

Diëtetiek
040 286 4050

Om verschillende redenen kan het nodig zijn, dat je enige tijd een vloeibare voeding moet gebruiken. Een vloeibare voeding kun je drinken of met een lepel eten tot de maximale dikte van yoghurt, vla en pap. Over het algemeen gebruik je zes weken een vloeibare voeding.

In deze informatie lees je hoe je zelf een volwaardige vloeibare voeding kunt samenstellen.

Mondhygiëne

Het is verstandig te zorgen voor een goede mondhygiëne ter voorkoming van tandbederf. Poets dus de tanden regelmatig en zo goed mogelijk. Dit kan moeizaam gaan maar het is wel belangrijk. Een kleine (kinder) tandenborstel kan helpen.

Algemene richtlijnen

Alle producten in vloeibare vorm zijn toegestaan. Het is belangrijk dat je een volwaardige voeding gebruikt om in een goede conditie te komen of te blijven en voor een goede (wond)genezing. Een volwaardige vloeibare voeding bestaat uit:

- 1½ liter volle melkproducten (melk, yoghurt, vla, pap, chocolademelk of kwark)
- 2 glazen vruchtensap
- 2 keer een warme maaltijd waarin per keer is verwerkt (mixvoeding):
 - 50 tot 75 gram vlees, vis, kip, 1 ei of vegetarische vleesvervanging
 - 2-3 lepels groente
 - 1 aardappel
 - 20 gram (dieet) margarine of boter

Breng voldoende variatie aan in de maaltijden, Varieer in zoet en hartig, warm en koud, zoet en zuur en in kleur. Gebruik kruiden en specerijen om het eten op smaak te brengen en de maaltijd er aantrekkelijk uit te laten zien (bijvoorbeeld bieslook door de aardappelpuree).

Maak de maaltijden niet te groot. Omdat het volume wordt vergroot door het toevoegen van vocht, krijgt u niet de hoeveelheid voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Je merkt dat je snel vol zit en dat je ongeveer 500 ml per keer op kunt.

Gebruik daarom naast de 3 hoofdmaaltijden zo'n 3 tot 4 keer per dag iets tussendoor. Probeer het aantal eetmomenten te beperken tot 7 omdat meer eetmomenten het ontstaan van gaatjes vergroot.

Let op bij warme dranken raden we het gebruik van een rietje af omdat je de temperatuur van de voeding of drank niet goed kunt inschatten.

Bouillon (zowel zelfbereid als bereid met een bouillontablet) bevat weinig tot geen voedingsstoffen maar het geeft wel een verzadigd gevoel.

Vervanging van de broodmaaltijd

In plaats van brood kun je gebruik maken van pudding, pap, vla of yoghurt. Zowel kant-en-klare als zelf gekookte vla, pap en pudding zijn geschikt. Voorbeelden:

- **Broodmix receptuur:**

- 3 sneden witbrood zonder korst
- 10 gram margarine of roomboter
- 2 plakjes vleeswaren (bijv. kipfilet met tuinkruiden) of 30 gram vleespastei of 30 gram jam
- bouillon of volle melk

Ingrediënten mengen en fijnmaken met behulp van een staafmixer. Op de gewenste dikte brengen met behulp van bouillon of melk.

- Zelf gekookte vla of pap bereid van volle melk, custard, rijstbloem, maïzena, puddingpoeder en suiker (eventueel verdund met melk of chocolademelk).
- Alle soorten vla, mousse, slagroomvla.
- Kwark of (Griekse)yoghurt. Kies bij voorkeur voor de volle variant. Naturel of met vruchten (eventueel verdund met karnemelk en/of vruchtensap of tweedrank).
- Griesmeelpap, rijstepap (eventueel verdund met (volle)melk, vruchtenpuree of vruchtensap). Als smaakmaker kun je suiker of siroop toevoegen.
- Karnemelk-, gorte- of bloempap (eventueel verdund met karnemelk)
- Drinkontbijt of (verse)sinaasappelsap.

Gebruik bij voorkeur vezelrijke bindmiddelen, zoals Brinta, lijnzaad en havermout, om obstipatie (verstopping) te voorkomen en te zorgen voor voldoende ijzer in jouw voeding.

Melkproducten zijn in de periode na ziekte belangrijk om te gebruiken. Melkproducten zijn namelijk een belangrijke bron van energie, eiwitten, vitaminen en mineralen. Vooral eiwit is de bouwstof waar het lichaam juist na een operatie een verhoogde behoefte aan heeft.

