

Gemalen voeding

U heeft het advies gekregen om een gemalen dieet te volgen. Om het lichaam in goede conditie te houden, zo min mogelijk gewicht te verliezen en toch gevarieerd en smakelijk te kunnen eten, zijn in de deze brochure een aantal richtlijnen beschreven.

Algemeen

- Zorg ervoor dat er in de voeding geen grove, harde stukjes zitten.
- Probeer voor voldoende afwisseling in de voeding te zorgen. Warm-koud, zoet-zuur, hartig-fris, etc.
- Probeer de voeding over de gehele dag te verdelen. In plaats van drie grote maaltijden kunt u beter vaker per dag iets eten/drinken.
- Wanneer u last heeft van slijmvorming kan het soms helpen om na gebruik van zoete melkproducten de mond te spoelen. Ook kan het helpen om tijdens het eten geregeld een slokje te drinken, bij voorkeur iets 'zuurs' zoals sinaasappelsap of citroenthee. Zure melkproducten zoals karnemelk of yoghurt geven vaak minder klachten.

Obstipatie

U kunt last krijgen van obstipatie, omdat gemalen voeding vaak minder voedingsvezels bevat. Voedingsvezels zorgen voor een goede darmwerking, omdat ze vocht vasthouden. De ontlasting wordt hierdoor groter van volume en soepeler. Ook als u te weinig drinkt, kunt u last krijgen van obstipatie.

Om obstipatie te voorkomen, kunnen de volgende adviezen helpen:

- Gebruik minimaal 2 liter vocht per dag.
- Hierbij worden ook alle vloeibare producten meegerekend zoals pap, vla, soep et cetera.
- Gebruik indien mogelijk volkoren brood zonder korst, volkorenpap (brintapap, havermoutpap) of drinkontbijt. Voeg eventueel zemelen toe.

- Drink extra vruchtensap en/of eet extra gepureerd fruit.
- Gebruik rozenbottelsiroop 'Laxo'.

Lichaamsgewicht

Om ongewenst gewichtsverlies tegen te gaan, kunt u:

- Vaker iets eten of drinken, dus kleine, maar frequente maaltijden.
- Extra vet gebruiken door toevoeging van (slag)room, boter of margarine aan vla, pap, mixmaaltijd of soep.

Brood en/of tussenmaaltijden

De volgende producten zijn toegestaan:

- Brood zonder korst met smeerbaar beleg, zoals leverworst, smeerkaas, jam, of brood gestipt in thee of bouillon.
- Beschuitpap: beschuit met hete melk.
- Zacht gekookt ei.
- Melk, karnemelk, chocolademelk, (drink)yoghurt, milkshake, kwark, vla, pap, pudding en andere melkproducten.
- Bouillon, soep, tomatensap.
- Appel- en vruchtenmoes, geprakte banaan, geperst fruit.
- Thee, koffie, limonade, vruchtensap.
- Room- en waterijs.

Warme maaltijd

Naar eigen inzicht kan een warme maaltijd gemaakt worden van vlees, vis of kip met groente en aardappelen. Voor het op smaak maken van de voeding kunt u gebruik maken van kruiden en specerijen, ui, tomaat en dergelijke. De voeding moet heel zacht zijn of u kunt alles met jus, bouillon of appelmoes

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

fijnmalen in een keukenmachine of met een staafmixer.

- Gebruik zachte, vettere vleessoorten zoals stooflapjes, worst en half om half gehakt. Braad het vlees niet te hard. Rookworst en knakworst zijn gemakkelijk te verwerken, mits het velletje wordt verwijderd. Vlees kan worden vervangen door gestoofde vis, roerei, omelet of een vleesvervanger. Deze producten kunt u net als vlees fijnmaken. Koud vlees laat zich gemakkelijker fijnmaken dan warm vlees. Na het fijnmaken kunt u het vlees weer opwarmen.
- Aardappelen kunnen goed worden geprakt en met extra jus, melk of bouillon smeug worden gemaakt.
- Aardappelpuree kunt u beter niet in een keukenmachine fijnmalen omdat het dan 'lijmerig' wordt. Stampot kan fijngestampt worden.
- Peulvruchten (erwten, linzen, kapucijners) kunnen goed worden fijngemaakt in een keukenmachine. Voorbeelden: erwten- en bruine bonensoep.
- Voeg Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas toe aan groente of aardappelpuree.
- Kook groente goed gaar. Voeg een klontje boter en/of een groentesausje toe. Groenten uit diepvries, pot of blik zijn goede alternatieven voor verse groenten.
- Kies voor pastagerechten (macaroni/spaghetti) of rijstgerechten met een saus. Pastagerechten zijn vaak glad en minder droog waardoor ze gemakkelijker eetbaar zijn. Pasta's en rijst zijn niet geschikt om fijn te maken.
- Er zijn veel kant- en klaar producten verkrijgbaar die gemakkelijk kunnen worden gebruikt voor een gemalen voeding, zoals ragout in blik, maaltijdsoep (bijvoorbeeld erwtensoep, bonensoep), stampot, aardappelpureepoeder.
- Maak gebruik van kleurrijke sauzen, dat nodigt meer uit tot eten.

- Gebruik eventueel een babymaaltijd (potje vanaf 6 maanden). U kunt dan boter of margarine toevoegen en eventueel zout en/of kruiden voor de smaak.

Gebruik per dag minstens:

- 0,5 liter (volle) melkproducten zoals melk, karnemelk, (drink)yoghurt, kwark.
- Drie keer daags pap of vla, een gemalen warme maaltijd.
- Drie glazen drinken naar wens.

Doordat u bepaalde producten niet (of minder makkelijk) kunt eten, kan er een tekort aan ijzer ontstaan. Het gebruik van Roosvicee Ferro (extra ijzer) kan hiervoor een oplossing zijn. Het advies is om dit niet tegelijk met melkproducten te gebruiken, omdat het ijzer daardoor minder goed kan worden opgenomen.

Voorbeelden voor milkshake

- Yoghurt met rozenbottelsiroop en roomijs, mixen.
- Karnemelk met sinaasappelsap, roeren.
- Kwark met slagroom en vanillevla, mixen of roeren.
- Vanillevla met limonadesiroop en yoghurt, roeren.
- Kant- en klare milkshake, bijvoorbeeld van de Melkunie.

Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op voedingscentrum.nl.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog

vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetik ZGT
Telefoonnummer: 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 – 12.30 uur.
E-mail: dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.