

Adviezen voor vloeibare voeding

Inhoud

Inleiding	4
Goede voeding, ook als het vloeibaar is	4
Wat is een vloeibare voeding	4
Wat moet u weten voordat u een vloeibare maaltijd	5
Hoe dun en glad moet de vloeibare voeding zijn?	5
Let op voldoende voedingsstoffen en energie	5
Verandering van spijs doet eten	5
Zorg voor een goede hygiëne	6
Vloeibare voeding bereiden	6
Hoe krijgt u een goed resultaat met de keukenmachine, blender of staafmixer?	6
Waarmee verdunnen?	7
De maaltijden samenstellen	7
Soep	7
Vlees, kip, vis en ei	7
Jus of saus	8
Groente	8
Aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten	8
Instant warme maaltijd	8
Babymaaltijden	8
Praktische tips	9
Op gewicht blijven en zorgen voor voldoende voedingsstoffen	9
Room	9
Suiker, honing en voedingssuikers	10
Verrijkte voedingsmiddelen	10
Dieetvoeding voor medisch gebruik	11
Poedervormige preparaten (energie- en eiwitrijke bijvoedingen)	11

Drinkvoedingen	11
Waar u last van kunt krijgen als u vloeibaar eet	12
Slijmvorming	12
Obstipatie	12
Verslikken	12
Voor wie meer wil weten	13
Overige informatie	13
Overige internetpagina's	13
Tot slot	13

Deze brochure is bedoeld voor mensen die een vloeibare voeding moeten gebruiken. Deze brochure informeert u over goede, volwaardige vloeibare voeding en de bereiding hiervan en is daarom ook bestemd voor degenen die hierbij zijn betrokken.

Goede voeding, ook als het vloeibaar is

In de periode dat u een vloeibare voeding gebruikt, is het belangrijk dat uw voeding voldoende energie (calorieën) levert en alle voedingsstoffen biedt die het lichaam nodig heeft voor groei en ontwikkeling, voor herstel en weerstand. Pas dan gebruikt u een goede voeding.

Voor een deel kunt u de voedingsmiddelen die u gewend was te eten zo bewerken dat ze vloeibaar worden. Andere voedingsmiddelen zijn daarvoor minder geschikt en zullen moeten worden vervangen.

Deze brochure helpt u bij het samenstellen en bereiden van een goede vloeibare voeding en informeert u over de hulpmiddelen die u daarbij nodig heeft. Ook krijgt u tips om afwisseling en variatie in de vloeibare voeding aan te brengen.

Wat is een vloeibare voeding

Een vloeibare voeding is een vloeibaar gemaakte gewone voeding. Niet alle voedingsmiddelen zijn daarvoor echter even geschikt. De minder geschikte producten moeten dus worden vervangen. Uw maaltijden veranderen daardoor van samenstelling. Brood is niet geschikt om tot een vloeibare voeding te verwerken. U kunt daarom brood vervangen door een drinkontbijt, (gezeefde) pap, vla, yoghurt of andere melkproducten. Bij de lunch kunt u ook een gladde maaltijdsoep nemen. Bij de warme maaltijd kunnen de voedingsmiddelen die u gewend was te eten, worden fijngemaakt, verdund en zo nodig gezeefd. Tussen de maaltijden door kunt u allerlei soorten dranken gebruiken. Uiteraard kunt u ook pap, vla en soep tussendoor nemen.

Wat moet u weten voordat u een vloeibare maaltijd

De bereiding van een vloeibare maaltijd kost meer tijd dan het bereiden van een gewone maaltijd.

Hoe dun en glad moet de vloeibare voeding zijn?

Bij een kaakfixatie hangt de dikte van de voeding af van de manier waarop gegeten kan worden. Als de voeding via een rietje gebruikt moet worden, moet de voeding dun vloeibaar zijn. Als een lepel kan worden gebruikt, kan de dikte van (eventueel iets verdunde) yoghurt of vla worden aangehouden.

