

Durf te eten

Kauwen is voor de meeste mensen heel gewoon. Dat is heel anders wanneer je als gevolg van een operatie en/of bestraling in het hoofd-halsgebied problemen ervaart met kauwen en slikken. Eten is dan ineens niet meer zo eenvoudig en ook lang niet altijd leuk.

“Het leven is te mooi om het door ziekte te laten vergallen”, zegt Dr. Caroline Speksnijder*, “probeer daarom te blijven genieten, vooral ook van eten en drinken.”

“Op het gebied van revalidatie in het algemeen en kauwen en slikken in het bijzonder is de filosofie steeds meer: doe wat je kunt! Activeer je systeem. Een belangrijke beginvraag bij patiënten is altijd: wat kun je nog wel? Hoe hard kun je nog bijten? Doet je kaakgewricht het nog? Kun je je mond goed openen? Uit ons onderzoek blijkt dat hoe eerder de kauwfunctie weer gebruikt kan worden, hoe beter het functionele herstel. Rust roest: hoe eerder de tanden en kiezen gerepareerd kunnen worden, of een prothese geplaatst, hoe meer eetplezier op de lange termijn.”

Van paling naar pasta

In praktische zin betekent dit dat je jezelf moet uitdagen: “Begin met een heel dun plakje komkommer bijvoorbeeld. Gaat dat goed, probeer dan een groter stuk, of eet een stukje paling. Probeer daarna eens pasta. Hoe moeilijk het soms ook is, ga steeds een stapje (of hapje) verder. Noem het kauwfitness.”

Een paar tips:

- Eet vooral wat je lekker vindt
- Eet zo gezond mogelijk (dat draagt bij aan je herstel)
- Geniet van wat je eet
- Zorg dat het eten er lekker uitziet (het oog wil ook wat)

Bij een droge mond (na bestraling):

- Drink water tijdens het eten
- Voorkom droog eten zoals cake of beschuit
- Probeer uit wat wel prettig eet en maak een lijstje

Bij wondjes in de mond (als gevolg van chemotherapie):

- Eet ijs! Dat is lekker en het verzacht de pijn
- Pas op met pepers en kruidig eten
- Pas op met té warm

Wat kun je nog meer doen?

Een goede tandarts is een must. Verder kun je, afhankelijk van je problematiek:

- Naar een gespecialiseerde logopedist gaan
- Naar een orofaciaal fysiotherapeut gaan
- Advies inwinnen bij een diëtist

Caroline Speksnijder is blij dat ze een bijdrage kan leveren aan dit kookboek: “Ik vind het een mooi initiatief en voel me zeer betrokken bij deze patiënten.”

* Dr. Caroline Speksnijder is senior onderzoeker in het UMC Utrecht en in het Radboudumc, Nijmegen. Ze doet o.a. onderzoek naar het effect van opereren en bestralen bij patiënten met hoofd-halskanker op het functioneren van de mond. Daarnaast werkt zij één dag in de week als orofaciaal fysiotherapeut om zo dichtbij de patiënten te kunnen blijven staan en te begrijpen wat voor hen belangrijk is.



Cooking it slow

Stoofpotjes, soepen, vlees of vis; in de recepten in dit kookboek wordt soms gebruikgemaakt van een zogeheten slowcooker (of crock-pot). Een slowcooker is een elektrische pan waarin je gerechten op een heel lage temperatuur kan stoven, sudderen en koken.

De naam zegt het al: met een slowcooker kook je langzaam. Dat wil overigens niet zeggen dat je lang in de keuken staat, hooguit dat je op tijd moet beginnen. Zitten de ingrediënten eenmaal in de pan, dan heb je er geen omkijken meer naar.

Koken met de slowcooker is heel eenvoudig: je doet alle ingrediënten in de pan, voegt wat vocht toe (niet te veel), sluit de deksel en laat de pan het werk doen. Het enige wat je nodig hebt is een beetje geduld. Ja, koken met slowcooker duurt lang. Soms wel een uurtje of tien.

Het kenmerk van de slowcooker is dat de voedingswaarden van de diverse ingrediënten intact blijven. Dat komt omdat het eten op een lage temperatuur gaart. Daarnaast komt er nauwelijks vet aan te pas. Wel zo gezond. Doordat de deksel op de pan blijft en het eten langzaam gaart, kunnen de smaken goed samsmelten. De maaltijd is dus behalve gezond ook heel smaakvol. Ten slotte hoef je niet bang te zijn dat je gerecht aanbrandt en wordt je eten vrijwel nooit té gaar.

