

## Adviezen voor dun vloeibare voeding

### Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Diëtist: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Specialist: \_\_\_\_\_

*Op dit moment kunt u alleen maar dun vloeibare voeding eten. Dit komt omdat uw kaken gefixeerd zijn, omdat u een ongeval heeft gehad of een kaakoperatie heeft ondergaan. Welke voedingsmiddelen geschikt zijn om te gebruiken en hoe een vloeibare maaltijd bereid kan worden, staat in deze folder vermeld.*

### Geschikte voedingsmiddelen

#### Melkproducten

- Melk (chocolademelk, yoghurt drank)
- Karnemelk
- Yoghurt
- Kwark
- Vla
- Hangop
- Bulgaarse yoghurt
- Biogarde
- Umer
- Papsoorten Brinta (eventueel zeven)
- Bambix (eventueel zeven)
- Griesmeelpap
- Rijstbloempap
- Custardpap
- Havermoutpap (goed zeven)
- Nutrix

#### Dranken

- Warm: koffie, thee, bouillon, gebonden gezeefde soep
- Koud: vruchtensap (zonder vruchtvlees), limonade, groentensap

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

## Algemene richtlijnen

- Zorg ervoor dat de voeding zo dun is dat deze door een dik rietje kan worden gedronken.
- Gebruik een in tweeën geknipt dik rietje, u hoeft dan niet zo hard te zuigen.
- Zorg ervoor dat de voeding glad gebonden is, eventuele velletjes en klontjes eruit zeven.
- Zorg voor voldoende afwisseling in de voeding: warm, koud, zoet, zuur en hartig.
- Zorg voor een regelmatige verdeling over de dag. Het is aan te bevelen om tussen de hoofdmaaltijden door ook iets te gebruiken. Zie ook het voorbeelddagmenu, pagina 5.
- Wanneer u veel last heeft van slijmvorming kunt u in plaats van gewone melkproducten, zoals melk en pap, zure melkproducten gebruiken zoals karnemelk en yoghurt. Of u kunt na gebruik van melkproducten wat water, mineraalwater, vruchtensap, of thee nemen.
- Om te voorkomen dat er een ijzertekort ontstaat is het aan te raden dagelijks een glas Roosvicee Ferro te nemen. Roosvicee smaakt minder naar "ijzer" als dit wordt verdund met vruchtensap in plaats van water.
- Neem de tijd voor het eten en drink rustig om verslikken te voorkomen.
- Een multivitaminepreparaat is aan te bevelen als u langer dan 1 week dun vloeibaar eten gebruikt.

## Aandachtspunt

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden. Dit kunt u doen door 1 x per week te wegen.

Als u gaat afvallen, dan krijgt u niet genoeg calorieën / energie binnen. U kunt dit voorkomen door energierijke producten te gebruiken. U kunt hierbij denken aan volle zuivelproducten. Ook kunt u boter, room en/of suiker toevoegen aan gerechten. Het belangrijk om in elk geval 6x per dag te eten.

Er is drinkvoeding met extra energie, eiwit, vitamines en mineralen verkrijgbaar. Voorbeelden zijn Nutridrink, Fortifresh, Ensini. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken.

Fantomalt is een poeder dat extra energie levert. Het levert dezelfde hoeveelheid energie als suiker, maar heeft een mindere zoete smaak. Het kan worden toegevoegd aan dranken en gerechten.

Drinkvoeding en Fantomalt zijn zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek. Bij sommige ingrepen is een vergoeding van de zorgverzekeraar mogelijk. Dit moet een arts of diëtist voor u regelen.

## Voorbeelddagmenu

Hieronder staat een dagmenu als richtlijn. Dit is een voorbeeld, u mag dus zelf variëren.

Bij elke eetmoment zijn meerdere mogelijkheden aangegeven.

### Ontbijt

- pap met suiker en room
- volle melk of karnemelk
- thee met suiker en room

### In de loop van de morgen

- thee of koffie met suiker en room
- vla, yoghurt of kwark
- vruchtensap en/of roosvicee ferro

### Lunch

- glad gebonden soep (met staafmixer vlees, groenten en vermicelli fijngemaakt)
- pap met suiker en room
- volle melk (chocolademelk)

#### **In de loop van de middag**

- kwark, milkshake
- thee of koffie met suiker en room
- vruchtensap of groentesap

#### **Warme maaltijd**

- warme maaltijd of maaltijdsoep (zie recepten)
- vla, yoghurt of kwark

#### **In de loop van de avond**

- thee of koffie met suiker en room
- vla, yoghurt of kwark
- vruchtensap en/of roosvicee ferro

Voor meer/voldoende energie kan gekozen worden voor drinkvoeding en/of Fantomalt. De drinkvoeding is in principe bedoeld als extra ondersteuning, dus niet ter vervanging van de maaltijden.

## **Recepten**

### **Yoghurt en kwark**

Verdunnen met vruchtensap (zonder vruchtvlees), volle melk of karnemelk. Op smaak maken met suiker (diverse soorten), cacao, vruchtenmoes, vruchtensaus of rozenbottelsiroop.

Kwark kunt u ook hartig maken met bijvoorbeeld peper, zout, kruiden of tomatenketchup.

### **Vla en pap**

Zelfgemaakt vla van bijvoorbeeld custard of andere puddingpoeders zonder nootjes en dergelijke, maïzena, bloem of rijstbloem of kant-en-klare vla, verdunnen met volle melk.

Ook de kant-en-klare pap of zelfgemaakte soorten (zie pagina 3), verdunnen met volle melk.

Als smaakstoffen kunnen suiker, cacao, chocoladepasta, honing, oploskoffie, essences zoals karamel en pistache, vruchtenmoes, vruchtensaus of rozenbottelsiroop worden toegevoegd.

### **Milkshake**

Gemaakt op basis van (room)ijs, een vol melkproduct (vla, yoghurt, kwark en/of melk) en ongeslagen room.

Als smaakstoffen kunnen suiker, cacao, honing, oploskoffie, essences zoals karamel en pistache, vruchtenmoes, vruchtensaus of rozenbottelsiroop worden toegevoegd.

Bereiding: alle ingrediënten goed mixen en eventueel zeven. De milkshake direct gebruiken.

### **Maaltijdsoep**

Zelfgemaakte of uit blik. De soep na bereiding goed mixen (met een staafmixer, keukenmachine of blender) en zeven. Voor extra energie kunt u room toevoegen.

### **Warme maaltijd**

Deze kan worden gemaakt op basis van:

- aardappelpuree
- gaar gekookte (gemalen) groente
- vleespastei, paté of zacht vlees (bijv. gehaktballetjes of knakworstjes uit blik (zonder vel))
- jus of boter (energie)

Van deze ingrediënten kan met volle melk, bouillon, groentemat een mengsel worden gemaakt. Dit kan m.b.v. een staafmixer of een keukenmachine worden gemixt en daarna gezeefd.

Het is aan te raden deze voeding, na het mixen, op smaak te brengen met kruiden.

Als u niet in het bezit bent van een staafmixer of keukenmachine of wanneer u de bereiding te bewerkelijk vindt, dan kunt u ook potjes babyvoeding gebruiken. Dan moet er nog wel kruiden en boter worden toegevoegd voor smaak en energie.

### **Tot slot**

Als u na het lezen van deze brochure nog voedingsvragen heeft, dan kunt u altijd telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van Meander Medisch Centrum.