

Voedingsadvies bij vloeibare voeding

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Door ziekte of behandeling kan het nodig zijn dat u (tijdelijk) vloeibare voeding moet gebruiken. Hieronder worden de mogelijkheden van deze voeding uitgelegd. De diëtist geeft u adviezen over de dikte en gladheid (we noemen dit consistentie) van de voeding. Uw arts geeft aan wanneer u kunt stoppen met vloeibare voeding.

Wat is vloeibare voeding?

Bij vloeibare voeding mag u alleen maaltijden in vloeibare vorm eten. Vloeibare voeding kan van zich zelf al vloeibaar zijn, of de voeding wordt vloeibaar gemaakt. U mag bijvoorbeeld geen brood, beschuit of crackers eten. Vloeibare voeding zoals pap en vla mag wel. Voeding zoals aardappelen, vlees en groente moet u zelf vloeibaar maken.

Er zijn drie soorten vloeibare voeding: **dik vloeibaar**, **dun vloeibaar** en **glad vloeibaar**. Uw arts, logopedist of diëtist bespreekt met u welke vloeibare voeding voor u geldt.

Dik vloeibaar

Dik vloeibare voeding bestaat uit een voeding die met een lepel kan worden gegeten en zonder kauwen makkelijk kan worden doorgeslikt. Deze voeding mag zachte stukjes bevatten.

Dun vloeibaar

Dun vloeibare voeding bestaat uit voeding die u niet hoeft te kauwen en zo dun en glad is dat het door een rietje kan.

Glad vloeibaar

Glad vloeibare voeding bestaat uit een dik of dun vloeibare voeding die gezeefd is, waardoor de vloeibare voeding geen stukjes bevat.

Algemene adviezen

Goede voeding zorgt voor een zo goed mogelijk conditie van uw lichaam. Het is daarom belangrijk voeding te gebruiken die voldoende energie, eiwit en overige voedingsstoffen bevat. Bij vloeibare voeding is het moeilijker dan bij vaste voeding om alle benodigde voedingsstoffen in te nemen. Om dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen te gebruiken, moet u namelijk meer vloeibare voeding eten dan vaste voeding.

Ons advies:

- zorg voor een goed gevarieerde voeding;
- neem rustig de tijd om te eten;
- gebruik per dag drie hoofdmaaltijden en minimaal drie tussenmaaltijden;
- breng afwisseling aan in kleur en smaak (zoet, zuur en hartig);
- zorg voor een prettige temperatuur van uw maaltijd. Dat kan koud, lauw of warm zijn.
- ga steeds uit van volle producten zoals volle melk, volle yoghurt, roomboter of margarine. Dit is nodig om ervoor te zorgen dat u voldoende energie binnen krijgt met een vloeibare voeding;
- de hoeveelheid calorieën in de voeding kan extra opgehoogd worden door het toevoegen van extra roomboter of margarine, crème fraîche, ongeklepte slagroom, koffieroom of suiker.

De bereiding en eten vloeibaar maken

De vloeibare maaltijden kunt u zelf maken, maar u kunt ook gebruikmaken van kant-en-klaarproducten, zoals babyvoeding. Denk er daar bij aan:

- babyvoeding voor kinderen tot acht maanden is glad vloeibaar. Babyvoeding voor kinderen vanaf acht maanden is dik vloeibaar. Deze voeding bevat vaak stukjes;
- vaste voeding (zoals bijvoorbeeld aardappelen, vlees, groente of fruit) kunt u op verschillende manieren vloeibaar maken. U kunt het met een staafmixer, keukenmachine of blender pureren en daarna verdunnen met jus, melk, room of bouillon tot het dun en vloeibaar is;
- breng uw eten op smaak met kruiden, specerijen, klontje (dieet)margarine en/of een sausje.

Maaltijden aantrekkelijk maken

Tips voor afwisseling van vloeibare maaltijden:

- geef kleur aan de maaltijden: vis en aardappelpuree zien er met tomaten- of paprikasaus en groene groente aantrekkelijker uit. Of roer groene kruiden (bieslook, dille, peterselie, selderie) door de aardappelpuree;
- wissel van temperatuur: kies bijvoorbeeld warme pap gevolgd door een beker koude yoghurtdrink of warme soep gevolgd door een ijsje;
- wissel hartig en zoet af: bijvoorbeeld een maaltijdsoep en een schaalvla toe;
- gebruik kruiden en specerijen als u nog smaak heeft en uw mond en keel dit verdragen;
- maal de maaltijd-onderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven. Bovendien ziet dit er aantrekkelijker uit.

