

Heeft u moeite met kauwen en/of slikken? Dan kan het zijn dat bepaald voedsel voor u niet goed te eten is. U kunt dan kiezen voor voeding met een aangepaste consistentie. Dat wil zeggen dat het eten vloeibaar of zacht is, waardoor kauwen makkelijker is en de kans op verslikken kleiner wordt. In deze folder laten wij u zien welke mogelijkheden er zijn, zodat u smakelijk en veilig kunt eten én alle goede voedingsstoffen binnenkrijgt.

Dun vloeibaar

Dun vloeibare voeding is zo dun en glad, dat u niet hoeft te kauwen. Het is qua dikte te vergelijken met water en kan dus door een rietje gedronken worden.

Producten zoals:

- Water, thee en koffie
- Melk
- Sinaasappelsap, appelsap, tomatensap en limonade
- Bouillon en heldere soep

Drinkyoghurtdikte

Voeding met drinkyoghurt dikte is dun en vloeibaar. Ook bij deze voeding hoeft u niet te kauwen.

Producten zoals:

- Karnemelk, drinkyoghurt en Alpro Soja drink
- Gebonden soep
- Jus

Tip bij dik vloeibare voeding

Zoekt u een vervanging voor brood? Kies dan bij de broodmaaltijd voor pap, vla, yoghurt of kwark. Neem hierbij de volle variant, want die is het meest voedzaam.

Schenkstroopdikte

Iets dikker dan dun vloeibaar en drinkyoghurtdikte zijn de voedingsmiddelen met schenkstroopdikte. Sommige voedingsmiddelen hebben van zichzelf deze dikte, andere kunnen verdikt worden tot schenkstroopdikte.

Producten zoals:

- Honing
- (Schenk)stroop

Dik vloeibaar

Dik vloeibare voedingsmiddelen zijn glad en gebonden. Ze zijn dik van structuur en kunnen met een lepel gegeten worden. U hoeft niet te kauwen en kunt deze voedingsmiddelen makkelijk doorslikken.

Producten zoals:

- Gladde pap
- Brinta, griesmeelpap, havermoutpap, rijstepap en gortepap
- Gladde aardappelpuree
- Vloeibare warme maaltijd
- Volle yoghurt, vla en pudding
- Verschillende soorten mousse
- Geklopte slagroom
- Appelstroop, honing, jam en pindakaas
- Vruchtenmoes

Tips bij zachte voeding:

- Neem brood zonder korst en maak het brood smeüiger door er royaal margarine of boter op te smeren.
- Beleg uw brood met hartig smeerbaar beleg zoals smeerkaas, paté, smeerworst of salades
- Wilt u een keer zoet op de boterham? Kies dan voor smeerbaar beleg zoals jam, honing, chocoladepaste en stroop.
- U maakt uw voeding smeüiger met jus, saus of appelmoes

Zachte voeding

Heeft u moeite met het kauwen op harde en taaie voedingsmiddelen? Dan kunt u kiezen voor zachte voeding. Deze voeding heeft een zachte structuur. Ook voedingsmiddelen met een lichtkrokante korst en een zachte inhoud vallen hieronder.

Producten zoals:

- Brood zonder korst en ontbijtkoek
- Vleeswaren, kaas en zalm-, huzaren- en tonijnsalade
- Gekookt ei
- Aardappelpuree, geprakte aardappelen, aardappelkroketjes en Duchesse aardappelen
- Zachte groente, zoals gekookte bloemkool, broccoli, worteltjes, spinazie (à la crème), andijvie, gekookte witlof, rode bietjes.
- Vis, zacht vlees en gemalen vlees
- Zacht fruit, zoals banaan en aardbei

Algemene praktische adviezen

Heeft u moeite met slikken en/of kauwen? Dan is vloeibare of zachte voeding een goede oplossing. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen is het belangrijk dat u drie tot zes maaltijden per dag eet. Neem hier rustig de tijd voor, zodat u op uw gemak kunt eten. U kunt uw hoofdmaaltijden aanvullen met drie tussendoortjes die u verspreid over de dag eet.

Om het eten aangenaam te houden kunt u hartig, zoet en zuur met elkaar afwisselen. Zo ook warme en koude gerechten. Drinken zoals volle melk, karnemelk, volle chocolademelk en milkshakes zitten vol eiwitten en energie en zijn hierdoor een slimme keuze. Kies daarnaast voor volle melk en volle yoghurt in plaats van de magere of halfvolle varianten, om zoveel mogelijk goede voedingsstoffen binnen te krijgen. Neem ook gerust een glas melk in plaats van koffie of thee.

Tips bij klachten

Heeft u last van slijmvorming? Dan kunnen friszure producten zorgen voor een minder plakkerig gevoel in de mond. Denk hierbij aan bijvoorbeeld karnemelk, yoghurt of kwark.

Heeft u na het drinken van melk een plakkerig gevoel? Dan kunt u uw mond spoelen met water, thee of sap.