Bij een slokdarmvernauwing hangt de dikte van de voeding af van de grootte van de doorgang van de slokdarm. Hoe nauwer de doorgang, hoe dunner de voeding moet zijn.

Bij slikklachten ten gevolge van een neurologische aandoening kan het juist raadzaam zijn dunne dranken te verdikken zodat u zich minder snel verslikt.

Let erop dat de vloeibare voeding glad is; er mogen geen klontjes, grove vezels of harde stukjes in voorkomen. U kunt hier namelijk last van hebben bij het eten en ook kan een niet gladde voeding moeilijker via een rietje worden opgezogen.

Let op voldoende voedingsstoffen en energie

De vloeibare voeding moet voldoende voedingsstoffen en energie (calorieën) leveren. Het is nodig daarop te letten omdat de voeding die u gewend was te eten verdund moet worden. Het volume neemt daardoor toe. Die grotere hoeveelheid kan te veel voor u zijn. Als u daardoor elke vloeibare maaltijd minder eet dan u gewoonlijk gewend was te eten, kunt u voedingsstoffen en energie tekort komen.

Ook vraagt het tijd en inspanning om de vloeibare voeding te eten. Hierdoor bestaat de kans dat u maar kleine porties tegelijk kunt nemen. Als u maar drie keer per dag eet, zult u vrijwel zeker minder voeding krijgen dan nodig is. Daardoor kunt u gewicht verliezen.

Besteed daarom extra aandacht aan het bereiden en de keuze van voedingsmiddelen en eet minimaal 6 keer per dag in plaats van drie keer per dag.

Verandering van spijs doet eten

Omdat u de vloeibare voeding wellicht gedurende langere tijd moet gebruiken, is het prettig om wat variatie aan te brengen. Hieronder volgen daarvoor tips. U kunt variatie aanbrengen in:

- voedingsmiddelen
- kleur: varieer met verschillende groenten- en fruitsoorten, omdat deze kleur geven aan vloeibare maaltijd

- smaak: wissel zoete gerechten af met zure en hartige gerechten
- temperatuur: gebruik warme en koude gerechten, maar wees voorzichtig met te hete en te koude gerechten.

Zorg voor een goede hygiëne

Zorg bij de bereiding van een vloeibare voeding voor een goede hygiëne. Dit is nodig omdat de vloeibaar gemaakte maaltijd vaak langer blijft staan. Een maaltijd die u gewend was in een keer op te eten, zult u nu in kleinere porties nemen, verdeeld over een langere tijd. Ook al omdat het eten zelf een grotere inspanning zal vragen.

Volg daarom de volgende adviezen op.

- Verwerk geen etensresten, gebruik verse producten of producten uit blik, pot of diepvries.
- Was groente en fruit zorgvuldig.
- Bewaar bereid eten in de koelkast, maar niet langer dan 1 dag.
- Laat eten en drinken niet te lang staan.

Vloeibare voeding bereiden

De keukenmachine, blender of de staafmixer zijn de meest ideale hulpmiddelen voor de bereiding van de vloeibare voeding. U hebt ze beslist nodig als u de vloeibare voeding door een rietje moet drinken. Ook het verwerken van vlees gaat niet zonder deze hulpmiddelen, ook als de vloeibare voeding iets minder dun kan zijn omdat u een drinktuitje of een lepel gebruikt. Als u niet beschikt over een van deze apparaten, kunt u er misschien tijdelijk een lenen.

Andere hulpmiddelen die u eventueel kunt gebruiken zijn:

passé-vite (roerzeef), mixer en stamper. Als u een passé-vite, mixer of stamper gebruikt, zult u de voeding daarna bijna altijd moeten verdunnen en zeven om achterblijvende klontjes of vezeltjes te verwijderen.

Hoe krijgt u een goed resultaat met de keukenmachine, blender of staafmixer?