Het eten van gemalen voeding kan al gauw eentonig worden. Afwisseling is belangrijk om de maaltijden aantrekkelijk te maken. Door te variëren met smaak, geur, kleur en temperatuur van de voeding kunt u dit voorkomen.

De broodmaaltijden

U kunt kiezen uit dik vloeibare voedingsmiddelen zoals:

- pap van fijne bindmiddelen. Zoals: Bambix, bloem, custard, griesmeel, maïzena, Nutrix en rijstbloem;
- pap van grove bindmiddelen. Zoals: Brinta, gort, haveremout, rijst.
 - bij een glad vloeibare voeding is het nodig om deze pappen nog te mixen of te zeven zodat de pap glad wordt;
 - bij een dun vloeibare voeding kunt u meer melk toevoegen.
- vla, volle yoghurt of volle kwark;
- drinkontbijt
 - bij glad vloeibare voeding kunt u gebruik maken van en drinkontbijt zonder vezels;
- de vloeibare maaltijd kan op smaak gebracht worden met suiker, cacao poeder, koffiepoeder, anijsblokjes, kaneel, limonadesiroop, jam of vruchtenmoes.

Tussendoortjes

Bij vloeibare voeding is het belangrijk dat u gebruik maakt van tussendoortjes, zodat u verdeeld over de dag voldoende voeding gebruikt. Enkele voorbeelden van goede tussendoortjes zijn:

- pap;
- vla;
- yoghurt;
- kwark;
- hangop;
- melk en melkdranken zoals:
 - chocolademelk;
 - milkshakes op basis van roomijs;
 - karnemelk;

- drinkyoghurt;
- ijs.

Maak zoveel mogelijk gebruik van volle producten. Water, koffie en thee, suikervrije limonade, light frisdrank en bouillon leveren geen voedingsstoffen. Deze kunt u beter beperkt gebruiken.

Fruit en vruchtensappen

Denk er bij gebruik van fruit aan:

- vruchtensappen en vruchtenmoes zijn van zichzelf vloeibaar;
- pureer rijp / zacht fruit zonder velletjes en pitjes of gebruik vruchten uit blik. Voeg eventueel nog vruchtensap, melk, room, yoghurt of suiker aan toe. Gebruik een keukenmachine staafmixer of blender om de juiste dikte te verkrijgen;
- in de winkel zijn ook kant-en-klare vruchtenmoes en vruchtensap verkrijgbaar. Ook kunt u gebruik maken van de fruithapjes voor kinderen. Fruithapjes voor kinderen tot acht maanden zijn glad vloeibaar. Fruithapjes voor kinderen vanaf acht maanden zijn dik vloeibaar en bevat vaak stukjes;
- als hartige variant kunt u groentesap, wortelsap, tomatensap of bietensap gebruiken.

Melkdranken / milkshake

Melkproducten zijn van zichzelf vloeibaar. Milkshakes kunt u zelf bereiden van volle melk, volle yoghurt, kwark of karnemelk, vermengd met limonadesiroop, vruchtensap, vruchtenmoes, kant-en-klare puddingsauzen, jam of roomijs. Voor extra energie kunt u ongeklopte slagroom en suiker toevoegen.

De warme maaltijd

Tips bij de warme maaltijd:

- van de warme maaltijd kan een gladde maaltijdsoep gemaakt worden, dit wordt een mixvoeding genoemd. Het fijnmaken van de bestanddelen voor een mixvoeding kan met een staafmixer, een keukenmachine of blender. De bestanddelen moeten wel goed gaar zijn;
- de gare bestanddelen kunt u bij elkaar doen en fijnmaken of apart malen. U kunt het geheel daarna op de juiste dikte maken door toevoeging van melk, jus, bouillon of kookvocht. De dikte van het vloeibare gerecht bepaalt u zelf door meer of minder vocht toe te voegen;
- het toevoegen van extra boter of room levert extra energie (calorieën) op;
- eenpansgerechten zoals stampot of nasi zijn ook erg geschikt voor mixvoeding;
- om velletjes, pitjes en harde stukjes uit de voeding te halen, kunt u de voeding na het fijnmaken nog zeven; eventueel met een roerzeef;
- als smaakstoffen kunnen tomatenpuree, tomatenketchup, ketjap, marmite, worcestersaus, mosterd, juspoeder, kruiden en specerijen gebruikt worden.

Als u niet in de gelegenheid bent een mixvoeding of een maaltijdsoep te bereiden, kunt u deze vervangen door kant-en-klare producten, bijvoorbeeld potjes babyvoeding met groente en vlees of door soep uit een blik of pak, eventueel bijgebonden met bloem of maïzena. Deze kant- en-klare producten moet u zelf nog fijnmaken en zo nodig zeven.

