



Adviezen voor vloeibare en/of gemalen voeding

Vanwege medische redenen is het voor bepaalde tijd noodzakelijk om een vloeibare en/of een gemalen voeding te gebruiken. Deze voeding moet dan wel voldoende energie (calorieën) en voedingsstoffen (eiwit, vet, koolhydraten, vitaminen en mineralen) bevatten, anders gaat uw conditie achteruit en vermindert uw weerstand. In deze brochure staat beschreven hoe u een vloeibare en/of gemalen voeding kunt samenstellen.

Volwaardige voeding

Het is belangrijk dat u een volwaardige voeding gebruikt om in een goede conditie te komen of te blijven. Een volwaardige voeding bestaat uit een evenwichtige hoeveelheid eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen en water. Deze stoffen noemt men voedingsstoffen. Voedingsstoffen zijn nodig voor de opbouw, instandhouding en het goed functioneren van het menselijk lichaam. Voedingsmiddelen zijn opgebouwd uit voedingsstoffen. De hoeveelheid die u gebruikt van de voedingsmiddelen zijn ook van belang.

Wanneer u een vloeibare voeding gebruikt is het volume vaak groter dan bij een normale voeding, zodat het gevaar bestaat dat u te weinig energie met de voeding binnenkrijgt.

Probeer dagelijks te gebruiken:

- 2 porties pap of drinkontbijt
- 6 bekertjes melk of een ander melkproduct, bijvoorbeeld: yoghurt, karnemelk, drinkyoghurt, chocolademelk, vla
- warme maaltijd, bestaande uit:
 - vlees, vis, kip, vleeswaren of vegetarische vleesvervanging (± 100 gram)
 - 2 opscheplepels groente
 - 2 aardappelen of 2 opscheplepels gare rijst of pasta
 - 3 eetlepels boter/margarine
 - gemixt tot een vloeibaar gerecht
- 2 porties gepureerd fruit of vruchtensap
- voldoende vocht: minimaal 1½ liter. Drink naast bovengenoemde producten bijvoorbeeld thee, koffie, limonade en bouillon

Deze hoeveelheden zijn voldoende voor de behoefte aan voedingsstoffen van een 'gemiddelde volwassene'. Het kan zijn dat u minder of net méér voeding nodig heeft (zie ook de adviezen voor een vloeibaar energieverrijkt dieet).



Variatie

Om te voorkomen dat de vloeibare voeding eentonig wordt, kunt u variatie aanbrengen in de smaak, geur, kleur en temperatuur van de dranken en gerechten.

Tips voor de warme maaltijd

- Er zijn veel kant-en-klaarproducten verkrijgbaar, die gemakkelijk gebruikt kunnen worden voor de vloeibare voeding. Bijvoorbeeld: ravioli in blik, ragout in blik, maaltijdsoepen (erwtensoepp, bonensoepp), stampot- en aardappelpureepoeder.
- Vlees kunt u pureren en eventueel met bouillon, room of jus op de gewenste dikte brengen.
- Vlees kunt u vervangen door gestoofde vis, roerei of een vegetarische vleesvervanging, deze producten kunt u net als vlees fijnmixen.

Tips voor de brood- en tussenmaaltijden

In het zuivelvak van uw supermarkt vindt u een uitgebreid assortiment aan nagerechten en zuivel dranken. U kunt ook zelf variatie aanbrengen door verschillende producten te combineren. Bijvoorbeeld:

- vanillevla met appel- of vruchtenmoes
- vla met yoghurt en een scheut vruchtensiroop
- vla met roomijs
- melk of karnemelk met vruchtensiroop of vruchtensap
- kwark of yoghurt met jam
- milkshake van roomijs, melk, siroop en frisdrank
- roomijs met vruchtenmoes
- warme melk met oploskoffie, cappuccinopoeder of Wiener melange poeder
- (warme) chocolademelk met slagroom

Adviezen voor een energieverrijkt dieet

Onder bepaalde omstandigheden heeft het lichaam extra voedingsstoffen nodig, bijvoorbeeld bij ziekte en/of gewichtsverlies. Om in een goede conditie te komen of te blijven is een goede voeding nodig. Een energieverrijkt dieet kan daarbij helpen.

Gewicht

Controleer 1 keer per week uw gewicht. Gewichtsverlies kan een teken zijn dat u te weinig energie met de voeding binnenkrijgt. Neem bij gewichtsverlies contact op met de diëtist.

