Vloeibare (lactosevrije) voeding bij verminderde passage of slikmogelijkheid

Als u langer dan een paar dagen vloeibare voeding moet gebruiken, is het belangrijk om te zorgen dat u voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Dit is vaak extra lastig bij een lactosebeperkt dieet. Lactose is een suiker die in melk en melkproducten zit.
Aan vloeibaar voedsel kunnen heel goed extra energie, eiwit en andere voedingsstoffen worden toegevoegd om de voedingswaarde te verhogen.
U kunt de voeding verdelen over de dag als u moeite heeft met grote hoeveelheden.

Een vloeibare voeding kan snel saai zijn. Zorg daarom voor voldoende afwisseling.

- Wissel hartige, zoete en zure gerechten af. Omdat de meeste vloeibare voedingen zoet zijn, kan het prettig zijn om 2 keer per dag een warme maaltijd te nemen. U kunt gebruik maken van kruiden en specerijen om uw eten op smaak te brengen, als u dit kunt verdragen.
- Wissel warme en koude gerechten af als de temperatuur van het eten geen problemen geeft.
- Wissel de kleur van de gerechten af.

Lactosevrije producten

- ***Plantaardige melkproducten***, zoals: sojapap, sojapudding, sojavla, sojadrink, sojamelk, soja-'yoghurt' (let erop dat deze producten zijn verrijkt met calcium).
  Let op: plantaardig melkproducten gemaakt van bijvoorbeeld haver/rijst/amandel en zo bevatten te weinig eiwit om als een volwaardig melkvervanger te dienen.
- ***Lactosevrije melkproducten*** van bijvoorbeeld MinusL, Arla lacto-free of lactose producten van huismerk supermarkt.

Bij het beoordelen van een lactosevrij of plantaardig product is het belangrijk dat dit ongeveer dezelfde voedingswaarde heeft als gewone melk.
Gewone (halfvolle) melk levert per 100 gram: 45 calorieën, 3,4 gram eiwit, 123 mg calcium, 0,17 mg vitamine B2, 0,45 microgram B12.

Lactose-arme melk zelf maken
Er zijn (online) preparaten met het enzym lactase te koop, bijvoorbeeld Intoleran lactase drops of Disolut, Disolact lactase drops. Dit voeg je toe aan gewone melk. De lactose wordt door het enzym afgebroken. Er zit dan nog wel wat lactose in, maar veel minder.

- Milkshakes of smoothies gemaakt van bovenstaande melkproducten en toevoeging van vruchtensap, siroop, cacaopoeder, koffie-extract, fruit, plantaardig ijs, enzovoort
- Gezeefd groentesap of vruchtensap
- Gezeefde soep of glad gemixt, gezeefde bouillon.

Mixvoeding kunt u maken van:

- Gekookte aardappelen of aardappelpuree, gekookte rijst, macaroni enzovoort.
- Goed gaar gekookte groenten.
- Gehomogeniseerd vlees of een ei aan de voeding toevoegen. Eventueel een klontje (dieet)margarine.
- Alles goed fijnmaken. Eventueel zeven en dunner maken met bouillon tot papdikte.
- Eventueel op smaak brengen met zout, kruiden en specerijen.

Zorg dat de voeding goed warm is voor u deze eet.

In plaats van zelfgemaakte mixvoeding kunt u ook gebruik maken van kant-en-klare gehomogeniseerde

voeding (bijvoorbeeld babyvoeding).

Ook water, mineraalwater, limonade van siroop, frisdrank, thee, koffie zijn lactosevrij.

Mogelijkheden om de voedingswaarde te verhogen

De hoeveelheid energie en voedingsstoffen die u nodig heeft hangt af van gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, activiteiten en lichamelijke conditie. Daarom is het niet eenvoudig precies te zeggen hoeveel energie u nodig heeft. Bespreek met uw diëtist welke adviezen voor u van toepassing zijn.

Extra energie geleverd door vetten
Gebruik extra (dieet)margarine of plantaardige olie in de soep, mixvoeding en lactosevrije pap, pudding en yoghurt.
Gebruik extra lactosevrije kookroom, kookroom op sojabasis of lactosevrije slagroom in bijvoorbeeld koffie, soep of lactosevrije vla, pap en yoghurt.
Voorbeelden: Oatly haver cuisine, MinusL lactosevrije kookroom, -slagroom, -roomkaas of -koffieroom.

Extra energie geleverd door koolhydraten
Gebruik extra suiker. Als u suiker te zoet vindt, kunt u deze vervangen door minder zoete voedingssuikers: Fantomalt (een dextrinemaltose-product) of Dextropur (druivensuiker). U kunt ze kopen bij de apotheek, drogist en online. U kunt ze gemakkelijk verwerken in de dranken en gerechten.
Fantomalt en Dextropur leveren net zo veel energie als de gewone suiker. Omdat ze minder zoet smaken, kunt u er veel meer van gebruiken. Fantomalt is (vanwege de niet zoete smaak) te gebruiken samen met de normale hoeveelheid suiker die u aan een gerecht of drank toevoegt.
Extra suiker toevoegen is geen probleem voor een korte tijd. Als het vloeibare dieet langer nodig is, is het belangrijk te kijken naar een volwaardige voeding die naast extra suikers ook voldoende eiwit en vet bevat.

Drinkvoeding

Drinkvoeding wordt als aanvulling op de voeding of ter vervanging van één of meer maaltijden per dag gebruikt. Als het niet lukt om met de gewone vloeibare voeding genoeg binnen te krijgen, is het gebruik van drinkvoeding een optie.

Er zijn verschillende soorten drinkvoeding die allemaal energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen bevatten. Het verschil in de soorten drinkvoeding zit voornamelijk in de hoeveelheid energie of eiwit per flesje. Ook de inhoud van de flesjes kan variëren. Er is drinkvoeding op basis van melk, yoghurt of sap. Van elke soort drinkvoeding zijn verschillende smaken te koop.

Voorbeelden van lactosevrije drinkvoedingen

Energie-rijk op melkbasis
Nutridrink, Nutridrink multifibre, Ensure plus fibre, Forticare

Energie-rijk op sapbasis
Enlive plus, Fresbin jucy drink, Nutridrink juicestyle

Naast bovenstaande drinkvoeding zijn er ook verschillende poeders en vet-emulsies te koop, bijvoorbeeld: Nutrison powder, Calogen, Fresubin shot. Deze poeders of emulsies kunt u ook verwerken in de gerechten en leveren extra calorieën.

Bespreek met uw diëtist of u aanvullende voeding nodig heeft.

Vezels toevoegen

Omdat in vloeibare voeding vaak minder vezels zitten, kunt u last krijgen van verstopping (obstipatie). U kunt producten eten als verdunde (gezeefde) pruimenmoes, abrikozenmoes, gepureerd fruit of gepureerde peulvruchtensoep om extra vezels binnen te krijgen. De maximale hoeveelheid vezels per dag is 40 gram.

U kunt eventueel gebruik maken van Nutricia Stimulance. Bouw de hoeveelheid langzaam op tot 2 tot 4 schepjes per dag.

Zorg ook dat u ruim voldoende drinkt als u extra vezels gebruikt: 2 liter per dag.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34294500 - Dietetiek - november 2025