Maaltijdsoep

Voor het maken van maaltijdsoep kunt u:

- heldere of glad gebonden soep gebruiken. Voorbeelden van een glad gebonden soep zijn gladde peulvruchtensoepen, zoals erwten-, bruine bonen- of linzensoep;
- ook gladde roomsoepen zijn geschikt;
- bouillon en heldere soepen bevatten behalve vocht en zout maar weinig voedingswaarde. Ook als de soep van vlees getrokken en met verse groenten gevuld is. Gebruik daarom bij voorkeur gebonden soepen;

- bij een glad vloeibare voeding is het belangrijk dat u de soep fijn maakt met een staafmixer of blender, zo nodig verdund en daarna zeeft.

Bereidingstips voor vlees, vis, kip, vegetarische vervanging

Bereidingstips zijn onder andere:

- gebruik zachte, vette vleessoorten zoals stoofvlees, sukadelapjes, worst en half om half gehakt, rookworst en knakworst zonder vel;
- braad het vlees niet te hard maar wel gaar;
- koud vlees laat zich makkelijker pureren dan warm vlees. Na het pureren kunt u het vlees opnieuw verwarmen;
- u kunt ook gestoofde vis, roerei, omelet of een vegetarische vleesvervanger fijnmaken met een staafmixer. Let bij het gebruik van vis op graten.

Bereidingstips voor groente

Verse groente die goed gaar gekookt is, diepvriesgroente en groente uit pot of blik laten zich goed pureren.

Uitzondering daarop zijn: asperges, bleekselderij, boerenkool, zuurkool, champignons, grove doperwten, maïskorrels, postelein en snijbonen met draad. Deze soorten kunt u beter niet gebruiken, ze bevatten namelijk veel stugge vezels.

Bereidingstips voor aardappelen

- U kunt aardappelen prakken / stampen en met extra jus, melk of bouillon vloeibaar maken. Hierbij kunt u beter geen mixer of blender gebruiken omdat de puree dan een andere structuur krijgt en plakkerig wordt;
- Gebruik meer groente dan aardappelen, omdat een voeding met veel aardappelen te dik wordt. Een goede verhouding is: één kleine aardappel en twee opscheplepels groente;
- U kunt ook zakjes aardappelpuree gebruiken, deze puree is gemakkelijk te verdunnen tot een vloeibare vorm.

Bereidingstips voor rijst en pasta

- Fijngemalen rijst is te gebruiken. De rijst moet dan wel fijngemalen worden in combinatie met een saus of soep;
- Pasta zoals macaroni en spaghetti zijn minder geschikt om vloeibaar te maken, omdat pasta makkelijk lijmerig kan worden. Dit kan voorkomen worden door deze producten niet onnodig lang te malen en door deze samen met de saus te verwerken.

Voorbeeldgerechten voor de warme maaltijd

Mogelijke combinaties voor een vloeibare warme maaltijd zijn:

- gehakt, rode bieten, aardappelen;
- varkenslapje, witte kool met kerriesaus, aardappelen;
- kip met ui, witte kool, kerrie en aardappelen;
- varkensvlees met andijvie en aardappelen;
- gehakt met doperwten, kerriesaus en rijst;
- bruine bonen of kapucijners met ui, tomaat en chilipoeder;
- uiensoep met witte bonen;
- rundvlees, rode kool, gebakken ui en aardappelpuree;
- gehakt, ui, tomaten en rijst;
- nasi met pindasaus;
- bami met pindasaus;
- bruinen bonen met appelmoes;
- roerei, spinazie met aardappelen;
- vis met remouladesaus, worteltjes en aardappelen;
- goulash, doperwten, rijst of aardappelen.

Adviezen bij problemen die kunnen optreden

Moeilijke stoelgang en verstopping (obstipatie)

Een vloeibare voeding levert minder voedingsvezels dan een normale voeding. Minder lichaamsbeweging en sommige medicatie zorgen ook voor obstipatie. Heeft u een moeizame stoelgang? Let dan extra op de inname van voedingsvezels en voldoende (drink)vocht.

De volgende adviezen kunnen helpen om obstipatie te voorkomen:

- gebruik minimaal 2 liter vocht per dag. Dat is inclusief het vocht in pap, vla, soep, etc.;
- gebruik volkoren pap zoals Brintapap en havermoutpap (bij een glad vloeibare voeding is het nodig om deze pappen nog te mixen of te zeven zodat de pap glad wordt);
- drink vruchtensap met vruchtvlees en/of eet extra gepureerd fruit;
- gebruik drinkontbijt met vezels (dit is niet geschikt bij glad vloeibaar);
- pruimenmoes of abrikozenmoes;
- gepureerde peulvruchtensoep zoals erwtensoep en bruine bonensoep;
- indien nodig kan uw (huis)arts een laxeermiddel voorschrijven.

