

Adviezen voor vloeibare voeding

Inhoud

Inleiding	4
Goede voeding, ook als het vloeibaar is	4
Wat moet u weten voordat u een vloeibare maaltijd gaat bereiden	4
Hoe dun en glad moet de vloeibare voeding zijn?	4
Let op voldoende voedingsstoffen en energie	6
Verandering van spijs doet eten	7
Zorg voor een goede hygiëne	7
Vloeibare voeding bereiden	7
Hoe krijgt u een goed resultaat met de keukenmachine, blender of staafmixer?	7
Waarmee verdunnen?	8
De maaltijden samenstellen	8
Soep	8
Vlees, gevogelte, vis en vegetarische vervanger	8
Jus of saus	9
Groente	9
Aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten	9
Bindmiddelen	9
Maaltijdservice	9
Instant warme maaltijd	10
Babymaaltijden	10
Praktische tips	10
Op gewicht blijven en zorgen voor voldoende voedingsstoffen	10
Energieverrijking	10
Room	10
Suiker, honing en voedingssuikers	11
Dieetvoeding voor medisch gebruik	13

Waar u last van kunt krijgen als u vloeibaar eet	13
Slijmvorming	13
Obstipatie	13
Voor wie meer wil weten	14
Overige informatie	14
Internet	14

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

Goede voeding zorgt voor een zo goed mogelijke conditie van uw lichaam en draagt bij aan het herstel van een eventuele medische behandeling. In de periode dat u een vloeibare voeding gebruikt, is het dan ook belangrijk dat uw voeding voldoende energie (calorieën) levert en alle voedingsstoffen biedt die het lichaam nodig heeft.

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 moet u weten voordat u een vloeibare maaltijd gaat bereiden

Er zijn verschillende redenen om een vloeibare maaltijd te gebruiken. Bijvoorbeeld vanwege een kaakfixatie of vernauwing van de slokdarm. Maar ook bij slikklachten als gevolg van neurologische problemen of verminderde kracht. In deze folder staat hoe een maaltijd vloeibaar gemaakt kan worden, overleg altijd met uw behandelaar welke dikte de maaltijd moet zijn.

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.

Is een dik vloeibare voeding nodig in verband met slikklachten dan is het van belang dat er geen stukjes in de voeding zitten waarop gekauwd moet worden. Is gemalen eten toegestaan dan moet het voedsel zacht zijn en makkelijk te kauwen en te slikken. Let op met vloeistoffen (dranken en soepen) wanneer er slikklachten zijn, deze moeten vaak dikker gemaakt worden. De behandelend logopedist zal u daar meer over vertellen.

In onderstaande tabel vindt u een overzicht van de verschillende diktes (consistenties) en welke voedingsmiddelen daar bij horen. Dit kunt u

gebruiken als leidraad bij de keuze van voedingsmiddelen.

Karnemelkdikte	Dik vloeibaar
Eten: Gebonden soep Magere yoghurt	Eten: Pap Vla en pudding Kwark zonder stukjes Fruitmoes Bavarois Aardappelpuree Spinazie a la creme Zachte gemalen groenten Eiwitrijke mousse Fijngemalen vlees
Dranken: Karnemelk Chocolademelk Drinkyoghurt Nectarsappen Milkshake Smoothie Medische drinkvoeding	Dranken: Zijn alleen te maken met verdikkingsmiddel.

Fijn gemalen	Grof gemalen
Eten:	Eten:
Goed gestampte stampotten	Hetzelfde als bij fijn gemalen, met extra:
Gare groenten	Geprakte aardappelen
Witvis	Gare groenten
Zacht vlees (gehakt)	Zacht vlees (verse worst, rookworst, gehaktbal)
Rundvleessalade	Zachte vis (witvis)
Huzarensalade	Brood met korst
Brood zonder korst	Vleeswaren
Smeerbaar beleg	Kaas (plakjes en blokjes)
Krenten / rozijnenbrood	Gekookt ei
Roomtaart / cake	Eiersalade / vleessalade
Omelet	Pasta met saus
Zacht fruit, banaan, zachte peer, mango	
Kwark / yoghurt met stukjes	
Roerei/	

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:

- kleur: maak gebruik van kleurrijke gerechten, dat nodigt meer uit tot eten
- smaak: wissel zoete gerechten af met zure en hartige gerechten
- temperatuur: gebruik warme en koude gerechten

Zorg 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 2 dagen

Vloeibare voeding bereiden

De keukenmachine, blender of de staafmixer zijn de meest ideale hulpmiddelen voor de bereiding van de vloeibare voeding.

Andere hulpmiddelen die u eventueel kunt gebruiken zijn:

passé-vite (roerzeef), mixer en stamper. Als u dit gebruikt, kan het nodig zijn de voeding nog te verdunnen en zeven om achterblijvende klontjes of vezeltjes te verwijderen.

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

- 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 pannenlikker, 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 vloeibare margarine, olie, 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, 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 sapbasis 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:

- gemalen groente
- een toefje crème fraîche
- peulvruchten (zoals erwten, linzen, kapucijners)

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

Vlees, gevogelte, vis en vegetarische vervanger

Geschikt om fijn te malen zijn:

- zachte vettere vleessoorten zoals stooflapjes, worst en gehakt, niet te hard gebakken runderlapje, varkenslapje, tartaar
- niet te hard gebakken of gekookte kip
- gestoofde of gepocheerde vis, wel altijd zeven om er zeker van te zijn dat er geen graatjes zijn achtergebleven
- roerei of omelet
- 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.

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.