Let erop dat u bij het gebruik van de staafmixer de bodem van de beker niet raakt. Belangrijk voor een goed resultaat met keukenmachine, blender of staafmixer zijn:

- gebruik voedingsmiddelen die goed fijn te malen zijn
- doe eerst een klein gedeelte vocht in de mengbeker en pas daarna de vaste voedingsmiddelen; dat voorkomt dat de mesjes doordraaien
- voeg om de massa glad te krijgen, in het begin zo min mogelijk vocht toe, anders blijft de massa te korrelig
- maak de wanden regelmatig schoon met een pannelikker, anders ontstaan er klontjes
- verdun de voeding op het laatst zo nodig met vocht tot de juiste dikte

- zeef de voeding als er klontjes in zitten.

Waarmee verdunnen?

De warme maaltijd kunt u verdunnen met bijvoorbeeld jus, bouillon, kookvocht of melk. Zoete gerechten kunt u verdunnen met bijvoorbeeld vruchtensap, limonade(siroop), melk of karnemelk.

De maaltijden samenstellen

Voor ontbijt, lunch en tussenmaaltijden kunt u de volgende producten nemen:

- zelfgemaakte of kant-en-klaar gekochte pap van de volgende bindmiddelen: rijstebloem, maïzena, bloem, griesmeel, havermout, instant graanmengsels (zo nodig verdunnen, zeven en/of fijn maken met een staafmixer) met een klontje dieethylvarine of dieetmargarine en eventueel wat suiker
- melkproducten, zoals halfvolle melk en halfvolle chocolademelk, karnemelk, drinkyoghurt, zuiveldrink met een smaakje, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, (vruchten)vla, ijs
- (gezeefd) vruchtenmoes, (gezeefd) vruchtensap
- tomatensap of groentesap
- zelfgemaakte milkshakes op basis van kwark, hangop, Bulgaarse yoghurt, vla, ijs, vruchtensap, vers fruit, vruchten uit blik en limonade; als u gebruik maakt van fruit, maal deze dan eerst fijn, voeg de overige ingrediënten toe en mix het geheel
- kant-en-klaar drinkontbijt; deze is zowel op melk- als op sabbasis verkrijgbaar
- gezeefde gebonden soep.

De warme maaltijd kunt u als volgt samenstellen:

Soep

De soep zo nodig zeven. Eventueel de soep een half uur voor de hoofdmaaltijd gebruiken, om niet teveel tegelijk te hoeven eten. Aan de soep kan worden toegevoegd:

- gemixte soepballetjes
- gemalen groente
- een potje babymaaltijd.

De vloeibare warme maaltijd moet ter voorkoming van tekorten aan voedingsstoffen minimaal bestaan uit vlees of een vervanging, jus of een klontje dieetmargarine, groente en aardappelen of een vervanging.

Vlees, kip, vis en ei

Geschikt zijn:

- niet te hard gebakken runderlapje, varkenslapje, mager gehakt, tartaar
- niet te hard gebakken of gekookte kip
- vis, wel altijd zeven om er zeker van te zijn dat er geen graatjes zijn achtergebleven
- roerei of zacht gekookt ei
- vegetarische vervangingen, zoals tahoe, Valess en quorn.

Jus of saus

Voeg jus of saus toe aan uw maaltijd. Heeft u geen jus of saus, dan kunt u ook een klontje dieetmargarine of een eetlepel vloeibaar bak- en braadvet toevoegen. Voeg eventueel een beetje jus- of sauspoeder toe.

Groente

Groente geeft kleur en smaakvariatie aan de warme maaltijd. De meeste groentesoorten, mits goed gaar gekookt, zijn geschikt. Minder geschikt zijn de harde vezels van asperges, boerenkool, draderige snijbonen, tuinbonen en zuurkool, taugé, Chinese kool.

Aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten

Geschikt zijn:

- aardappelen, (instant) aardappelpuree
- rijst (eventueel papriest)
- deegwaren als ze worden fijngemaakt samen met (een saus van) groente en vlees. Deegwaren zijn niet geschikt om apart te verwerken;
- peulvruchten; peulvruchten zijn ook goed te verwerken in
- soepen. Zeef de velletjes eruit.

Als deze producten met de staafmixer worden gepureerd bestaat de kans dat de voeding een lijmige consistentie krijgt. U kunt het dan beter prakken of stampen en daarna zo nodig verdunnen en/of zeven.

Instant warme maaltijd

Via een facilitaire bedrijf (een bedrijf dat gespecialiseerd is in de levering van dieetvoeding) of apotheek kunt u ook instant maaltijden in poedervorm verkrijgen. Hiermee maakt u op een eenvoudige manier een voedzame en volwaardige vloeibare warme maaltijd. Er bestaan diverse merken en smaken. Voorbeelden hiervan zijn Resource Instant Menu van Novartis of Clinutren Mix van Nestlé.

Babymaaltijden

Kunt u de voeding niet goed fijnmalen of hebt u niet zo veel tijd voor de bereiding van een vloeibare maaltijd dan kunt u gebruik maken van de kant-en-klare babymaaltijden. Zo nodig op smaak maken met zout en kruiden. Ook zijn potjes babymaaltijden als basis te gebruiken waaraan u zelf

ingrediënten toevoegt. Maaltijden vanaf 4 en 6 maanden zijn glad; maaltijden vanaf 8 maanden en ouder bevatten al kleinere stukjes. Enkele voorbeelden van zelf vloeibaar te maken warme maaltijden zijn:

- visfilet, worteltjes en aardappelen
- gehakt, bietjes en aardappelen
- varkenslapje, bloemkool en aardappelen
- roerei, spinazie en aardappelen.

Is de soep of vloeibare maaltijd te dun geworden? Voeg dan instant aardappelpuree toe. Uiteraard kunt u ook andere bindmiddelen, zoals maïzena gebruiken maar dan moet u de maaltijd opnieuw aan de kook brengen.

Praktische tips

Drinken door een dik rietje gaat gemakkelijker als u het rietje zo kort mogelijk maakt. U hoeft dan minder hard te zuigen.

Bij de thuiszorgwinkel en apotheek zijn tuitbekers te koop. Het eten kan wat moeizamer en langzamer gaan. Bovendien koelt een vloeibare maaltijd sneller af. Een warm water bord kan dan een uitkomst zijn. Ook kunt u gebruik maken van een warmhoud tegel. Deze kunt u in de magnetron verhitten en dan als onderbord gebruiken. Tenslotte kan een isoleerbeker een handig hulpmiddel zijn.

Op gewicht blijven en zorgen voor voldoende voedingsstoffen

Als u een vloeibare voeding gebruikt, is het mogelijk dat u afvalt. Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet. Eenmaal per week op hetzelfde tijdstip van de dag op dezelfde weegschaal is voldoende. Valt u af, probeer dan minstens acht keer per dag een (tussen)maaltijd te nemen. Blijft u ook dan nog gewicht verliezen, neem dan contact op met uw diëtist.

Voor extra energie en voldoende voedingsstoffen kunt u de vloeibare voeding aanvullen met speciale energierijke voedingsmiddelen en voedingsmiddelen die verrijkt zijn met vitamines of mineralen.

Room

Ongeklopte slagroom of koffieroom of soja-cuisine kunt u verwerken in:

- koffie, melk, chocolademelk, karnemelk
- vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake
- gebonden soep, saus, groente, aardappelpuree.

Ongeklopte slagroom geeft minder snel een vol gevoel zodat u er meer van kunt eten dan van geklopte slagroom. Soja-cuisine bevat hoofdzakelijk het

goede onverzadigde vet en kan daardoor een betere keus zijn, hoewel het minder energie levert dan slagroom.

Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kunt u in allerlei gerechten doen. Denk aan thee, koffie, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake. Als u niet houdt van de zoete smaak van suiker of honing is er een ander soort suiker dat geschikt is. Het gaat hierbij om speciale voedingssuikers die net zoveel calorieën leveren als gewone suiker. Ze zijn echter minder zoet van smaak, waardoor u er méér van kunt nemen dan van gewone suiker. Als u toch al gewend bent om suiker te gebruiken, kunt u deze voedings-suiker extra toevoegen. U kunt per kopje of beker 2-3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt.

Voedingssuikers zijn o.a. Fantomalt (Nutricia) Resource Dextrine maltose (Novartis) en Polycose (Abbott). Deze zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist, thuiszorgwinkel, apotheek of facilitair bedrijf.

Verrijkte voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen met toegevoegde voedingsstoffen zijn in de supermarkt verkrijgbaar.

Voorbeelden zijn:

- Rozenbottelsiroop ferro. Dit is een vitamine-C-rijke vruchtenlimonadesiroop met toegevoegd ijzer, die vooral geschikt is als u weinig vlees gebruikt. Deze siroop kan worden aangelengd met water of worden toegevoegd aan vruchtensap of vruchtenmoes. Niet te gebruiken samen met melkproducten, omdat die combinatie de opname van ijzer belemmert. Gebruik maximaal 2 eetlepels per dag. Een grotere hoeveelheid is niet nodig en verhoogt de kans op obstipatie.
- Vlees levert naast ijzer ook veel eiwit zodat u ter vervanging van vlees ook extra melkproducten, kwark of kaas moet gebruiken.
- Vruchtensappen met multi-vitamines.

Dieetvoeding voor medisch gebruik

Soms lukt het niet om met normale voedingsmiddelen uw gewicht op peil te houden of een volwaardige voeding te gebruiken. Dieetvoeding voor medisch gebruik kan in dat geval een oplossing bieden. Deze speciale dieetpreparaten leveren energie, eiwit en andere voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op uw voeding of deze zelfs vervangen. Er zijn producten in poedervorm die u kunt verwerken in diverse gerechten en dranken. Daarnaast bestaan er kant en klare drinkvoedingen.

De producten zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel, apotheek of via facilitair bedrijf. Uw diëtist zal u deze producten indien nodig adviseren en bepalen welke voeding voor u het meest geschikt is. De zorgverzekeraar vergoedt dieetpreparaten op bepaalde voorwaarden op aanvraag van uw arts of diëtist. De instant maaltijden, verdikkingsmiddelen en voedingssuikers komen niet voor vergoeding in aanmerking.

Poedervormige preparaten (energie- en eiwitrijke bijvoedingen)

Een aantal van deze voedingen zijn gemaakt op basis van melkeiwit, bijvoorbeeld Resource Meritene (Novartis) en Fortify (Nutricia). Het poeder kan dan het beste worden toegevoegd aan producten zoals melk en melkproducten, gebonden soepen of sauzen, aardappelpuree en groentesaus.

Er is ook een bijvoeding op basis van kippenei-eiwit met sinaasappelsmaak, Resource Citrotene (Novartis).

Dit poeder kunt u oplossen in (mineraal)water maar ook verwerken in producten zoals thee, vruchtensap, vruchten- en appelmoes, vruchtenlimonade, vruchtenyoghurt en –kwark.

De diëtist zal aangeven hoeveel u dagelijks als aanvulling nodig heeft. De producten zijn niet geheel neutraal van smaak; de toegevoegde vitamines en mineralen hebben een licht bittere bijmaak. Verdeling van de aanbevolen hoeveelheid poeder over een aantal keren per dag is dan ook aan te raden. Beoordeel zelf hoeveel toegevoegd poeder voor u een acceptabele smaak geeft.

Los de benodigde hoeveelheid poeder op met een kleine hoeveelheid vloeistof en meng dit met het koude of warme gerecht. Na toevoeging de drank of het gerecht niet meer door laten koken.