Tips om de voeding energierijker te maken

- Gebruik naast de hoofdmaaltijden kleine tussenmaaltijden, bijvoorbeeld vlaflip, drinkontbijt, soep.
- Maak gebruik van volle melkproducten in plaats van halfvolle of magere producten. Gebruik geen light- of halvaproducten zoals frisdrank light, halvajam en halvanaise.
- Voeg vet aan de voeding toe door gebruik te maken van:



- klontje boter of (dieet)margarine door de warme maaltijd;
- koffieroom of ongeklopte slagroom door de melk, chocolademelk, pap, vla en soep. Langdurig te veel verzadigd vet gebruiken, verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet komt voornamelijk voor in dierlijke producten. Door boter en room te vervangen door dieetmargarine, vloeibare margarine, olie of room op plantaardige basis, verlaagt u het verzadigde vetgehalte van uw voeding.
- Voeg suiker aan de voeding toe door gebruik te maken van:
 - suiker in de koffie, thee, yoghurt, pap en vla;
 - voedingsuiker, bijvoorbeeld Fantomalt.
Voedingsuiker is suiker zonder smaak. Het kan worden toegevoegd aan warme of koude voedingsmiddelen zoals koffie, thee, melk, karnemelk, yoghurt, pap of vla. Het is verkrijgbaar in de supermarkt, drogisterij en apotheek in blikken van 400 gram (Fantomalt).

Dieetpreparaten

Lukt het niet om met vloeibare of gemalen voeding voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen? Dan kan het zinvol zijn om (naast de vloeibare voeding) extra pakjes drinkvoeding en/of poeder te gebruiken om extra energie en voedingsstoffen binnen te krijgen. U kunt deze voeding het beste gebruiken in overleg met een diëtist. Hij/zij adviseert u over de voor u meest geschikte soort en de hoeveelheid. Bij bepaalde ziektebeelden wordt deze voeding door uw ziektekostenverzekering vergoed. Uw behandelend arts of diëtist moet dan een aanvraag voor een dieetkostenvergoeding bij uw ziektenkostenverzekeraar indienen. Drinkvoeding is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek; de poeders vindt u ook bij de drogist.

Kant en klaar

Potjes babymaaltijden (tot 4 maanden) kunt u ook gebruiken. Ook kunt u deze verdunnen met bouillon. Aan babyvoeding wordt geen zout toegevoegd. U kunt zelf wat kruiden toevoegen. Er bestaat een gemixte hoofdmaaltijd in poedervorm van fabrikant Nestlé, namelijk Clinutren mix. Dit product is te bestellen via uw apotheek.

Adviezen bij problemen die kunnen optreden

Slijmvorming

Slijmvorming kunt u zoveel mogelijk tegengaan door het drinken (of spoelen met) van mineraalwater, water, vruchtensap, donker bier of (kamille)thee. Zure melkproducten zijn vaak minder slijmvormend dan zoete melkproducten.

Obstipatie (verstopping)

Vermijd het gebruik van vezelarme producten, zoals witte rijst, biscuitjes, rijstepap en witbrood. Gebruik laxerende voedingsmiddelen zoals:

- extra veel vocht gebruiken (2-2½ liter per dag)
- zure vruchtensappen (sinaasappel-, grapefruit-, druiven- en appelsap)
- gemalen en gezeefde pappen bereid van brinta, bambix, havermout



- gemalen geweekt gedroogd fruit zoals pruimen, abrikozen of appels, verdund met weekvocht
- peulvruchtensoepen (goed gemixed en gezeefd)
- zure melkproducten
- Roosvicee laxo

Diarree

Blijf veel drinken. Gebruik één of twee dagen geen melk en melkproducten, appelsap en koolzuurhoudende dranken. Treedt er geen verbetering op raadpleeg dan uw huisarts.

Voeding nog te dik

- Zorg ervoor dat de voeding zo dun is, dat u deze goed kan drinken. Het kan zijn dat u hier een rietje voor nodig heeft.
- Als u de voeding door een rietje moet opzuigen, kunt u een stuk van het rietje afknippen. Op deze manier wordt het traject korter en heeft u minder zuigkracht nodig.
- Zorg dat de voeding glad gebonden is (dus geen stukjes of klontjes).

Vitamine advies

De Gezondheidsraad adviseert sommige groepen om vitamine D aan te vullen door middel van een supplement. Vitamine D of cholecalciferol (vitamine D3) is een van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan maken. Onder invloed van zonlicht (ultraviolette straling) wordt in de huid vitamine D gevormd. Deze hoeveelheid is niet altijd genoeg voor iedereen. Daarom is ook vitamine D uit eten nodig. Voor sommige groepen is er zelfs het advies dit aan te vullen met een supplement, zie onderstaand schema.