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. Bind waterige groenten eventueel met allesbinder, bloem of maïzena. Een schepje appelmoes kan het geheel ook wat smeùiger maken.

Aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten

Geschikt zijn:

- aardappelen, (instant) aardappelpuree
- rijst (eventueel paprijs)
- pasta, als ze worden fijngemaakt samen met (een saus van) groente en vlees. Pasta is niet geschikt om apart te verwerken;
- peulvruchten (erwten, linzen, kapucijners) kunnen goed worden fijngemaakt. Zeef de velletjes er zo nodig uit.

Als aardappelproducten 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.

Bindmiddelen

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.

Maaltijdservice

Bent u niet in staat om zelf een maaltijd te bereiden of bent u afhankelijk van een maaltijdservice vraag dan wat dit bedrijf u te bieden heeft. Veel bedrijven die maaltijden aanbieden voor thuis leveren ook gemalen en/of dik vloeibare maaltijden. Voorbeelden van bedrijven zijn *apetito* (www.apetito.nl), *Dinnerland* (www.dinnerland.nl), *Food Connect* (<https://foodconnect.nl>) en *Fijnproevers* (www.fijn-proevers.nl).

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: *Clinutren Mix* van Nestlé. Hiermee maakt u op een eenvoudige manier een voedzame en volwaardige vloeibare warme maaltijd. Er bestaan diverse smaken.

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.

Praktische tips

Drinken door een dik rietje gaat gemakkelijker als u het rietje zo kort mogelijk maakt. U hoeft dan minder hard te zuigen. Duurt het eten wat langer dan normaal en koelt het daardoor snel af, dan kan een thermosbeker/-fles 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.

Onderstaande adviezen zijn alleen van belang als het niet lukt om ondanks frequente (tussen)maaltijden op gewicht te blijven:

Energieverrijking

Voor extra energie kan het nodig zijn de vloeibare voeding aan te vullen. Hieronder een aantal mogelijkheden:

Room

Ongeklopte (plantaardige) slagroom, koffieroom, kookroom finesse 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 en kookroom finesse bevatten 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) en Resource Dextrine maltose (Nestlé). Deze zijn verkrijgbaar bij de drogist, thuiszorgwinkel, apotheek of via een facilitair bedrijf.

In de supermarkt kunt u ook speciale eiwit- en energierijke producten kopen. Enkele voorbeelden zijn:

- Easy to eat. Dit is een eiwitrijke mousse. In twee smaken als diepvriesproduct te koop bij de Jumbo.
- Vifit Proteïne. Dit is een eiwitrijke drinkyoghurt. Het is in twee smaken te koop bij diverse supermarkten.
- Protein eiwitverrijkte zuivel, zoals shake, drink, quark of yoghurt van Melkunie, variërend van 15 tot 25 gram eiwit per portie. Verkrijgbaar in diverse smaken.
- Melkunie Breaker High Protein. Dit is een eiwitverrijkte yoghurt in een knijpverpakking. Verkrijgbaar in diverse smaken.
- Lindahls kvarg. Dit is een eiwitrijke kwark. Verkrijgbaar in diverse smaken.
- Milkshake, bijvoorbeeld van Melkunie of ALDI. Deze milkshakes bevatten eveneens extra eiwit. Arla Skyr. Dit is een eiwitrijke yoghurt en is verkrijgbaar in diverse smaken. Een vergelijkbaar product is bij de Lidl verkrijgbaar.
- Arla Protino. Dit is een eiwitrijke zuiveldrank. Verkrijgbaar in twee

smaken en online te bestellen via www.ah.nl of www.proteinobestellen.nl .

- AH Smoothie Proteïne. Dit is een vruchtendrank met toegevoegd wei-eiwit. Te koop bij Albert Heijn.
- Koupe. Dit is eiwitrijk ijs en verkrijgbaar in diverse smaken. Te koop bij de Jumbo en AH, ook online te bestellen.
- Carezzo eiwitverrijkte producten zoals eiwitverrijkt fruitsap, fruitzuivel en soep. Online te bestellen via www.carezzo.nl/shop .

Lees het etiket om te zien of iets eiwitrijk is. Let hierbij op dat de hoeveelheid eiwit per portie bij voorkeur meer dan 8 gram is.

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 of drinkvoeding 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 apotheek of via een 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 voedingszuikers komen niet voor vergoeding in aanmerking.

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) of (mineraal)water te drinken.

Obstipatie

Veel mensen hebben moeite met de stoelgang wanneer ze een vloeibare voeding gebruiken. Dit komt onder andere doordat een vloeibare voeding minder vezels bevat dan een normale voeding. Deze vezels zorgen ervoor dat de ontlasting soepel blijft. Deze voedingsmiddelen leveren in een vloeibare voeding voedingsvezels:

- Pap: havermoutpap, ontbijtgranen
- Drinkontbijt op basis van melk of vruchtensap en granen
- Fruit: verdunde (gezeefde) pruimen of abrikozenmoes, sap met vruchtvlees
- Peulvruchtensoepen

Minder lichaamsbeweging, sommige medicatie en te weinig drinken kunnen ook obstipatie veroorzaken. Zorg dat je minimaal 2 liter vloeibare voeding (incl. drinken) gebruikt.

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.

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, maar vragen u bij voorkeur te bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden. Heeft u een vraag voor de logopedist, dan kunt u mailen naar: logopedie@zgv.nl

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met patiëntenservice: (0318) 43 43 45.

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

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

Internet

- www.geldersevallei.nl
- www.geldersevallei.nl/gevoed-met-kennis
- <https://dieetditdieetdat.nl/>
- www.voedingscentrum.nl