

Vloeibare voeding

Deze folder is bedoeld voor patiënten (tijdelijk) een vloeibare voeding moeten gebruiken door bijvoorbeeld ziekte en/of een behandeling. Vloeibare voeding is normale voeding die vloeibaar is gemaakt of van zichzelf al vloeibaar is. Een vloeibare voeding moet voldoende voedingsstoffen bevatten, dit zorgt er namelijk voor dat u in een zo goed mogelijke conditie blijft.

In deze folder wordt er onderscheid gemaakt in zachte/fijngemaakte voeding, gemalen voeding en vloeibare voeding. Daarnaast mag er tevens soms gebruik gemaakt worden van vaste voeding welke zacht/fijn gemaakt is.

Praktische tips

- Eet langzaam en met aandacht
- Kauw goed
- Zit rechtop, zo kan het eten goed zakken
- Eet vaker kleine maaltijden
Grote maaltijden kunnen vermoeiend zijn. Neem daarom regelmatig een kleine maaltijd. Eet om de 1-2 uur en sla geen maaltijden over
- Voeg sauzen of jus toe
Hierdoor kunt u de maaltijd wat smeùiger maken
- Afhankelijk van het advies van de arts kies u voor fijngemaakte, gemalen of vloeibare producten:

Tips voor zachte/fijngemaakte voeding:

Maaltijd	Tips
Broodmaaltijd	• Snijd korstjes van het brood • Besmeer brood ruim met boter of margarine • Kies voor zacht, smeùig beleg (bijvoorbeeld jam, appelstroop, chocopasta, honing, smeerkaas, roomkaas, leverpastei, paté, roerei, broodsalades of hummus) • Probeer ook eens pannenkoek of wentelteefjes. Maak wentelteefjes eventueel van brood zonder korst. • Vervang brood door pap, zoals havermoutpap, gortepap, rijstepap, griesmeelpap, brinta of broodpap. Door verschillende toevoegingen aan de pap kunt u variëren in

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

	smaak. Ook kunt u wat ongeklopte slagroom of een klontje boter toevoegen om de pap meer energie te geven. • Laat cornflakes, muesli of andere ontbijtgranen eerst even weken in melk of yoghurt, zodat ze wat zachter worden.
Avondmaaltijd	• Vlees: Kies bij voorkeur voor zacht vlees of vis bij de warme maaltijd (gehaktbal, stoofvlees, ragout, goulash, zacht gebakken hamburger, kippendij of kippenpoot, stoof vis. • Voeg ruim jus, warme of koude sauzen of vruchtencompote toe aan het eten om het smeuijger te maken. • Groente: kies voor groente die zacht gekookt kunnen worden. Bijvoorbeeld aubergine, bloemkool, broccoli, erwten, worteltjes, courgette, spinazie, rode kool, bonen. ○ Maak eventueel gebruik van groente uit pot of blik, deze zijn vaak als iets zachter • Aardappelen: kies voor kruimige aardappelen. Maakt de gekookte aardappelen fijn op uw bord of maak puree (eventueel kant-en-klare puree) • Pasta: kook pasta extra zacht en voeg ruim saus toe • Soep: voeg extra vulling toe aan uw soep voor meer voedingsstoffen. Bijvoorbeeld zachte balletjes of room.
Tussendoortjes	Hartig: • Kies voor zachte salades zoals huzarenslaatje, eiersalade, krabsalade etc. • Probeer zachte blokjes kaas, zachte leverworst, knakworstjes en gekookte eitjes Zoet: • Kies voor volle kwark, volle yoghurt of Griekse yoghurt met een scheutje limonade, gepureerd fruit of knijpfruit • Probeer ook eens ontbijtkoek besmeerd met boter of eierkoek met boter.

Tips voor een gemalen voeding

Maaltijd	Tips
Broodmaaltijd	• Brood kan vervangen worden door verschillende soorten pap. Ook kunt u met verschillende toevoegingen aan de pap variëren van smaak. U kunt bijvoorbeeld siropen of stropen toevoegen. Gepureerd fruit of een fijne jam zonder hard stukjes zijn ook goede opties. Wanneer u cornflakes, muesli en andere ontbijtgranen wil toevoegen kunt u deze zachter maken door ze voor het eten even in melk of yoghurt te laten weken. • Voor een hartige smaak kunt u geraspte kaas of zachte geitenkaas toevoegen wanneer de pap nog warm is.

