

VOEDINGSADVIES BIJ KAUW- OF SLIKKLACHTEN

INHOUD

01	Inleiding	3
02	Extra energie	3
03	Je voeding aanpassen	8

01 INLEIDING

In het kader van je behandeling is het soms nodig om je **voeding tijdelijk aan te passen**. Die aanpassingen kunnen individueel verschillen en zijn afhankelijk van een aantal factoren. Door een probleem in de mond, keel of slokdarm is het mogelijk dat je het eten moeilijk kan inslikken of dat het niet goed kan zakken.

Om toch voldoende te eten, is het beter te kiezen uit **zachte, gemalen of vloeibare gerechten**. Hoe grof of fijn de voeding moet zijn, kan je het best zelf bepalen. Soms is het voldoende de voeding heel fijn te snijden, maar het zou ook kunnen dat de voeding helemaal vloeibaar gemaakt moet worden.

In deze brochure lees je meer over wat je kan doen om voldoende energie binnen te krijgen en welke voedingsstoffen het meest geschikt zijn. Bij vragen kan je altijd bij een oncodiëtist terecht.

02 EXTRA ENERGIE

Extra energie betekent een extra aanvoer van **calorieën**. Het is beter om te kiezen voor energierijke producten. Dat zijn producten met voldoende vetten, suikers en eiwitten.

Vetten

Vetten zijn een **brandstof** voor je lichaam. Ze leveren de meeste calorieën en ze bevatten ook vitaminen. Je kan ze gemakkelijk aan zowel zoete als hartige gerechten toevoegen.

Vetten kan je vinden in boter, olie en margarine, maar je vindt ze ook in vlees, vis, melkproducten, room, kaas, saus ... Verder bevatten ook zoete producten vetten, bijvoorbeeld koeken, cake, gebak, chocolade ...

Kies bij voorkeur **volle producten**.

Suikers

Suikers zijn, net als vetten, een **brandstof** voor je lichaam. Ze bevatten ook veel calorieën en zijn gemakkelijk aan zoete gerechten toe te voegen. Suikers vind je in gewone tafelsuiker, honing, siroop, grenadine, karamelsaus, frisdrank, chocolade ... Je vindt ze (net als vetten) terug in koek, gebak en snoepgoed, maar ook in melkproducten zoals fruit-yoghurt, pudding, flan ...

Eiwitten

Eiwitten zijn **bouwstoffen** voor je lichaam. Ze zijn belangrijk bij de opbouw van nieuwe cellen en het behoud van je spiermassa. Eiwitten zijn dus noodzakelijk maar worden pas optimaal gebruikt in combinatie met voldoende inname van vetten en suiker.

Eiwitten vind je voornamelijk in vlees, vis, eieren, vegetarische vleesvervangers, melk- en sojaproducten.

Probeer je gewicht stabiel te houden; het is nu zeker niet de bedoeling om te vermageren. Probeer je thuis maximaal **1x per week** te wegen, altijd op dezelfde dag in de week, liefst 's morgens na het toiletbezoek en voor het aankleden.

Vleesvervangers

Niet alle vleesvervangers op de markt zijn even kwalitatief. We delen ze op naargelang hun eiwitgehalte. Ga op de verpakking even op zoek naar de voedingswaarde per 100 g product. Een goede vleesvervanger heeft bij voorkeur **meer dan 10 g eiwit per 100 g**.

Algemene tips

- ▲ Gebruik kleine frequente maaltijden. Zes tot acht kleine maaltijden leveren vaak meer energie dan drie hoofdmaaltijden.
- ▲ Als je de voeding zachter of vloeibaarder wil maken, kan je er extra room, boter of saus aan toevoegen.
- ▲ Gebruik eventueel een tweede warme maaltijd/snack in plaats van een broodmaaltijd. Omgekeerd kan je de warme maaltijd vervangen door een koude bereiding of een broodmaaltijd.
- ▲ Probeer zo goed mogelijk te variëren in smaak. Wissel zoete en hartige gerechten af.
- ▲ Zorg voor kleur op je bord. Een bord met spinazie en room, puree en braadworst ziet er veel smakelijker uit dan bloemkool met puree en kip.
- ▲ Extra tuinkruiden kunnen de smaak stimuleren. Let wel op met pikante kruiden.
- ▲ Het is handig een staafmixer, keukenrobot of blender in huis te hebben.

