijn er ook andere opties:

- U kunt kant-en-klare babyvoeding gebruiken; deze babyvoeding kunt u met kruiden en specerijen op smaak brengen en zo nodig verdunnen met bouillon, jus, room of melk. Babyvoeding voor 6 maanden is glad gebonden en bevat geen stukjes. Babyvoeding vanaf 8 maanden bevat over het algemeen wel stukjes, vaak verwerkt in een saus of smeug gerecht.
- Tafeltje dekje. Vaak is op aanvraag een aangepaste voeding mogelijk, informeer hiernaar.
- Er zijn ook poedervormige complete mixmaaltijden verkrijgbaar in verschillende smaken, bijvoorbeeld Clinutren-mix (Nestlé). Voor de bereiding hiervan hoeft u alleen water te gebruiken; deze voeding is glad en bevat geen stukjes. Deze producten zijn verkrijgbaar bij sommige facilitaire bedrijven en/of apothekers, maar worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Gewichtsverlies

- In plaats van suiker kunt u voedingssuiker (Caloreen, druivensuiker, Fantomalt of glucose) gebruiken. De zoetkracht is kleiner dan die van suiker, maar voedingssuiker levert wel dezelfde hoeveelheid energie. Er moet dus meer van worden gebruikt om dezelfde zoete smaak te verkrijgen als bij het gebruik van suiker. Per keer 1 – 2 eetlepels nemen. Voedingssuiker is verkrijgbaar bij drogist, apotheek en soms bij de supermarkt.
- U kunt ongeklepte (slag)room verwerken in bijvoorbeeld yoghurt, hangop, kwark, vla, pap, koffie, chocolademelk, soep, gemixte warme maaltijd.
- Maak gebruik van volle melkproducten i.p.v. halfvolle of magere.
- Bouillon, eventueel getrokken van vlees, heeft alleen een eetlust-opwekkende werking, maar *geen voedingswaarde*. Neem eventueel een half uur voor de maaltijd een kop magere bouillon.

Wanneer, ondanks deze aanpassingen, de voeding niet toereikend is, is het zinvol gebruik te maken van aanvullende of vervangende dieetpreparaten of drinkvoeding. Er zijn hiervan diverse soorten en smaken verkrijgbaar. Raadpleeg hiervoor de diëtist. Zij kan u vertellen welk preparaat of welke drinkvoeding voor u geschikt is. In sommige gevallen kan zij een aanvraag voor vergoeding bij uw zorgverzekering indienen.

Slijmvorming

- Melk, zeer zoete dranken en zure vruchtensappen kunnen hinderlijke slijmvorming veroorzaken. Pap, vla, karnemelk en yoghurt geven meestal geen slijmvorming, evenals bouillon, thee, koffie, verdunde limonade en water.

- Producten die slijmoplossend werken zijn: ananassap, kamillethee, koolzuurhoudend bronwater (bijvoorbeeld Spa rood). U kunt ze na de maaltijd drinken of gebruiken om de mond mee te spoelen.
- Vaak is het drinken van een slokje water voldoende om de slijmvorming tegen te gaan.

Obstipatie

Bij verstopping of obstipatie blijft de ontlasting te lang in de dikke darm. U heeft daardoor last van een uitblijvende, moeilijke, harde, pijnlijke of trage ontlasting. Het kan verschillende oorzaken hebben: minder beweging, bepaalde medicijnen of veranderingen in uw voeding (bijvoorbeeld door te weinig vezels bij een vloeibare voeding). Tips om obstipatie te voorkomen/verhelpen:

- Gebruik, indien mogelijk, grovere bindmiddelen zoals Brinta®, havermout, Weetabix®.
- Vruchtenmoezen (eventueel verdund) en Stimulance® vruchtendrink bevatten veel vezels. Stimulance® is er ook in poedervorm, om toe te voegen aan pap. Roosvicee Pruimen® bevat geen vezels maar werkt wel laxerend.
- Zorg voor voldoende beweging.
- Overleg eventueel met uw arts over medicatie met een laxerende werking.

Pijnlijke mond

Scherpe kruiden (bijvoorbeeld mosterd, peper), koolzuurhoudende dranken, zure vruchtensappen en alcohol kunnen irriteren bij wondjes in de mond. Scherp-zure vruchtensappen zoals sinaasappel-, citroen- en grapefruitsap, kunnen worden verzacht met een scheutje room.

Schone mond

Bij aandoeningen van de mond of kaak is het soms moeilijk om het gebit goed schoon te houden. Het is belangrijk de mond goed schoon te houden, hierdoor is er minder kans op ontstekingen. Tips:

- De bacteriën die tandcariës veroorzaken, kunnen zich goed ontwikkelen wanneer te veel suiker wordt gegeten. U heeft veel suiker nodig om te voorkomen dat u afvalt. Spoel daarom na een maaltijd de mond altijd goed met water of spoelvloeistof/zoutoplossing.
- Hoeveelheid voor een zoutoplossing: 1 afgestreken theelepeltje zout oplossen in 1 glas lauw water.
- Poets de tanden twee maal daags voorzichtig met een zachte tandenborstel en fluoridetandpasta. Reinig één maal daags de ruimtes tussen de tanden en kiezen met ragers, stokers en/of floss. Heeft u een prothese, maak die dan na iedere maaltijd schoon.
- Volg de aanwijzingen van de mondhygiëniste op.