Drinkvoedingen

Dit zijn kant en klare dranken op basis van melk, yoghurt of vruchtensap. Alle benodigde voedingsstoffen zijn er aan toegevoegd. Drinkvoeding kan als aanvulling of als volledige voeding worden gebruikt. De diverse soorten wisselen in samenstelling. Er zijn diverse smaakvarianten verkrijgbaar. De diëtist zal u adviseren welke soort en hoeveelheid voor u het meest geschikt is. Daarbij wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met uw

smaakvoorkeuren.

U kunt de drinkvoeding kant- en klaar gebruiken, maar er zijn ook mogelijkheden om ze te verwerken in diverse recepten. Denk aan bijvoorbeeld een shake, ijs of soep. Vraag uw diëtist hiernaar als u deze recepten graag wilt gebruiken.

Waar u last van kunt krijgen als u vloeibaar eet

Slijmvorming

Melk en melkproducten kunnen een plakkerig gevoel in de mond veroorzaken. Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt geven een minder plakkerig gevoel dan gewone melk. Ook kunt u na het drinken van melk uw mond spoelen met wat water, waardoor u er minder hinder van zult hebben. Ook kan het helpen vruchtensap (met name ananassap), (mineraal)water of donker bier te drinken.

Obstipatie

Obstipatie (trage stoelgang) kan optreden doordat de vloeibare voeding minder voedingsvezel bevat dan de gewone voeding.

U hebt misschien ook minder lichaamsbeweging.

Als u last hebt van obstipatie kunt u voedingsmiddelen met een laxerende werking gebruiken, zoals vruchtensappen, gemalen of gezeefde pap bereid van grove bindmiddelen (zoals havermost of brinta), pruimenmoes, peulvruchtensoepen of zure melkproducten. Zorg er ook voor dat u dagelijks minimaal 2 liter vocht / vloeibare voeding gebruikt.

Wanneer u uw vloeibare voeding vezelrijker wilt maken, kunt u een speciaal vezelpoeder toevoegen: Resource Benefiber (Novartis) of Stimulance Multi Fibre mix (Nutricia). Deze poeders zijn glad op te lossen in bijvoorbeeld vla, yoghurt, vruchtenmoes, vruchtensap of melk. Ook deze producten zijn verkrijgbaar bij apotheek of facilitair bedrijf. Let bij extra vezelgebruik goed op uw vochtinname, gebruik minimaal 2 liter vocht of vloeibare voeding per dag. Gebruik liever geen zemelen, deze zijn niet glad op te lossen en kunnen darmklachten geven.

Verslikken

In sommige situaties kunt u zich verslikken bij gebruik van (dunne) dranken. Deze kunnen dan verdikt worden met speciale instant verdikkingsmiddelen. Voorbeelden zijn Nutilis (Nutricia) en Recource Thicken Up (Novartis). Hoe meer u toevoegt, hoe dikker de drank wordt. De drank zal ook verder indikken als deze langer blijft staan. Voeg het verdikkingsmiddel dan ook pas direct voor gebruik toe. Deze producten zijn te koop bij de apotheek en facilitaire bedrijven.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van *de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1^{ste} lijn*, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl

Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt *de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, bij voorkeur bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met het afsprakenbureau: (0318) 43 54 90.

Overige informatie

- Maag Lever Darm Stichting, Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein, (0900) 202 56 25, www.mlds.nl
- Voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding KWF Sophialaan 8, 1075 BR Amsterdam
Gratis hulp en informatielijn (0800) 022 66 22, www.kwf.nl

Overige internetpagina's

- www.geldersevallei.nl
- www.nvdietist.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.dysphagiaonline.com

Tot slot

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig vanwege gewichtsverlies of wilt u nadere informatie over de verkrijgbaarheid en vergoeding van dieetvoeding, vraag dan uw specialist een verwijzing voor de diëtist.