Handige websites

- ▲ www.zachtvoedsel.nl
- ▲ www.alsetenevenmoeijikis.nl
- ▲ www.wkof.nl/leven-met-kanker/klachten-bij-kanker/praktische-voedingstips-bij-zachte-voeding/
- ▲ www.pvhh.nl
- ▲ datisevenslikken.nl

Jouw eiwitbehoefte per kg lichaamsgewicht per dag

- ▲ Tijdens een antikankerbehandeling: 1,5 g E/kg LG/dag
- ▲ Lacto-ovo-vegetariërs: 1,8 g E/kg LG/dag
- ▲ Veganisten: 2 g E/kg LG/dag
- ▲ Jouw huidig gewicht: _____
- ▲ Jouw eiwitbehoefte: _____

Overzicht eiwitgehalte in voedingsmiddelen, per portie

Product	Hoeveelheid	Eiwit
Vlees, vis en ei		
Charcuterie	20 g	± 2,5 g
Ei	50 g (1 stuk)	6,5 g
Vis en schaal- & schelpdieren	100 g	± 18 g
Vlees en gevogelte	100 g	± 20 g
Vegetarische vleesvervangers en peulvruchten*		
Bonen (rode/witte/soja, gekookt)	100 g	7,5 g
Linzen (gekookt)	100 g	7-9 g
Kikkererwten (gekookt)	100 g	7,5 g
Quorn	100 g	12 g
Seitan	100 g	22 g
Tempé	100 g	17,5 g
Tofu	100 g	13,5 g
* Een goede vleesvervanger bevat bij voorkeur meer dan 10 g eiwit per 100 g.		
Zuivelproducten		
Babybel®	22 g	4,5 g
Burrata	150 g (1 bol)	12 g
Chocomousse	125 g (1 potje)	± 3 g
Cottagecheese (hüttenkäse)	100 g	11-12 g
Griekse yoghurt	125 g	4-7 g
Kaas	20 g (1 snede)	± 5 g
Karnemelk(pap)	150 ml (1 glas)	5 g
Mozzarella	125 g (1 bol)	21 g
Platte kaas / kwark	100 g	± 10 g
Pudding	125 g (1 potje)	± 5 g
Rijstpap	125 g (1 potje)	± 5 g
Smeerkaas	15 g (1 portie)	2-3 g
Volle melk	150 ml (1 glas)	5 g
Volle yoghurt	125 g (1 potje)	5 g
Skyr	125 g (1 potje)	± 10 g

Product	Hoeveelheid	Eiwit
Plantaardige zuivelproducten		
Haverdrink	150 ml (1 glas)	0,5-1,2 g
Sojadrink	150 ml (1 glas)	4,5 g
Sojapudding	125 g (1 potje)	3-4,5 g
Brood en granen		
Bruine rijst (gekookt)	100 g (1 portie)	2,5-3 g
Volkorenbrood	30 g (1 snee)	3-4 g
Pasta, quinoa (gekookt)	100 g	4-5 g
Vegetarisch beleg		
Humus	25 g	1,5 g
Pindakaas	25 g	4,5 g
Groentespread	25 g	0,5 g
Ontbijtgranen		
Granola of muesli	40 g	4-5 g
Havermout	40 g	± 5 g
Cornflakes	40 g	3 g
Snacks en repen		
Noten, zaden	25 g	± 5 g
Pannenkoek (huisbereid)	50 g	± 4 g
Fruit- en notenbar (bv. Nakd®)	35 g	2-3 g
Commerciële met eiwit verrijkte snacks en repen		
Body&Fit® Protein Cookie	50 g (1 koek)	15 g
Body&Fit® Smart Protein Chips	23 g (1 zakje)	7,4 g
Clif® Bar (Decathlon)	68 g (1 reep)	10 g
Gerlinéa® proteïnerepen	27 g (1 reep)	± 8 g
Nakd® Protein Bar	45 g (1 reep)	± 7,7 g
Nature Valley® Protein	40 g (1 reep)	10 g
AH® Proteïne Pancakes (Albert Heijn)	40 g	5 g
AH® Proteïne Crisps (Albert Heijn)	25 g	7 g
Smaakt® Proteïne Cracker (Albert Heijn)	25 g (1 cracker)	9 g
Trek® Protein Oat Bars	50 g (1 reep)	9,2 g
Vitalis® Power-proteïnerepen (Aldi)	45 g	15 g

Product	Hoeveelheid	Eiwit
Yfood® repen	60 g (1 reep)	13-14 g
Eat Natural® Super Granola Protein Packed	40 g	7,3 g
AH® Volkoren Havermout Proteïne (Albert Heijn)	40 g	8 g
Holie's® Granola Protein Crunch (Albert Heijn)	50 g	10 g
Commerciële met eiwit verrijkte melkproducten (supermarkt)		
Alpro® Plant Protein 50G 1L	200 ml	10 g
Alpro® Plant Protein Pudding 20G	200 g	20 g
Barebells® Milkshake	330 ml	24 g
Campina® High Protein Greek	125 g	12 g
Campina® Greek Powerbowl	175 g	16 g
Cécémel® Protein	300 ml	25 g
Milbona® High Protein Kwark (Lidl)	200 g	25 g
Milbona® High Protein Pudding (Lidl)	200 g	20 g
Milsani® High Protein knijpzakjes (Aldi)	200 g	25 g
HiPRO® Protein drink/reep/pudding	Varieert	15-25 g
Nestlé® Lindahls Protein Pudding	150 g	15 g
Melkunie® eiwitrijke producten	Varieert	20-35 g
Milsani® Milkshake (Aldi)	200 ml	7,5 g
AH® Proteïne Smoothie (Albert Heijn)	250 ml	11 g
AH® Protein Drink / Kwark (Albert Heijn)	Varieert	21-26 g
Delhaize Protein drink of kwark	Varieert	19-20 g
Pur Natur® High Protein yoghurt	125 g	14 g
Yfood® This Is Food drinkmaaltijd (Albert Heijn)	500 ml	20-25 g
Overige eiwitrijke producten		
Factor_® kant-en-klare maaltijden	1 maaltijd	Min. 30 g
Fitmeals® XXL kant-en-klare maaltijden (Albert Heijn)	425 g (1 maaltijd)	35-37 g
Natural® High Protein kant-en-klare maaltijden (Delhaize)	500-600 g (1 maaltijd)	30-50 g
Pat-Nutrition® Protein Water	500 ml	15-20 g
XXL Nutrition® Protein Water	500 ml	20 g
XXL Nutrition® Protein Lemonade	330 ml	10 g
Upfront® Eiwit Limonade (Albert Heijn)	500 ml	16 g

03 JE VOEDING AANPASSEN

Als je de consistentie van je voeding wil aanpassen, zijn er best wat mogelijkheden.

Zachte voeding

Broodmaaltijd

- ▲ Gebruik een dikke laag beleg en margarine of boter, ook bij ontbijtkoeken, peperkoek, wentelteefjes, pannenkoeken, eierkoeken ...
- ▲ Gebruik allerlei sausjes zoals mayonaise, cocktail, tartaar, ketchup ...
- ▲ Brood en alternatieven kan je gemakkelijk soppen in koffie, chocomelk, melk, soep ...
- ▲ Als je geen zin hebt in brood, kies dan eventueel voor pap.