	Als u het lekker vindt, kunt u ook pesto, tomatensaus of mosterd toevoegen. • Let op dat de portie pap die u eet niet te groot is. Pap kan zwaar vallen een lange tijd een vol gevoel geven. Neem liever een kleinere portie. • Behalve pap kunt u ook een hartige groente-smoothie drinken. Deze heeft u ook een kant-en-klare variant in de supermarkt. Voor extra energie kunt u dan room of volle melk/yoghurt toevoegen.
Avondmaaltijd	• Bereid de verschillende onderdelen van de warme maaltijd apart zoals u gewend bent. Maal ze vervolgens los van elkaar fijn. Gebruik hiervoor bij voorkeur een staafmixer, keukenmachine of een passeerzeef (passe-vite). Als u een blender gebruikt, is vaak veel vocht nodig om de voeding fijn te maken. Hierdoor kan uw voeding te vloeibaar worden. • Vlees, vis, kip of vleesvervanger: Kies zachtere vleessoorten zoals gehakt en zacht gestoofd vlees. Varkensvlees is vaak wat vetter en kan smeüiger klaargemaakt worden dan rundvlees. Vis kan goed gestoofd en gestoomd worden en is dan zacht van structuur. Let op dat de vis vrij is van graatjes. Kies bij kip voor kippendij of -poot. Deze zijn wat vetter en daardoor wat smeüiger. Kipfilet is snel erg droog. Maak vlees, vis of kip fijn met een staafmixer of keukenmachine. U kunt jus, bouillon of een andere hartige saus toevoegen om het smeüig te maken. Gebruik eventueel een gebonden saus om een (fijne) ragout te maken. • Groenten: Kook de groenten zacht en maal ze zo nodig fijn met een staafmixer of keukenmachine. U kunt groentebouillon, crème fraîche of room toevoegen om de groenten smeüiger te maken. • Aardappelen, rijst, pasta: Aardappelen kunt u heel goed fijn maken. Kies een kruimige aardappel en kook deze zacht. Met een stamper, passeerzeef (passe-vite) of een aardappelpers kunt u de aardappelen vervolgens fijnmalen. Een staafmixer of keukenmachine zijn hiervoor niet geschikt. Rijst en pasta kunt u beter niet fijnmalen. Door een saus aan rijst of pasta toe te voegen zijn ze vaak al wel smeüig genoeg. • Soep: Soep uit blik bevat vaak weinig energie en weinig goede voedingsstoffen. Voeg voedingsstoffen toe aan uw soep met een goede vulling. Voeg bijvoorbeeld bonen, kikkererwten of pasta toe en pureer daarna de soep. • Wanneer u te moe bent om te koken is het mogelijk om thuis maaltijden te laten bezorgen die voldoen aan uw

	voedingseisen/-wensen. Ook zou u zelf maaltijden voor meerdere dagen klaar (laten) maken en vervolgens invriezen.
Tussendoortjes	• Zoet: Probeer verschillende zoete volle zuivelproducten (zonder stukjes), zoals yoghurt, kwark, gepureerd fruit, knijpfruit, baby-/kleuter fruithapjes. Yoghurt uit knijpzakjes is minder geschikt, omdat deze (harde) stukjes kan bevatten. Let er op dat u een variant kiest zonder toegevoegde pitten. In de supermarkt vind u bij de verse zuivel ook steeds meer zogeheten proteïne- of eiwitdrankjes. Deze kunt u ook als tussendoortje proberen. • Hartig: Probeer salades zoals hazarensalade, eiersalade, krabsalade, kip-kerriesalade en kip saté salade. Meestal is de structuur van salades al zacht genoeg. Eventueel kun je mayonaise, crème fraîche, room of een olie toevoegen om het geheel wat smeuïger te maken. Tonijnsalade en hummus zijn vaak al fijn en zonder stukjes. Groentesalades (selderij, farmer, komkommer, etc.) bevatten rauwe groenten, waardoor er ook na het fijnmalen harde stukjes in zullen blijven zitten.

Tips voor vloeibare voeding:

Maaltijd	Tips
Broodmaaltijd	• Brood kunt u vervangen met pap. Kies voor een gladde pap, zoals rijstbloempap, karnemelkse pap of bambix. U kunt meer energie toevoegen aan de pap met volle melk, room of een klontje boter. Ook kunt u met verschillende toevoegingen aan de pap variëren in smaak. Bijvoorbeeld siropen en stropen (vruchtensiroop, appelstroop, schenksiroop) toevoegen. Gepureerd fruit of een fijne jam zonder harde stukjes zijn ook goede opties. • U kunt ook vla, yoghurt en kwark in verschillende smaken nemen in plaats van brood. Of probeer eens een dikke milkshake of smoothie op basis van fruit en roomijs.
Avondmaaltijd	• Een gemalen soep is een goede vloeibare, warme maaltijd. De vulling van de soep is belangrijk om voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen. Denk aan gaar (soep)vlees, kip, vis, allerlei soorten groente, peulvruchten (erwten, bonen, linzen), aardappel, rijst, vermicelli. Kook alles goed gaar. Pureer de soep tot een glad geheel met staafmixer, keukenmachine of blender. Voor de zekerheid zou u de soep ook nog kunnen zeven. Voor een iets dikkere soep kunt u bloem, maïzena of room toevoegen. Het is belangrijk dat u voldoende varieert met kleur en smaak voor de afwisseling. Wissel bijvoorbeeld tussen tomaten-,

