



Voedingsadviezen bij een vloeibare voeding

Inleiding

Door ziekte of behandeling kan het nodig zijn dat u (tijdelijk) vloeibare voeding moet gebruiken. Hieronder worden de mogelijkheden van deze voeding toegelicht. De diëtist geeft u adviezen ten aanzien van dikte en gladheid (dit noemen we 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 zichzelf al vloeibaar zijn, of de voeding is vloeibaar gemaakt. U mag bijvoorbeeld geen brood, beschuit of crackers eten maar wel pap of vla. Voeding zoals aardappelen, vlees en groente moet u zelf vloeibaar maken.

Er zijn drie soorten vloeibare voeding, hierover leest u hieronder meer. Uw arts of diëtist bespreekt met u welke vloeibare voeding voor u geldt.

Dik vloeibaar

Dik vloeibare voeding bestaat uit een voeding, die met de lepel kan worden gegeten en zonder kauwen makkelijk kan worden doorgeslikt. Deze voeding kan 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 grove en harde stukjes bevat.

Vloeibaar eten in praktijk

Genoeg voedingsstoffen innemen

Goede voeding zorgt voor een zo goed mogelijk conditie van uw lichaam en het draagt bij aan het herstel na uw medische behandeling. 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. Denkt u, voor inname van genoeg voedingsstoffen, aan het volgende:

- zorg voor een goed gevarieerde voeding;
- eet regelmatig en sla geen maaltijden over;

- gebruik per dag bij voorkeur 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, dit kan koud – lauwwarm – warm zijn.

Eten vloeibaar maken

De vloeibare maaltijden kunt u zelf maken, maar u kunt ook gebruikmaken van kant-en-klaarproducten, zoals babyvoeding. Babyvoeding voor kinderen tot acht maanden is glad vloeibaar. Babyvoeding voor kinderen vanaf acht maanden zijn dik vloeibaar. Deze voeding bevat vaak stukjes.

Vaste voeding, zoals bijvoorbeeld vlees of groente, 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.

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, licht frisdrank en bouillon leveren geen voedingsstoffen. Deze kunt u beter beperkt gebruiken.

Fruit en vruchtensappen

Gebruik rijp/zacht fruit zonder velletjes en pitjes of gebruik vruchten uit blik. Pureer en snijd het fruit fijn, voeg eventueel nog vruchtensap, melk of yoghurt 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 gladvloeibaar. Fruithapjes voor kinderen vanaf acht maanden zijn dik vloeibaar en bevat vaak stukjes. Als hartige variant kunt u groentesap, wortelsap, tomatensap of bietensap gebruiken.

De broodmaaltijden

U kunt kiezen voor dik vloeibare producten zoals:

- Pap van fijne bindmiddelen: Bambix®, bloem, custard, griesmeel, maïzena, Nutrix® van verschillende smaken, rijstbloem.
- Pap van grove bindmiddelen: Brinta®, gort, haver, rijst. Wanneer u een glad vloeibare voeding aan moet houden, dan is het nodig deze pappen nog te mixen of zeven zodat de pap glad wordt. Wanneer de pap dun vloeibaar moet worden, kunt u meer vocht (melk) toevoegen.
- Vla, yoghurt, kwark, hangop.
- Drinkontbijt., bij glad vloeibare voeding kunt u gebruik maken van een drinkontbijt zonder vezels.
- Vruchtenmoes.

De warme maaltijd

Maaltijdsoep

U kunt 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, wanneer nodig verdunt en daarna zeeft.

Vlees, vis, kip, vegetarische vervanging

Gebruik zachte, vette vleessoorten zoals stoofvlees, sukadelapjes, worst en half om half gehakt, rookworst en knakworst zonder vel. Braad het vlees niet te hard. Koud vlees laat zich makkelijker pureren dan warm vlees. Na het pureren kunt u het vlees opnieuw verwarmen. U kunt ook vis, roerei, omelet of een vleesvervanger pureren. Let bij het gebruik van vis op graten.

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.

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.

Rijst/deegwaren

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

Voorbeeldgerechten

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.

Maaltijdservice

U kunt in principe zelf gerechten maken die bij vloeibare voeding passen. Als u het gemakkelijker vindt om uw warme maaltijd geleverd te krijgen dan kan dat met een maaltijdservice zoals Tafeltje Dekje. Zij bezorgen uw maaltijden, volgens dieetadvies, bij u thuis. Informeer bij uw welzijnsorganisaties uit de regio wat in uw woonplaats de mogelijkheden zijn.

Obstipatie

Veel mensen hebben moeite met de stoelgang als ze een zachte of gemalen 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 haveremout 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. Zorg ervoor dat u minimaal twee liter vocht per dag gebruikt. Alle vloeibare voedingsmiddelen behoren hier ook toe. Indien nodig kan uw arts een laxerend middel voorschrijven.

Wegen

Het is belangrijk dat u niet verder afvalt. Eenmaal per week wegen is voldoende. Het is aan te raden om u op een vast tijdstip te wegen met ongeveer dezelfde kleding en altijd met of altijd zonder schoenen. Wanneer uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt, is uw gebruikte energie voldoende. Daalt uw gewicht dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt niet voldoende.

Dieetvoeding

Soms kan het zinvol zijn om naast vloeibare voeding flesjes drinkvoeding en/of dieetpoeder te gebruiken. Dit kunt u doen om extra energie en voedingsstoffen binnen te krijgen. U kunt deze voeding het beste gebruiken in overleg met een diëtist. Deze adviseert u over de meest geschikte soort en de hoeveelheid.

Bij bepaalde ziektebeelden wordt dieetvoeding vergoed door uw zorgverzekeraar. Uw diëtist kan hiervoor een aanvraag dieetkostenvergoeding indienen bij uw zorgverzekeraar.

Vragen of meer informatie

Wanneer deze adviezen niet voldoende helpen of wanneer u meer informatie wenst, kunt u dit altijd bespreken met uw diëtist. Wanneer u geen contact heeft gehad met een diëtist kunt u overleggen met uw behandelend arts en vragen om een verwijzing naar een diëtist.

Dieetadviezen uit deze folder zijn uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht van een diëtist of arts.

VLC398-1602