Brood	Beleg
• Brood (eventueel zonder korst), suikerbrood, rozijnenbrood, melkbrood • Sandwich • Ontbijtkoeken (croissant, chocoladebroodje, brioche ...) • Ontbijtgranen, havermoutpap, Weetabix®, Brinta® (met volle melk, yoghurt of platte kaas) • Peperkoek • Broodpudding • Wentelteefjes/verloren brood • Pannenkoek, wafel • Wrap, tortilla, focaccia • Worstebroodje • Eierkoeken • Ovenkoek	• Confituur, choco, honing, speculaas (gesopt in koffie) • speculaaspasta, siroop, pindakaas • Volle platte kaas (met suiker, fruit of kruiden) • Fruitmoes (appelmoes, perenmoes ...) • Geplette/verwarmde banaan • Fruitconserven (kriekjes, perzik, peer ...) • Chocokaas, hagelslag • Vette kaas, smeerkaas, geraspte kaas • Zachte kazen zoals roomkaas, kruidenkaas, zachte geitenkaas en smeltkaas • Franse kazen zoals brie, camembert ... • Zachte charcuterie: salami, broodworst, hesp, kippenwit, vleesbrood, gehakt, filet americain ... • Paté, préparé • Tv-worstjes, pensen, balletjes in tomatensaus, kipfricassee, varkenskop, kipkap ... • Eibereidingen • Slaatjes zoals kip curry, zalm-salade, vleessla, kip hawaii ... • Visconserven: tonijn in olie, zalm in olie

Warme maaltijd

- ▲ Drink soep niet juist voor de maaltijd, eventueel daarna.
- ▲ Draderig of gepaneerd vlees is vaak moeilijker of harder om te slikken.
- ▲ Vlees kan je ook vervangen door vis, ei, volmelkproducten en kaas.
- ▲ Kies je voor vis? Pas op met graten!
- ▲ Gebruik altijd veel saus (kaassaus, vleessaus, witte saus ...).
- ▲ Groenten kan je eventueel vervangen door fruitmoes zoals appelmoes, abrikozenmoes of gestoofd fruit.
- ▲ Maak groenten altijd klaar in saus.
- ▲ Als je te vermoeid bent of geen zin hebt om te koken, kunnen kant-en-klare maaltijden of maaltijden van bij de traiteur een alternatief zijn.

Vlees, vis en vervangproducten

- Mals vlees: gevogelte, gehakt, hamburger, worst, pens, filet ...
- Stoofschotels: koninginnenhapje, stoofvlees, goulash, hutsepot ...
- Vis (zowel magere als vette): vette vissoorten (zalm, makreel, forel, haring, sardine, ansjovis, sprout ...), visconserven met olie of saus
- Eieren: gekookt, roerei, omelet ...
- Quiche, tortilla
- Vleesvervangers: quorn, tofu, seitan, tempé, groenteburger, vegetarische worst, peulvruchten ...

Aardappelen, deegwaren, rijst	Groenten
• Aardappelen, puree, pommes duchesse, gratin • Deegwaren (spaghetti bolognaise, macaroni ...) • Rijst, risotto, couscous, quinoa • (Koude/warme) aardappelsalade • (Koude/warme) pastasalade • Noedels	• Gekookte, gestoofde of gestoomde groenten met saus • Fruitmoes zoals appelmoes, rabarbermoes ...

Tussendoortje of dessert

- ▲ Overdrijf niet met de portie van je tussendoortje.
- ▲ Pas je portiegrootte aan zodat je volgende maaltijd niet in het gedrang komt.

