

Diëtetiek

Voedingsadviezen

bij vloeibare voeding

Inleiding

Door ziekte of behandeling is het nodig dat u (tijdelijk) vloeibare voeding gebruikt. De dikte en gladheid (consistentie) van de voeding is afhankelijk van wat uw arts, logopedist en/of diëtist heeft geadviseerd. Hier komen allerlei mogelijkheden van vloeibare voeding aan bod.

Wat betreft smaak is het aan u om te bepalen welke voedingsmiddelen u gebruikt.

Wat is een vloeibare voeding?

Vloeibare voeding is een voeding die vloeibaar gemaakt is óf van zichzelf vloeibaar is. Het is van belang dat vloeibare voeding voldoende voedingsstoffen en energie (calorieën) bevat. Met wat extra aandacht voor het kiezen en bereiden van uw voeding hoeft dat geen probleem te zijn.

Algemene richtlijnen

- 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 opgevoerd worden door het toevoegen van extra roomboter of margarine, crème fraîche, ongeklopte slagroom, koffieroom of suiker.
- Zorg voor voldoende afwisseling in smaak (zoet en hartig) en temperatuur (warm en koud).
- Gebruik elke dag vers fruit in de vorm van zelfgeperste vruchtensappen of vruchtenmoes van gemixt zacht fruit.
- Gebruik minimaal 6 keer per dag een vloeibare voeding; als het gewicht sterk vermindert, probeer dan het aantal eetmomenten te verhogen.
- Het advies van de arts kan zijn dat de voeding glad gebonden moet zijn, zeef de voeding dan.

Bereiding

Voor het vloeibaar maken van vaste voeding is apparatuur nodig zoals een staafmixer, keukenmachine of blender. Pap kunt u bijvoorbeeld zeven, maar om aardappelen, groente of fruit te pureren, is een mixer, blender of keukenmachine nodig.

Wanneer de verwachting is dat u langere tijd vloeibare voeding moet gebruiken en u niet één van de bovengenoemde apparaten in huis heeft, is het raadzaam om deze alsnog aan te schaffen.

Groentesappen, vruchtenmoes en aardappelpuree zijn producten die goed verwerkt kunnen worden.

Om de voeding te verdunnen kunt u bouillon, groentenat of volle melk gebruiken.

Daarna kan de voeding indien nodig gezeefd worden.

Broodmaaltijden

In plaats van brood kunt u (kant-en-klare) pap, vla, kwark, drinkontbijt of soep gebruiken. Varieer zo veel mogelijk naar behoefte van kleur en smaak.

Als bindmiddel voor pap kunt u onder andere puddingpoeder, griesmeel, papriest, Bambix, havermout, bloem, custard, rijstbloem of maïsmeeel gebruiken.

Pap op basis van graansoorten kan nog korrelig zijn en problemen geven. Door deze te zeven en desgewenst te verdunnen met melk kunt u deze gladder maken.

Voorbeelden zijn havermout-, en Brintapap. Eventueel kunt u fibrex, zemelen of tarwekiemen toevoegen aan een vezelarme pap.

Pap op basis van meelsoorten zijn gladder; denk dan aan bloem-, custard- of maïzenapap.

Als smaakstoffen zijn suiker, cacaopoeder, koffiepoeder, anijsblokjes, kaneel, limonadesiroop, jam, vruchtenmoes en aromastoffen geschikt.

Tegenwoordig zijn er kant-en-klare ontbijtproducten op de markt die goed gebruikt kunnen worden in vloeibare voeding.

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. Zorg ervoor dat de bestanddelen goed gaar zijn.

- U kunt gebruik maken van aardappel(puree) of peulvruchten als zetmeelcomponent.
- U kunt alle vleessoorten, licht gebraden, gestoofd of gekookt vlees, gebruiken. Vettere, zachte vleessoorten zoals rookworst, knakworst (zonder velletje), stooflapjes en half om half gehakt zijn gemakkelijker fijn te maken dan magere soorten. Snijd het vlees fijn voordat u het mixt en voeg wat jus, margarine of bouillon toe om het geheel smeüig te krijgen. Ook vleeswaren zoals plakjes ham of kipfilet zijn geschikt om toe te voegen. Vervangingen voor vlees zijn kip, vis, ei, peulvruchten en vegetarische vleesvervangers.
- U kunt alle gekookte groentesoorten gebruiken. Zorg voor voldoende variatie in kleur, soort en smaak. Asperges, zuurkool, bleekselderij, tuinbonen en witlof zijn minder geschikt omdat ze draderig kunnen worden.

De gare bestanddelen kunt u bij elkaar doen en fijnmaken of apart malen. U kunt het geheel daarna op de juiste dikte maken door melk, jus, bouillon of kookvocht toe te voegen. U bepaalt zelf de dikte van het vloeibare gerecht 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 kunt u tomatenpuree, tomatenketchup, ketjap, marmite, worcestersaus, mosterd, juspoeder, kruiden en specerijen gebruiken.

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, ragout uit blik, stampot, maaltijdsoep uit een blik of pak (eventueel bijgebonden met bloem of maïzena). U kunt deze producten mixen en zo nodig zeven. Of u kunt de producten verdunnen met bouillon, melk of jus.

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 toevoegen. In de supermarkt kunt u ook kant-en-klare milkshakes kopen.

Vruchtensappen en vruchtenmoes

Vruchtensappen en vruchtenmoes zijn van zichzelf vloeibaar. U kunt goed gerijpt fruit zonder velletjes en pitjes of vruchten uit blik pureren. Voeg hier eventueel vruchtensap, suiker, melk, yoghurt of room aan toe.

Maak eens een lekkere smoothie. Voorbeelden zijn:

- Sinaasappelsap gemixt met banaan en ongeklopte slagroom.
- Perziken uit blik gemixt met sinaasappelsap of ananassap.
- Gedroogde abrikozen, pruimen, appeltjes, tutti-frutti: een nacht laten weken, 10 minuten opkoken, mixen en verdunnen met weekvocht.

Obstipatie

Een vloeibare voeding bevat vaak weinig voedingsvezels. Hierdoor kunt u last krijgen van obstipatie (verstopping). Voedingsvezels zorgen voor een goede darmwerking omdat ze vocht vasthouden. Als u te weinig drinkt, kunt u ook last krijgen van obstipatie.

De volgende adviezen kunnen helpen om obstipatie te voorkomen:

- Gebruik minimaal 2 liter vocht per dag, dit is inclusief pap, vla, soep, etc.
- Gebruik volkoren pap (Brintapap, havermoutpap) of drinkontbijt met granen.
- Drink vruchtensap met vruchtvlees en/of eet extra gepureerd fruit.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Voeg vezels toe aan de voeding (verkrijgbaar bij drogist of apotheek)

Indien nodig kan uw arts een laxeermiddel voorschrijven.

Dieetproducten

Krijgt u met de vloeibare voeding niet voldoende voedingsstoffen binnen, dan kunt u uw voeding ook energie- en/of eiwitrijker maken door dieetproducten te gebruiken. Dieetproducten zijn er in verschillende vormen, bijvoorbeeld een drinkvoeding of een poeder. Een drinkvoeding bevat veel energie en eiwit en er zijn vitamines en mineralen toegevoegd. Drinkvoedingen zijn verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen. Poeders zijn ook verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen. U kunt deze producten toevoegen 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 het soort.

Meer informatie

Op websites van supermarkten zijn veel recepten te vinden voor smakelijke maaltijdsoepen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

Diëtiste

.....

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl