



## **Dieetrichtlijnen bij (dun) vloeibare voeding**





*Het is noodzakelijk dat u enige tijd een (dun) vloeibare voeding gebruikt.*

## **Vloeibare voeding /ondervoeding**

Een (dun) vloeibare voeding bevat niet zoveel energie en voedingsstoffen als een vaste voeding. U moet dus veel vloeibare voeding gebruiken. Uw lichaamsgewicht is een goede maat of u voldoende voedsel krijgt. Er is al sprake van ondervoeding bij meer dan 5% gewichtsverlies in de laatste maand, dus dat betekent dat bij mensen met een gemiddeld gewicht van 60-80 kg een gewichtsverlies van maximaal 2 tot 3 kg nog net acceptabel is. Bij meer gewichtsverlies dan hierboven is het wenselijk dat u aan uw arts een verwijzing vraagt voor de diëtist. Indien nodig (bijvoorbeeld bij veel gewichtsverlies) kan de voeding verrijkt worden. Bij uw diëtist zijn recepten van energie verrijkte dranken verkrijgbaar om u zo te voorzien van alle belangrijke vitamines en mineralen naast eiwit en calorieën.

## **Algemene richtlijnen**

- Gebruik meerdere malen per dag kleine porties; het is beter 6 à 8 maal per dag een kleine portie te gebruiken dan veel in één keer. Dit is met name van belang als de eetlust gering is. De totale hoeveelheid vocht per dag moet minstens 2 à 3 liter zijn. Denk bij voorkeur aan dranken die energie en/of eiwit leveren zoals (karne)melk, chocolademelk, vruchtensappen en drinkyoghurt.
- Probeer zoveel mogelijk variatie in de voeding aan te brengen, wat betreft kleur, temperatuur en smaak (zoet, zuur, hartig).
- Maak eventueel gebruik van een rietje of drinkschuitje, als drinken niet mogelijk is. Knip het rietje zo kort mogelijk af, dan kost het zuigen minder moeite.
- Pureer of mix de warme maaltijd en verdun de voeding met bouillon, melk, jus en/of het kookvocht van de groente of voeg extra boter toe. Er is ook gepureerde of gemixte voeding kant en klaar te koop (babyvoeding).
- U kunt de temperatuur van de voeding controleren door een paar druppels op de binnenkant van de pols te doen. Door deze controle kunt u voorkomen dat de voeding te warm is.

## **Problemen die kunnen optreden**

### *Slijmvorming*

Melk, zeer zoete dranken en zure vruchtensappen kunnen hinderlijke slijmvorming veroorzaken. Pap, vla, karnemelk en yoghurt geven meestal geen slijmvorming, evenals bouillon, thee, koffie, verdunde limonade en water. Scherp zure vruchtensappen, zoals sinaasappelsap, citroensap, grapefruitsap en bessensap, kunnen worden verzacht met een scheutje room. Patiënten die een chemokuur ondergaan, mogen geen grapefruitsap drinken. Producten die slijmoplossend werken zijn: ananassap, kamillethee, koolzuurhoudende limonades. U kunt ze na de maaltijd drinken of gebruiken om de mond mee te spoelen. Soms is het drinken van een slokje water voldoende om slijmvorming tegen te gaan.

### *Aantasting gebit*

Bij aandoeningen van de mond of de kaak is het vaak moeilijk om het gebit goed schoon te houden. De bacteriën die tandcariës veroorzaken, kunnen zich goed ontwikkelen wanneer te veel suiker wordt gegeten. Het beste is weinig suiker te gebruiken, maar gebruik van suiker voorkomt dat u te veel afvalt. Spoel daarom na een maaltijd de mond goed met water of spoelvloeistof (1 afgestreken theelepel zout oplossen in 1 glas lauw water). Poets de tanden



voorzichtig en volg de aanwijzingen van de mondhygiëniste op.

## Voedingswaarde

De hierna genoemde hoeveelheden leveren ongeveer dezelfde hoeveelheden voedingsstoffen en energie als een gemiddelde gebruikte dagvoeding.

Gebruik per dag minimaal:

- 1 liter volle melk, boerenkarnemelk en/of volle yoghurt, gedeeltelijk verwerkt tot pap of vla
- enkele eetlepels maïsolie, zonnebloemolie of dieetmargarine
- 3 glazen vruchtensap
- 1 eetlepel rozenbottelsiroop met ijzer (Roosvicee Ferro)
- 1 – 2 warme maaltijden.



## Voorbeeld dagmenu

### Ontbijt

- bord pap (eventueel met (voedings-) suiker, room of een klontje dieetmargarine), thee, glas (karne- of volle) melk, vruchtensap.

### 's Morgens

- thee of koffie, glas (karne- of volle) melk, glas vruchtensap, bouillon, kopje soep met vlees of peulvruchten (gepureerd).