Om een plakkerig/slijmerig gevoel in de mond na het gebruik van melkproducten weg te nemen kun je een slokje (ijs)water nemen, eventueel met een paar druppels citroensap. Zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en kwark geven een minder plakkerig gevoel in de mond dan zoete melkproducten zoals (chocolade)melk en vla.

Vervanging van de warme maaltijd

Gebruik voor de bereiding van de maaltijd een staafmixer, blender of keukenmachine.

Omdat de maaltijd dunner gemaakt wordt met vocht kun je, om een goede smaak te krijgen, meer kruiden toevoegen dan je gewend bent. Bereid de warme maaltijd zoals je gewend bent, doe alle ingrediënten bij elkaar, voeg bijvoorbeeld bouillon, boter, ongeklopte room, saus, melk of kookvocht toe en mix alles fijn. Je kunt de gerechten apart fijnmalen zodat je meer smaken proeft.

Menu suggesties:

- 1 flinke aardappel
- 2-3 lepels groente
- 50 tot 75 gram vlees/vis of 1 ei
- Klontje boter
- Eventueel bouillon of groentensat (om te verdunnen)

Bereiding:

- Kook de aardappel en de groente gaar.
- Kook, stoof of bak het vlees zacht en snijd het in kleine stukjes.
- Doe het vlees in een mengbeker, voeg ca. 100 ml bouillon toe en pureer het mengsel met een staafmixer of keukenmachine. Geschikt om fijn te malen zijn: gehakt, gekookte ham, lever, kipfilet, ei en vis. Vette vlees- en vissoorten zijn makkelijker fijn te malen.
- Gemalen vlees is vaak moeilijker te slikken omdat het erg droog wordt. Vermeng het daarom met jus of saus. Als variatie kun je ook zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of tempeh nemen.
- Verwijder voor het malen velletjes, graten en botjes.
- Voeg aan het gepureerde vlees de aardappel en groente toe. Pureer alles opnieuw.
- Voeg een klontje (dieet-) margarine of boter toe en verdun eventueel met bouillon of groentensat en zeef indien nodig de mixvoeding.

- Het geheel kan op smaak gebracht worden met kruiden, specerijen en zout.
- In plaats van deze warme maaltijd kun je ook een maaltijdsoep maken, bijvoorbeeld erwtensoep, linzensoep, bruine of witte bonensoep.

Van samengestelde gerechten zoals nasi, bami, macaroni met saus of stampopot kun je eveneens een vloeibare maaltijd maken met behulp van een staafmixer of keukenmachine. Je moet echter veel saus gebruiken. Anders plakt het gerecht aan de staafmixer of de keukenmachine.

Als je een maaltijd wilt maken met rijst of deegwaren gebruik dan goed gare zilvervliesrijst of volkoren macaroni/spaghetti vanwege de vezels. Je kunt voor 2 dagen tegelijk koken en de maaltijden invriezen.

Gebruik geen draderige, vezelige groente zoals zuurkool, asperges, champignons of bleekselderij. Deze kunnen niet vloeibaar gemaakt worden.

Kant en klaar gekochte maaltijden

Ook kun je kant en klare supermarktmaaltijden gebruiken. Denk daarbij aan stoommaaltijden, diepvries- of magnetronmaaltijden. Bereiden/ verwarmen volgens de verpakking. Vervolgens met behulp van de staafmixer de maaltijd fijnmaken. Op de gewenste dikte brengen met behulp van bouillon of saus.

Maaltijdsoepen in blik of diepvries (bijv. erwtensoep en bonensoep) zijn ook geschikt. Pureer deze met behulp van een keukenmachine, mengbeker of staafmixer en verdun eventueel verder met bouillon.

Er zijn diverse baby-, peuter- en kindermaaltijden te koop. Gebruik 2 tot 3 potjes per warme maaltijd. Kies voor de maaltijden vanaf 8 maanden omdat hier vlees of vis aan toegevoegd is, Breng de voeding op smaak met zout, peper en eventueel andere kruiden of specerijen. Voeg een klont (dieet) margarine of boter toe en verdun eventueel met bouillon. De peuter- en kindermaaltijd moet je soms nog even zeven.

Producten uit blik, zoals knakworst en bonen, zijn zacht en gemakkelijk te verwerken evenals ragout en ravioli in blik.

Fruit

Gebruik dagelijks minimaal 2 glazen vruchtensap of vruchtenmoes (eventueel verdund) De voorkeur gaat uit naar (vers geperst) vruchtensap met vruchtvlees, omdat dit veel vezels bevat. Pas op voor sinaasappelsap en andere vruchtensappen als jouw wonden nog niet geheeld zijn. Door het zuur kunnen de wondjes pijnlijk zijn.