Zoet	Hartig
• Zacht rijp fruit zonder schil (banaan, peer) met slagroom • Blikfruit op siroop • Patisserie, gebak, taart, koekjestaart ... • Cake, peperkoek, eierkoek, pannenkoek, wafel • Ontbijtkoeken • IJs, milkshake • Pudding, platte kaas, yoghurt, tiramisu, chocolade-mousse, speculaasmousse ... • Mignonette, praline	• Zoute koekjes, aperitiefhapjes, kaaskoekje (laten smelten op de tong) • Kaasblokjes, salamiblokjes • Open belegde sandwich • Kaas en charcuterie uit het vuistje • Olijfjes, Babybel®, Boursin®, mozzarella • Aïki® Noodles, tv-worstjes, worstenbroodje, croissant met hesp en gesmolten kaas, frituurhapjes

Halfvaste voeding met of zonder brood

Broodmaaltijd

- ▲ Je kan pap en pudding verrassend anders maken door er iets aan toe te voegen, zoals karamelsaus, vruchten-saus, fruitconfituur, bessensap, kaneel, stukjes zacht blikfruit, rozijnen, speculaas, petit-beurre, hagelslag, bruine suiker, siroop, honing ...
- ▲ Om pap en pudding smeuïger te maken kan je bv. room, boter of een eierdooier toevoegen.
- ▲ De gewenste dikte kan je verkrijgen door de hoeveelheid melk aan te passen.
- ▲ Pap en pudding van grove graansoorten, zoals haverhout en rijst, kan je zelf fijner maken met de staafmixer.

Brood	Beleg
• Zachte broodsoorten zoals sandwiches, zachte pistolets, melk- of suikerbrood, eierkoeken • Verloren brood • Pannenkoeken • Probeer de (zachte) voeding bij brood in kleine stukjes te snijden of te soppen • Brood zonder korst • Broodmix op basis van brood, beleg en vloeistof (melk/bouillon) • Goed geweekte cornflakes met (soja)melk • Koekjestaart op basis van petit-beurres en boterroom • Rijstpap, griesmeelpap, beschuitpap, haverhoutpap ... (eventueel zonder stukjes) • Granenpap op basis van koekjesmeel of granenmeel (bv. Brinta®, Weetabix®) en vloeistof • Fruitpap • Pudding	• Smeerbaar beleg (paté, salades, smeerkaas ...) • Romige smeer- en smeltkazen (bv. Franse kazen) • Zoet beleg zoals confituur, chocopasta ... • Slaatjes zonder grote stukken zoals filet americain, eiersalade, zalmousse ... • Paté • Zacht gekookt ei, roerei, omelet

Warme maaltijd

- ▲ Drink soep niet juist voor de maaltijd, eventueel daarna.
- ▲ Draderig of gepaneerd vlees is vaak moeilijker of harder om te slikken.
- ▲ Vlees kan je ook vervangen door vis, ei, vollemelkproducten en kaas.
- ▲ Kies je voor vis? Pas op met graten!
- ▲ Gebruik altijd veel saus (kaassaus, vleessaus, witte saus ...).
- ▲ Groenten kan je eventueel vervangen door fruitmoes zoals appelmoes, abrikozenmoes of gestoofd fruit.
- ▲ Maak groenten altijd klaar in saus.
- ▲ Aardappelen, groenten en vlees kan je apart klaarmaken en serveren. Dat zorgt voor meer kleur op je bord, zeker als je je eten maalt of mixt.
- ▲ Kant-en-klare babyvoeding kan een alternatief zijn voor de warme maaltijd.

Vlees, vis en vervangproducten

- Vlees bakken in veel boter, daarna malen met eventueel boter, braadvet, bouillon, saus of room.
- Veel vleessaus gebruiken. Ook kant-en-klare vleessaus of mayonaise is prima!
- Vlees en vis gepureerd kant-en-klaar, bv. Findus® Timbalen, Nestlé® Clinutren® Mix (vind je in de apotheek), Tops® (kan je online bestellen)
- Zachte vis met veel vissaus. Ook kant-en-klare vissaus of mayonaise/tartaar/cocktail is prima!
- Eibereidingen zoals omelet, roerei
- Vegetarische producten zoals quorn, tofu ...