	wortel-, spinazie-, kerrie-, erwten-, bonen-, pompoen-, kippen-, vis-, en champignonsoep. • U kunt ook goedgevulde soep uit blik nemen en de vulling daarvan fijnmalen. Let op met grove stukken vlees, deze kunnen niet altijd goed fijn gemaakt worden. Haal deze er eventueel uit voordat u gaat pureren. • Naast soep kunt u ook de basis voor een 'normale' maaltijd gebruiken om een vloeibare maaltijd te bereiden. De volgende vijf stappen helpen u een vloeibare (mix)maaltijd te bereiden: 1. Kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze. 2. Maal de droogste maaltijdonderdelen, zoals vlees, vis, kip of een vegetarische vleesvervanger met een beetje jus, boter, saus of bouillon. 3. Doe de groente erbij. 4. Stamp de aardappelen tot een puree met melk, boter of room. Of kies voor aardappelpuree uit een pakje of kant-en-klaar. Voeg de aardappelpuree toe aan het mengsel. 5. Voeg ten slotte vocht toe tot het de gewenste dikte heeft. Gebruik bouillon, jus, melk, room, vocht van groente, tomatensap of groentesap. In principe kunt u alle combinaties die u gewend bent op deze manier bereiden. Dit kan ook met kant-en-klaar maaltijden van de supermarkt.
Tussendoortjes	• Zoet: Probeer verschillende zoete zuivelproducten zonder stukjes zoals yoghurt (-drank). Ook gepureerd fruit, knijpfruit en baby-/kleuter fruithapjes zijn goede. Om deze producten vloeibaarder te maken kunt u ze verdunnen met melk en/of ongeklopte slagroom. • Hartig: Probeer een gebonden kopje soep zonder stukjes, bouillon, tomatensap, groentesap, groentesmoothie of fijn gemalen groentehapjes.

Obstipatie

Veel mensen hebben moeite met de stoelgang als ze een zachte, fijn gemaakte, gemalen of vloeibare voeding gebruiken. Dit komt onder andere doordat een vloeibare voeding minder vezels bevat dan normale voeding.

Vezels zorgen ervoor dat de ontlasting soepel blijft. De volgende voedingsmiddelen leveren in een vloeibare voeding voedingsvezels: pap van haver-mout of ontbijtgranen, drinkontbijt op basis van melk of vruchtensap en granen, verdunde (gezeefde) pruimen of abrikozenmoes, gepureerd fruit, sap met vruchtvlees of peulvruchtensoep.

Minder lichaamsbeweging, sommige pijnstillers (opiaten) en te weinig drinken kunnen ook obstipatie veroorzaken.

- Gebruik minimaal twee liter drinkvocht per dag. Alle vloeibare voedingsmiddelen tellen mee.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van volkoren producten.
- Eet minimaal twee stuks gepureerd fruit per dag.
- Eet dagelijks vier tot vijf opscheplepels fijngemaakte groente.

Indien nodig kan uw arts een laxermiddel voorschrijven.

Wegen

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet.

Indien er (ongewenst) gewichtsverlies optreedt, betekent dit dus dat u te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt.

Meet eenmaal per week uw gewicht, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip, zonder schoenen en op dezelfde weegschaal. Wanneer uw gewicht gelijk blijft, is uw gebruikte energie voldoende. Daalt uw gewicht dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt niet voldoende.

Dieetvoeding

Als u niet voldoende kunt eten en/of niet op gewicht blijft, kan medische voeding nodig zijn zoals een eiwitpreparaat, drinkvoeding of eventueel sondevoeding. Deze producten bevatten veel energie en/of eiwit en soms ook vitamines en mineralen. Ze zijn te verkrijgen in verschillende merken, smaken en vormen. Ze worden voorgeschreven door een diëtist.

Vragen?

Heeft u nog vragen over vloeibare voeding, dan kun u contact opnemen met afdeling diëtetiek van Máxima MC via telefoonnummer: (040) 888 90 40.