Tips voor koken met de slowcooker:

- Kook altijd met de deksel op de pan
- Gebruik niet te veel water
- Voeg melk of room pas in het laatste uur toe
- Voeg verse kruiden in het laatste halfuur toe (dan blijft de smaak beter behouden)
- Bak vlees voordat het in de cooker gaat heel even aan in een koekenpan

“De gerechten die ik bereid in de slowcooker, met name vlees, zijn heel mals en sappig. Veel mensen kunnen na bestraling moeilijk vlees eten. Met de slowcooker gaat dat beter. Het is niet zo dat ik nu alle soorten vlees kan eten, maar de mogelijkheden zijn wel uitgebreider. Daarnaast behouden ook gepureerde gerechten veel meer smaak”

Wanda Vos-Franckena



Inhoud

12

Borrelhapjes

26

Voorgerechten

40

Hoofdgerechten

54

Nagerechten

68

Lekkers bij de koffie en thee

82

Lekker & voedzaam

96

Snel & makkelijk

Borrelhapjes

Gevulde eieren met ansjovisboter
Patébolletjes met appelcompote
Zachte geitenkaasballetjes met vijgenjam
Zalmrolletjes met roomkaas en mieriksworteldressing
Omeletrolletjes
Frittata met pompoen



1 **Gevulde eieren** met ansjovisboter

Borrelhapjes

5 eieren
150 g boter
10 ansjovisjes, gezeefd
10 kappertjes
zout en peper

- 1 Kook de eieren 10 minuten. Laat ze in koud water afkoelen, pel ze en snijd ze doormidden.
- 2 Haal nu voorzichtig de dooiers eruit. Wrijf de dooiers door een zeef en voeg naar smaak wat zout en peper toe.
- 3 Roer de boter romig en roer de doorgezeefde ansjovisjes erdoor. Meng dit vervolgens door het dooiermengsel.
- 4 Doe de vulling in een spuitzak en vul er de halve eieren mee.

Totale voedingswaarde: 1500 kcal en 40 g eiwit

Per portie (half ei): 150 kcal en 4 g eiwit

Alternatieve bereiding

Pureer de eieren tot mousse en serveer alles op een amuselepel.



1 Patébolletjes met appelcompote

Borrelhapjes

150 g stevige paté
50 g ontbijtkoek
15 g pijnboompitten
30 g donkere rozijnen
1 kg zure appels (bijvoorbeeld
goudrenetten), geschild en in
kleine stukjes
4 el suiker
1 tl kaneel

- 1 Hak in een keukenmachine de ontbijtkoek, de pijnboompitten en de rozijnen tot een kruimelig geheel.
- 2 Snijd de paté in gelijke stukken en maak daar kleine balletjes van.
- 3 Rol de balletjes door het ontbijtkoekmengsel (als een soort paneermeel). Druk goed aan.
- 4 Meng in een pan de stukjes appel met de suiker en de kaneel.
- 5 Zet de pan op middelmatig vuur en laat de appels afgedekt ongeveer 15 minuten stoven. Vergeet niet af en toe te roeren.
- 6 Laat de appelcompote afkoelen en serveer bij de patéballetjes.

Totale voedingswaarde: 1700 kcal en 20 g eiwit

Per portie: 425 kcal en 5 g eiwit

Alternatieve bereiding

Maak de appelcompote volledige glad en haal de patéballetjes niet door het ontbijtkoekpaneermeel.



1 Zachte geitenkaasballetjes met vijgenjam

Borrelhapjes

250 g geitenkaas, niet te zacht, wel kneedbaar
vijgenjam

- 1 Neem steeds een stukje geitenkaas ter grootte van een eetlepel en vorm daar met de hand een balletje van.
- 2 Snijd de balletjes voorzichtig doormidden en haal met een theelepeltje uit iedere helft wat geitenkaas weg.
- 3 Vul de hollinkjes op met een beetje vijgenjam. Druk vervolgens de 2 helften weer tegen elkaar aan en rol er een mooi balletje van.
- 4 Leg de balletjes op een schaal en bewaar in de koelkast tot het moment van serveren.

Totale voedingswaarde: 550 kcal en 35 g eiwit

Per portie: 135 kcal en 9 g eiwit

Alternatieve bereiding

Vervang de vijgenjam door honing.

