

Richtlijnen voor een (dun) vloeibare voeding

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Inhoudsopgave

Algemene richtlijnen

Ongewenst gewichtsverlies

Beweging

Mondhygiëne

Ijzer

Obstipatie (verstopping)

Extra vitaminen en mineralen

Ideeën en recepten

Handige hulpmiddelen

Tot slot

Persoonlijke dieetbehandeling

Noteer hieronder uw vragen

Belangrijke telefoonnummers

Om verschillende redenen kan het nodig zijn, dat u enige tijd een (dun) vloeibare voeding moet gebruiken. Bijvoorbeeld na een kaakoperatie of in verband met kauwproblemen, slikklachten of passagestoornissen.

Een vloeibare voeding kunt u met een lepel eten en is zo dik als yoghurt, vla en pap. Een dun vloeibare voeding is zo dun dat deze via een rietje of tuitkannetje kan worden opgezogen. Als het zuigen door een rietje veel kracht kost, knip er dan een stuk van af. Een korter rietje zuigt makkelijker. In deze folder leest u hoe u zelf een volwaardige (dun) vloeibare voeding kunt samenstellen.

Algemene richtlijnen

Alle producten in vloeibare vorm zijn toegestaan. Als u een dun vloeibare voeding moet gebruiken, kunt u de voeding verdunnen door middel van melkproducten, zoals melk, karnemelk en chocolademelk, bouillon, vruchtensap, gesmolten (dieet)margarine, boter of room. Als u de voeding te weinig verdunt, kost het zuigen u veel kracht.

Het is belangrijk dat u een volwaardige voeding gebruikt om in een goede conditie te komen of te blijven. Dit is met name belangrijk voor een goede genezing.

Een volwaardige (dun) vloeibare voeding bevat minimaal per dag:

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

Deze vloeibare maaltijd wordt ook wel mixvoeding genoemd.

- 2 glazen vruchtensap

Breng voldoende variatie aan in de maaltijden. Varieer in zoet/hartig, warm/koud, zoet/zuur en in kleur.

Maak de maaltijden niet te groot. U zult merken dat u snel vol zit en dat u ongeveer 500 ml per keer op kunt. Gebruik daarom drie tot vier keer per dag iets tussendoor.

Bouillon (zowel zelfbereide als bereid met een bouillontablet) bevat weinig tot geen voedingsstoffen, maar het geeft wel een verzadigd gevoel. Neem dus geen bouillon in plaats van een maaltijd.

Vervanging van de broodmaaltijden

In plaats van brood kunt u 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 (bijvoorbeeld 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 gewenste dikte brengen met behulp van bouillon of melk.

- Zelf gekookte vla of pap: bereid van volle melk, custard, rijstebloem, maïzena, puddingpoeder en suiker (eventueel verdund met melk of chocolademelk);
- Chocoladevla (eventueel verdund met chocolademelk);
- Yoghurt of kwark: naturel of met vruchten (eventueel verdund met karnemelk en/of vruchtensap of tweedrank);
- Griesmeelpap, rijstepap (eventueel verdund met melk, vruchtenpuree of vruchtensap);
- Karnemelk-, gorte- of bloempap (eventueel verdund met karnemelk);
- Drinkontbijt.

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

Wanneer uw kaken na een kaakoperatie op elkaar vastzitten (ook wel fixatie genoemd) en u een dun vloeibare voeding moet gebruiken, kan het nodig zijn vloeistoffen met vezels of grof bindmiddel te zeven. Dit geldt onder andere voor gorte-, havermoutpap en Brinta® en vers geperst vruchtensap. De vezels kunnen namelijk achter de tanden, beugel en elastiekjes blijven plakken.

Vervanging van de warme maaltijd (mixvoeding)

Zelf bereid per portie:

- 1 flinke aardappel;
- 2 à 3 lepels groente;
- 50 tot 75 gram vlees, vis, kip of 1 ei;
- 20 gram (klontje) (dieet)margarine/boter;
- eventueel bouillon of groentenat (om te verdunnen).

Kook de aardappel en de groente goed gaar. Kook, stoof of bak het vlees zacht en snijd het in kleine stukjes. Doe het vlees in een mengbeker, voeg \pm 100 ml bouillon toe en pureer het mengsel met een staafmixer of keukenmachine. Geschikte vleessoorten om fijn te malen zijn: gehakt, gekookte ham, lever, kipfilet, ei en vis. 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 groentenat en zeef indien nodig de mixvoeding. Het geheel kan op smaak gebracht worden met kruiden, specerijen en zout.

In plaats van deze warme maaltijd kunt u ook een maaltijdsoup maken, bijvoorbeeld erwtensoep, linzensoep, bruine of witte bonensoep.

Van samengestelde gerechten, zoals nasi, bami, macaroni met saus of stampot, kunt u eveneens een vloeibare maaltijd maken met behulp van een staafmixer of keukenmachine. U moet echter veel saus gebruiken, anders plakt het gerecht aan de staafmixer of de keukenmachine.

Als u een maaltijd wilt maken met rijst of deegwaren, neem dan goed gare zilverviesrijst of volkoren macaroni/spaghetti. U kunt voor 2 dagen tegelijk koken en de maaltijden invriezen.

Kant-en-klaar gekocht

- Kant-en-klaar supermarkt maaltijd. Denk hierbij aan stoommaaltijden, diepvries- of magnetronmaaltijden. Bereiden/verwarmen volgens verpakking. Vervolgens met behulp van staafmixer de maaltijd fijnmaken. Op de gewenste dikte brengen met behulp van bouillon of saus.
- Maaltijdsoupen in blik of diepvries (bijvoorbeeld 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 en liever niet jonger voor behoud volwaardigheid. Breng de voeding op smaak met zout, peper en eventueel andere kruiden of specerijen. Voeg een klontje (dieet)margarine of boter toe en verdun eventueel met bouillon. De peuter- en kindermaaltijd moet u soms nog zeven; zeker wanneer u een dun vloeibare voeding moet gebruiken.
- Producten uit blik, zoals knakworst en bonen, zijn zacht en gemakkelijk te verwerken, evenals ragout in blik of ravioli.

Fruit

Gebruik dagelijks minimaal 2 glazen vruchtensap, knijpfruit of vruchtenmoes (eventueel verdund). De voorkeur gaat uit naar vers geperst vruchtensap mét vrucht vlees, omdat dit veel vezels bevat.

Pas op voor sinaasappelsap en andere zure vruchtensappen. Wanneer uw wonden nog niet geheeld zijn, kan dit namelijk zuur en daarom pijnlijk zijn.

Als uw kaken gefixeerd zijn, is het beter vezelrijke vruchtensappen te zeven omdat de pitten en vezels hinderlijk kunnen zijn. Voorbeelden van vezelrijke vruchtensappen:

- Vers geperst of kant-en-klaar sinaasappelsap (zonder vrucht vlees);
- Tweedrank of dubbeldrank;
- Rozenbottelsiroop (met water of met karnemelk);
- Appelmoes, zelf bereid of kant-en-klaar, eventueel verdund met appelsap;
- Abrikozen (uit blik of geweekt), gepureerd en eventueel verdund met sap, bijvoorbeeld sinaasappel- of appelsap;
- Kant-en-klaar (vezelrijke) vruchten- en groentesappen, zoals pruimensap, abrikozensap, wortelsap, bietensap en tomatensap; deze zijn verkrijgbaar in de supermarkt of reformzaak.

Ongewenst gewichtsverlies

Om gewichtsverlies te voorkomen, is het nodig dat u de maatregelen uitvoert die bij de algemene richtlijnen staan beschreven. Weeg uzelf 1 à 2 keer per week om uw gewicht te controleren. Valt u af, dan is dat een teken dat uw lichaam te weinig voeding krijgt. Het lichaam haalt dan reserves uit de spieren, waardoor de spiermassa afneemt. Uw conditie en weerstand nemen dan ook af, wat een goede genezing in de weg kan staan. Eiwitten zijn de belangrijkste voedingsstoffen uit de voeding voor de opbouw en het behoud van spieren en lichaamscellen. Het is dan ook verstandig om bij ongewenst gewichtsverlies extra eiwitrijke voeding te gebruiken. Denk hierbij aan:

- Vlees(waren), vis, kip, ei of peulvruchten verwerkt in een zelfgemaakte mixvoeding of in een kant- en klare (dun)vloeibare voeding;
- (Volle) zuivelproducten zoals kwark, yoghurt(dranken), pap, (chocolade)melk, karnemelk. In de supermarkt zijn verschillende eiwitverrijkte zuivelproducten te koop. Op de verpakking staat dan bijvoorbeeld: high proteïne, extra proteïne.