Aardappelen, deegwaren, rijst	Groenten
• Puree of groentepuree • Goed gekookte deegwaren • Goed gekookte rijst, couscous, risotto, quinoa	• Vermijd vezelige groenten (asperge, selder ...) • Gekookte/gestoomde/gestoofde groenten (koud of warm) • Altijd goed fijn snijden of pletten/mixen • Pletten/mixen met aardappelen (groentepuree), bouillon, saus, room, mayonaise • Groenten gepureerd kant-en-klaar, bv. Findus® Timbalen • Fruitmoes zoals appelmoes, rabarbermoes

Tussendoortje of dessert

Zoet	Hartig
• Volle natuuryoghurt, Griekse yoghurt, skyr • Volle fruityoghurt met of zonder zachte fruitstukjes • Volle plattekaas • Zacht rijp fruit zonder schil (banaan, peer, nectarine, perzik ...) • Gestoofd fruit met suiker • Fruitpap/fruitmoes (bv. appelmoes) • Koek, eventueel gesopt • Zachte gebak, taart, koffiekoeken ... • Pap (bv. rijstpap, Brinta® ...) • Pudding • Tiramisu, chocomousse, speculaasmousse	• Zachte aperitiefhapjes • Blini's met smeerbaar beleg bv. salades of (kruiden)kaas • Beleg zoals smeerkaas, kruidenkaas, blokjes paté ...

Vloeibare voeding

Broodmaaltijd

- ▲ Je kan pap en pudding verrassend anders maken door er iets aan toe te voegen zoals karamelsaus, vruchtensaus, fruitconfituur, bessensap, kaneel, speculaas, pasta, petit-beurre, hagelslag, bruine suiker, siroop, honing ...
- ▲ Om pap en pudding smeuïger te maken kan je bv. room, boter of een eierdooier toevoegen.
- ▲ De gewenste dikte kan je verkrijgen door de hoeveelheid melk aan te passen.
- ▲ Pap en pudding van grove graansoorten, zoals haverhout en rijst, kan je zelf fijner maken met de staafmixer.

Zoet

- Dunne, lopende pap, bv. rijstpap, griesmeelpap, beschuitpap, haverhoutpap ...
- Granenpap op basis van koekjesmeel of granenmeel (bv. Brinta®) en vloeistof
- Milkshake op basis van roomijs, volle melk of room en smaak naar keuze
- Smoothie op basis van groenten, fruit of vruchtensap en volle yoghurt of room
- Volle drinkyoghurt
- Nestlé® ThickenUp® Instant Cereal (vind je in de apotheek)

Warme maaltijd

Hartig

- Gemixte maaltijdsoep op basis van gestoofde groenten, soepvlees en bindmiddel (bv. aardappel, vermicelli, tapioca)
- Verrijk de soep met room, boter, kruidenkaas, smeerkaas ...
- Babyvoeding aanlengen met room, melk, bouillon ...
- Kant-en-klare maaltijdpoeiers, bv. Nestlé® ThickenUp® Instant Mix (vind je in de apotheek), Tops® (online bestellen)

Tussendoortje of dessert

Hartig	Zoet
• Instantsoep • Vette bouillon • Groentesap	• Milkshake op basis van roomijs, volle melk of room en smaak naar keuze • Melk met smaak (bv. aardbei, chocolade ...) • Smoothie op basis van groenten, fruit of vruchtensap, volle yoghurt of room • Roomijs, sorbet

Drank

Zoet	Hartig
• Frisdrank, eventueel zonder bruis of laten uitbruisen • Sportdrank • Fruitsap (bv. appelsap, druivensap ...) • Vruchtensiropen zoals grenadine • Icetea • Melk • Melk met smaak (bv. aardbei, bosvruchten ...) • Chocomelk • Plantaardige dranken zoals soja-, haver-, rijst-, amandel- en hazelnootdrink • Frappuccino (koude koffie met melk) • Smoothie op basis van groenten, fruit of vruchtensap, volle yoghurt of room	• Instantsoep • Groentesap • Bouillon

Wil je deze folder of andere documentatie over jouw behandeling digitaal bekijken?

Je vindt alle info op www.uzgent.be/folders-kankercentrum onder de rubriek 'Voeding'.

VRAGEN? NOTEER ZE HIER

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.