IJzer

Een vloeibare voeding bevat soms onvoldoende ijzer. Hier volgen enkele adviezen om te zorgen dat je meer ijzer binnen krijgt:

- Gebruik per dag 2 keer een mixvoeding. Dit bevat de aanbevolen hoeveelheid vlees (100 gram) per dag. Je kunt ook 1 mixvoeding en 1 portie peulvruchtensap gebruiken. Dit levert dezelfde hoeveelheid ijzer.
- Als je van lever houdt neem dan wat vaker lever.
- Drink eventueel Roosvicee ferro.

Ongewenst gewichtsverlies

Weeg jezelf 1 tot 2 keer per week om je gewicht te controleren. Val je af dan is dat een teken dat jouw lichaam te weinig calorieën binnen krijgt. Gewichtsverlies kan een goede genezing tegenwerken. Je kunt jouw voeding energierijker maken door:

- Meer tussenmaaltijden te gebruiken.
- Volle melkproducten te gebruiken met een scheutje opgeklopte room, bijvoorbeeld door de koffie, vla, pap en yoghurt. Onopgeklopte room geeft minder snel een vol gevoel dan geklopte slagroom zodat je er meer van kunt gebruiken.
- Gebruik crème fraîche en zure room in bijvoorbeeld saus, gebonden soep, puree, jus en gepureerde groente.
- Voeg kaas toe bij gepureerde groenten en aardappelpuree.
- Voeg een klontje (dieet-) margarine of boter toe aan gepureerde groente, puree, saus, soep en pap.
- Gebruik eventueel suiker in dranken en gerechten, bijvoorbeeld in vruchtensappen, yoghurt, pap, appelmoes en vla. Je kunt ook gebruik maken van suikervervangers, zoals honing, limonadesiroop en stroop.
- Gebruik bij het eten eventueel sausjes zoals bijvoorbeeld mayonaise, mosterd, cocktailsaus of andere volvette sausjes.

Obstipatie (verstopping)

Het is mogelijk dat je bij een vloeibare voeding niet goed naar het toilet kunt. Deze voeding bevat namelijk minder vezels en juist vezels zorgen voor een goede ontlasting. Als je last krijgt van obstipatie kun je gebruik maken van de volgende adviezen:

- Gebruik het moes van geweekte zuidvruchten (zoals pruimen, abrikozen, tuttifrutti). Dit bereid je door de zuidvruchten een paar uur in de week te zetten en kook ze vervolgens met water (eventueel op smaak brengen met stroop en/of suiker en citroensap). Pureer met wat kookvocht en voeg zoveel extra kookvocht toe als nodig is.
- Drink Roosvicee laxo of verwerk dit in melkproducten zoals yoghurt en karnemelk.
- Gebruik pap van grove graanproducten zoals haver, Brinta, gort en griesmeel.
- Neem vruchtensap met vruchtvlees.

Extra vitamines en mineralen

Het kan nodig zijn dat jouw voeding aangevuld moet worden met extra vitamines en/of mineralen. Dit kan in de vorm van een multivitamine preparaat. Mocht het ook niet lukken om voldoende calorieën binnen te krijgen dan is drinkvoeding een optie als aanvulling

Drinkvoeding is een drank die extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen bevat. Het is te verkrijgen in verschillende smaken en samenstellingen. Drinkvoeding wordt geadviseerd als je ondanks de tips van ons niet de aanbevolen hoeveelheid voedingsstoffen binnenkrijgt tijdens de periode dat je een aangepast dieet moet volgen. Wil je drinkvoeding gaan gebruiken overleg dan met jouw arts of diëtist.

Enkele ideeën en recepten

Drink kant-en-klare milkshake

- Maak zelf een milkshake van:
- Roomijs, volle melk, slagroom, vruchtensap, tweedrank of vruchtensiroop
- Roomijs, volle vla, volle melk en slagroom
- Roomijs, koffie, volle melk en slagroom
- Roomijs, volle melk, slagroom, citroensap en basterdsuiker
- Roomijs, vruchtenmoes, griekse yoghurt en suiker
- Oploskoffie met volle melk (in plaats van water) en gebruik onopgeklopte (slag-)room in plaats van koffiemelk
- Kant-en-klare yoghurt drank of karnemelk drank met een scheutje onopgeklopte room

Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen, neem dan contact op met de afdeling diëtetiek: telefoon 040 - 286 40 50.

Je kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur. Je kunt ook mailen naar dietetiek@st-anna.nl.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die003-advies-bij-vloeibare-voeding/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE003
26-05-2022