Adviezen bij een pijnlijke mond en/of keel

- Pas op met scherpe kruiden en specerijen, scherp fruit of vruchtensap (sinaasappel, grapefruit), pitjes, velletjes of harde stukjes.
- Room kan vruchtensap wat verzachten. Fruit uit blik is vaak zachter.
- Voedingsmiddelen die ijskoud of op kamertemperatuur zijn, zijn vaak prettiger dan heel warme voedingsmiddelen.
- Door middel van een (dik) rietje kunt u het drinken “sturen” naar de minst pijnlijke plek in uw mond. Hoe korter het rietje is, hoe minder vermoeiend om te zuigen.
- Drinken van of spoelen met kamillethee en bosbessensap kan verzachtend werken, evenals een waterijsje.

Een waterijsje kan verzachtend werken. Door de kou wordt het pijnlijke gevoel in uw mond een beetje verdoofd. Let op: een waterijsje is niet geschikt bij een dik vloeibaar dieet.

Adviezen bij een vieze smaak en taaie slijmvorming

Tips tegen een slijmerig gevoel:

- spoel de mond met zout water, (koolzuurhoudend) mineraalwater of water met citroensap. Dit kan ook na het gebruik van een melkproduct. Spoelen met kamillethee helpt ook;
- gebruik friszure producten zoals vruchtenmoes. Dit zorgt voor de productie van waterig speeksel. Let op: bij gevoelige slijmvliezen kan dit te scherp zijn;
- gebruik zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en kwark. Deze geven een minder plakkerig gevoel dan ‘gewone’ melk, pap en vla;
- heeft u last van een droge mond? Soms helpt kauwgom, een pepermintje of een zuurtje om speeksel op te wekken. Ook zuigen op een ijsblokje kan prettig zijn.

Drink vaak. Door regelmatig te drinken, spoelt u de vieze smaak en het taaie slijm weg uit uw mond.

Gewicht

Controleer 1 keer per week uw gewicht. Gewichtsverlies kan een teken zijn dat u te weinig energie met de voeding binnen krijgt. Als uw gewicht daalt, raden wij aan om meer te eten en/of uw voeding energierijker te maken. Lukt dit niet? Neem dan contact op met uw diëtist.

Dieetvoeding

Krijgt u met de vloeibare voeding niet voldoende voedingsstoffen binnen, dan kunt u uw voeding ook energie- en/of eiwitrijker maken door het gebruik van dieetproducten. Dieetproducten zijn er in verschillende vormen, bijvoorbeeld een drinkvoeding of een poeder. Een drinkvoeding bevat veel energie en eiwit, verder zijn er vitamines en mineralen toegevoegd. Drinkvoedingen zijn verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen. Poeders zijn ook verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen, deze kunnen toegevoegd worden aan dranken of gerechten.

Als u een dieetproduct wilt gebruiken, overleg dan altijd met uw diëtist. Deze kan beoordelen of u het dieetproduct nodig heeft en een advies geven over de hoeveelheid en soort. Drinkvoeding is onder andere verkrijgbaar bij de apotheek. Hiervoor is geen recept nodig. Bij bepaalde ziektebeelden wordt deze voeding vergoed door uw ziektekostenverzekeraar. Uw diëtist of behandelend arts kan hiervoor een aanvraag dieetkostenvergoeding indienen bij uw zorgverzekeraar.

Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Aanvullende informatie

Op de website van het voedingscentrum en websites van supermarkten zijn veel recepten te vinden voor smakelijke maaltijdsoepen, milkshakes en smoothies.

- www.voedingscentrum.nl

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen

Bijlage 1. Voorbeeld van een dagmenu vloeibare voeding

Ontbijt:

- portie pap, vla of drinkontbijt
- beker melk of karnemelk
- thee of koffie

In de loop van de ochtend:

- beker (chocolade)melk of drinkyoghurt
- glas vruchtensap of limonade
- koffie of thee

Warme maaltijd:

- kop soep
- warme maaltijd, van fijn gemaakt vlees, groente en aardappelen of een potje babymaaltijd
- aangemaakt met boter of margarine en
- verdund met jus, bouillon en/of melk
- nagerecht: schaalte pap, vla, yoghurt, pudding of kwark

In de loop van de middag:

- beker drinkyoghurt of (chocolade)melk
- glas vruchtensap of schaalte vruchtenmoes
- koffie of thee

Avondmaaltijd:

- kop soep
- portie pap of vla
- beker melk of karnemelk

In de loop van de avond:

- vlaflip
- glas fruitsmoothie of schaalte vruchtenmoes
- koffie of thee