### Warme maaltijd

- maaltijdmix, schaaltje pap of vla, glas vruchtensap.

### 's Middags

- thee, glas milkshake, glas limonade van rozenbottelsiroop met ijzer, bouillon, kopje soep met vlees of peulvruchten (gepureerd).

### Broodmaaltijd

- bord pap of vla,
- kopje bouillon, glas (karne- of volle) melk of yoghurt.

### 's Avonds

- thee of koffie
- schaaltje kwark, glas vruchtensap.

Als u teveel afvalt, kunt u de gerechten op de volgende manier verrijken zoals hieronder genoemd, ook is het noodzakelijk om een diëtist in te schakelen:

- In plaats van suiker, voedingssuiker (druivensuiker, Fantomalt of glucose) gebruiken.

De zoetkracht is minder dan die van suiker, maar voedingssuiker levert wel dezelfde hoeveelheid energie. Er zal dus meer van gebruikt moeten worden om dezelfde zoete smaak te verkrijgen als bij het gebruik van suiker. Per keer 1 à 2 eetlepels nemen. Voedingssuiker is verkrijgbaar bij drogist, apotheek en soms bij de supermarkt.

- Ongeklopte (slag)room verwerken in bv. yoghurt, hangop, kwark, vla, pap, koffie, chocolademelk, soep, gemixte warme maaltijd. Maak gebruik van volle melkproducten in plaats van halfvolle of magere producten.

**NB.** Bouillon, eventueel getrokken van vlees, heeft alleen een eetlust opwekkende werking, maar geen voedingswaarde. Neem eventueel een half uur voor de maaltijd een kop magere bouillon.

### Broodmaaltijden en tussendoortjes

- Pap van fijne bindmiddelen: Bambix, bloem, custard, griesmeel, maïzena Nutrix in verschillende smaken, rijstbloem.
- Pap van grove bindmiddelen: dit kan genomen worden bij een vloeibaar dieet, maar niet bij



een dun vloeibaar dieet. Brinta, gort, havermout, rijst. Eventueel kunt u er een klontje dieetmargarine en/of een scheutje room aan toevoegen.

- Hangop (=uitgelekte yoghurt of karnemelk), kwark, Umer, vla, yoghurt.
- Vruchtensap, vruchtenmoes.
- Bouillon, gezeefde soep.
- Milkshakes op basis van roomijs, kwark, yoghurt, vla of hangop, vruchten op siroop.

#### *De warme maaltijd*

Van vlees, groente en aardappelen kan een maaltijdmix worden gemaakt. De onderdelen eerst fijn maken en daarna mixen. De maaltijd kan verdund worden met bouillon, jus, melk en/of kookvocht van de groente. De verschillende onderdelen van de maaltijd kunnen ook apart geserveerd worden op een (drievakken)bord. Breng de voeding op smaak met zout, kruiden en een klontje (dieet)margarine.

#### *Soep*

Alle soorten soep zijn te gebruiken.

#### *Vlees, kip, vis*

Licht aanbakken en gaar stoven in wat vocht. Droog en draderig vlees is moeilijk fijn te malen. Kaas wordt draderig bij verwarmen. Let bij het gebruik van vis op de graten.

#### *Jus*

Maak ruim gebruik van jus en saus.

#### *Groente*

Goed gaar koken. Enkele groentesoorten zijn moeilijk te mixen, zoals asperges, bleekselderij, boerenkool, champignons, grove doperwtten, maïskorrels, postelein, snijbonen met draad en zuurkool.

#### *Aardappelen*

Pureren of vervangen door rijst, macaroni, spaghetti, andere deegwaren of peulvruchten.

Gebruik meer groente dan aardappelen, omdat een voeding met veel aardappelen te dik wordt.

Een goede verhouding is: 1 kleine aardappel en 2 opscheplepels groente. Bij deegwaren wordt juist minder groente genomen dan deegwaren.

Gebruik bij voorkeur maïsolie of zonnebloemolie of dieetmargarine (rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren). U kunt ook kant en klare babyvoeding gebruiken. Deze babyvoeding kunt u met kruiden en specerijen op smaak brengen. Voorbeelden van maaltijd mixvoedingen:

- Gekookte vis met wortelen en aardappelen.
- Tartaar met sperziebonen en aardappelen.
- Kip met ui, witte kool, kerrie en aardappelen.
- Varkensvlees met andijvie en aardappelen.
- Gehakt met doperwtten, 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.



- Bruine bonen met appelmoes.
- Erwtensoepp (eventueel uit blik).

## Vragen

Mocht u iets niet duidelijk zijn, belt u dan gerust met het secretariaat van de polikliniek mondziekten, kaak- en aangezichts chirurgie, telefoonnummer (010) 704 01 27.