Aanbevolen extra hoeveelheid vitamine D per dag

Vrouwen die: <ul style="list-style-type: none"> - ouder zijn dan 50 jaar - of onvoldoende buiten komen (< 15 min) - of een donkere huidskleur hebben - of zwanger zijn - of borstvoeding geven 	10 microgram per dag
Mannen die: <ul style="list-style-type: none"> - ouder zijn dan 70 jaar - of onvoldoende buiten komen (< 15 min) - of een donkere huidskleur hebben 	10 microgram per dag
Mensen ouder dan 50 en onvoldoende buiten komen (<15 min) of een donkere huidskleur hebben.	20 microgram per dag
Mensen met osteoporose	20 microgram per dag
Mensen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen	20 microgram per dag
Vrouwen die ouder zijn dan 50 jaar die een sluier dragen	20 microgram per dag

Bron: Gezondheidsraad 2009

Wilt u een vitaminen-mineralenpreparaat gebruiken? Overleg dan met uw diëtist. De diëtist kan u adviseren welk preparaat het meest geschikt voor u is.



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

Naam diëtist: Datum:

- **Gelre Apeldoorn**, tel: 055 - 581 80 80
maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
- **Gelre Zutphen**, tel: 0575 - 592 487
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

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

Bijlagen:

1. Voorbeeld dagmenu vloeibaar energieverrijkt
2. Voorbeeld dagmenu gemalen
3. Milkshake recepten



Bijlage 1: Voorbeeld dagmenu vloeibare energie-verrijkt dieet

- ontbijt:
- portie pap, vla of drinkyoghurt met room en voedingssuiker
 - beker melk of karnemelk
 - thee of koffie met voedingssuiker
- 's morgens:
- beker chocolademelk met room of portie mixdrank
 - glas limonade
 - koffie of thee met voedingssuiker
- warme maaltijd:
- kop soep met room
 - warme maaltijd van fijn gemixt vlees, groente en aardappelen of een potje babymaaltijd aangemaakt met boter of margarine en verdund met jus, bouillon en/of melk
 - nagerecht, bijvoorbeeld pap, yoghurt, vla, yoghurtvla met room
- 's middags:
- beker yoghurtdrink met room of portie mixdrank
 - glas vruchtensap of vruchtenmoes
 - koffie of thee met voedingssuiker
- avondmaaltijd:
- kop soep met room
 - portie pap of vla met room en voedingssuiker
 - beker melk of karnemelk met room
- 's avonds:
- vlaflip met room
 - vruchtensap met ijzerverrijkte rozenbottelsiroop¹

1) voor een optimale ijzeropname is het belangrijk deze siroop niet gelijktijdig met melkproducten te gebruiken; drink deze daarom minimaal een ½ uur vòòr of nà een melkproduct.



Bijlage 2: Voorbeeld dagmenu gemalen voeding

- ontbijt:
- 3 sneetjes bruin brood zonder korst, besmeren met boter zacht smeerbaar beleg
 - òf schaaltje pap met suiker
 - beker melk
 - thee met suiker
- 's morgens:
- koffie met suiker en melk/room
 - 1 vrucht òf glas vruchtensap
- warme maaltijd:
- kopje (gebonden) soep
 - stukje fijngesneden of gemalen vlees, vis, kip of ei
 - veel jus of saus
 - aardappelen, puree of macaroni
 - fijngesneden of gemalen groenten met veel boter
 - schaaltje vla, pap of yoghurt
- 's middags:
- thee met suiker
 - chocolademelk, milkshake of vlaflip
- avondmaaltijd:
- 3 sneetjes bruin brood zonder korst, besmeren met boter zacht smeerbaar beleg
 - òf schaaltje pap met suiker òf soep
 - beker melk
- 's avonds:
- thee of koffie met melk en suiker
 - schaaltje vla of vruchtenmoes



Bijlage 3: Basisrecept voor milkshake

Een milkshake bestaat uit:

- 4 delen melkproduct
- 2 delen ijs
- 1 deel toevoegingen

U kunt bij de samenstelling van een shake uitgaan van de volgende mogelijkheden:

Melkproduct	Ijs	Toevoeging
melk	roomijs	vruchten
karnemelk	vanille-ijs	vruchtenmoes
yoghurt	aardbeienijs	vruchtenlimonade
biogarde	chocolade-ijs	siroop
Bulgaarse yoghurt	koffie-ijs	blanke vla
kwark	hazelnootijs	chocoladevla
hangop		citroenvla
drinkyoghurt		hopjesvla
chocolademelk		slagroom
IJslandse yoghurt zoals		koffieroom
Skyr		sterke koffie
		cacao
		puddingsaus

Bereiding

Snijd het ijs in grove stukken, voeg het melkproduct en de andere toevoegingen toe. Mix het geheel met behulp van een (staaf)mixer of mengbeker. Bij de bereiding van milkshakes kunnen ook eiwit- en/of energierijke producten worden toegevoegd. Overleg dit met uw arts of diëtist.