Beweging

Om uw spierkracht/conditie te behouden en/of weer op te bouwen, is het naast voldoende eiwitten in de voeding ook belangrijk om voldoende te bewegen. U kunt pas spiermassa opbouwen als u de spieren traint. U hoeft daarbij niet aan een zwaar trainingsprogramma te denken. U kunt al een goed resultaat bereiken als u elk dag een stukje gaat wandelen of de trap neemt in plaats van de lift. Begin met een paar minuten en probeer dat elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de dag en voor goede afstemming tussen inspanning en rust. Om uw conditie te verbeteren, is de combinatie van goede voeding en beweging de beste manier. Eventueel kan een fysiotherapeut u hierbij helpen.

Mondhygiëne

Het is verstandig te zorgen voor een goede mondhygiëne ter voorkoming van tandbederf. Poets dus regelmatig uw tanden. Als dit niet mogelijk is, spoel dan minimaal 3 keer per dag met chloorhexidine (overleg dit met een verpleegkundige of uw arts).

IJzer

Een (dun) vloeibare voeding bevat soms onvoldoende ijzer. Mocht u langdurig een (dun)vloeibare voeding moeten gebruiken, dan is het verstandig om te letten op voldoende ijzer in uw voeding. Hier volgen enkele adviezen om te zorgen dat u meer ijzer binnen krijgt:

- Gebruik per dag 2 keer een mixvoeding. Dit bevat de aanbevolen hoeveelheid vlees (100 gram) per dag. U kunt ook 1 mixvoeding en 1 portie peulvruchtensoep gebruiken. Dit levert dezelfde hoeveelheid ijzer.
- Drink Roosvicee ferro® als limonade of verwerk dit in melkproducten, zoals yoghurt en karnemelk.

Obstipatie (verstopping)

Het is normaal dat u bij een (dun) vloeibare voeding niet goed naar het toilet kunt. Deze voeding bevat namelijk minder vezels en juist vezels zorgen voor een goede ontlasting. Als u last krijgt van obstipatie, volg dan de volgende adviezen:

- Gebruik goed gaar gekookte Zuidvruchten (zoals (gedroogde) pruimen, abrikozen en tuttifrutti). Zet Zuidvruchten een paar uur in de week en kook ze 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® als limonade of verwerk dit in melkproducten, zoals yoghurt en karnemelk.
- Drink pruimensap (verkrijgbaar in reformzaak).
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt: dagelijks minimaal 1,5 liter (dit zijn 10 tot 12 kopjes per dag).
- Zorg voor meer lichaamsbeweging dan u gewend bent.

Als uw kaken niet gefixeerd zijn, kunt u baat hebben bij de volgende adviezen:

- Gebruik pap van grove graanproducten, zoals haverhout, Brinta®, gort en griesmeel.
- Gebruik potjes vruchtenmoes of knijpfruit.

Extra vitaminen en mineralen

Het kan nodig zijn dat uw voeding aangevuld moet worden met extra vitaminen of mineralen. Dit is het geval als het niet lukt de in deze folder aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen te gebruiken. Er zijn diverse mogelijkheden om uw voeding aan te vullen. Overleg dat met uw diëtist.

Enkele ideeën en recepten

Op internet zijn veel ideeën en recepten te vinden, kijk bijvoorbeeld eens op de websites:

www.datisevenslikken.nl

www.alsetenevenmoeilijkis.nl

Op deze websites kunt u per consistentie recepten zoeken. Met consistentie wordt de dikte van de maaltijd bedoeld, dit wordt aangeduid met de term IDDSI. Geschikte recepten bij een (dun) vloeibare voeding vallen onder IDDSI 1 t/m IDDSI 3.

Handige hulpmiddelen

Als u langer dan een paar dagen op een (dun) vloeibare voeding bent aangewezen, is de aanschaf van een hulpmiddel in de keuken het overwegen waard of wellicht kunt u een hulpmiddel binnen uw familie- of kennissenkring lenen.

Enkele voorbeelden:

1. Een keukenmachine kan de hele warme maaltijd, vruchten, soep en dergelijke in grote hoeveelheden fijnmalen.
2. Een blender kan vochtige en vloeibare gerechten, zoals soep, vruchten en groente fijnmalen. Als u voldoende vocht toevoegt, kan er een hele warme maaltijd in worden gemalen.
3. Een staafmixer kan soep, vruchten, aardappelen, groente en dergelijke in kleine hoeveelheden fijnmalen.
4. Een groentemolen, passe-vite of roerzeef kan alleen aardappelen, groente en vruchten malen. Een roerzeef is ongeschikt voor vlees.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke diëtbehandeling

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noteer hieronder uw vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):
Secretariaat Paramedische Zorg:

(013) 221 00 00
(013) 221 00 50