

Voedingsadvies bij vloeibare voeding

Als u langer dan een paar dagen vloeibare voeding moet gebruiken, is het belangrijk te zorgen dat u voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. U kunt de voeding verdelen over de dag als u moeite heeft met grote hoeveelheden.

Neem dan meer keren per dag een kleinere hoeveelheid.

Aan vloeibaar voedsel kunnen heel goed extra energie, eiwit en andere voedingsstoffen worden toegevoegd om de voedingswaarde te verhogen.

Zorg voor voldoende afwisseling in de voeding

- 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 gebruiken. U kunt gebruik maken van kruiden en specerijen om uw eten op smaak te brengen, wanneer 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.

Hulpmiddelen om de voeding fijn te maken

- zeef
- passe-vite
- groentemolen, vleesmolen
- mixer met garde(n)
- staafmixer
- mengbeker (liquidizer)
- sapcentrifuge (om groente en fruit uit te persen)
- keukenmachine

Als u wilt kunt u de voeding daarna nog zeven.

Voorbeelden van vloeibare voeding

- Pap, pudding, vla, Umer, kwark, chocolademelk, melk, yoghurt, yoghurt drank, karnemelk.
- Gemalen of gemixt fruit of compote, groentemoes, vruchtenmoes, groentesap, vruchtensap, milkshake.
- Soep, bouillon, mixvoeding.
- Water, mineraalwater, limonade van siroop, frisdrank, thee, koffie.
- Milkshakes

Milkshakes

Deze kunnen gemaakt worden van melkproducten en siropen.

Melksoorten	Siropen	IJs
melk	vruchtenmoes of -sap	ijs met of zonder room
karnemelk	vruchtensiroop	
yoghurt	limonadesiroop	
	puddingsaus	
	cacaopoeder	
	koffie extract	

U kunt naar smaak suiker toevoegen.

Mixvoeding

Deze kunt u maken van:

- gekookte aardappelen of aardappelpuree, gekookte rijst (paprijs of risotto)
- goed gaar gekookte groente of peulvruchten
- goed gaar vlees, kip of vis
- gekookte of gebraden vleesvervanging
- een klontje (dieet)margarine of boter.

Alles goed fijnmaken. Eventueel zeven en dunner maken met bouillon tot papdikte. U kunt het op smaak brengen met zout, kruiden en specerijen.

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

In plaats van mixvoeding kunt u ook gebruik maken van kant en klare gepureerde voeding (bijvoorbeeld potjes babyvoeding).

Mogelijkheden om de voedingswaarde te verhogen

De hoeveelheid energie en voedingsstoffen die u nodig heeft, hangt af van factoren zoals gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, activiteiten en lichamelijke conditie. Daarom is het niet precies te zeggen hoeveel energie u nodig heeft. Bespreek met uw diëtist wat voor u mogelijk is.

Extra energie door koolhydraten

Gebruik zoveel mogelijk suiker. Als u suiker te zoet vindt, kunt u suiker vervangen door de minder zoete voedingszucers: Fantomalt (een dextrinemaltose-product) of Dextropur (druivensuiker). U kunt ze kopen bij de apotheek en de drogist. U kunt ze verwerken in de dranken en gerechten.

Fantomalt en Dextropur leveren net zo veel energie als de gewone suiker. Omdat ze veel minder zoet smaken, kunt u er veel meer van gebruiken. Fantomalt smaakt zo weinig zoet dat het te gebruiken is naast de normale hoeveelheid suiker, die u aan een gerecht of drank toevoegt.

Extra energie door vetten

Kies voor 'volle' melk en melkproducten.

Gebruik extra (dieet)margarine of roomboter bijvoorbeeld in de soep, mixvoeding en pap.

Gebruik extra (slag)room, crème fraîche of zure room. Bijvoorbeeld in koffie, vla, pap, yoghurt, kwark, soep. Slagroom kunt u beter niet kloppen. Met kloppen komt veel lucht in de slagroom, wat ~~snel~~ een vol gevoel kan geven.

Extra bouwstoffen door eiwitten

Gebruik extra een ei. Bijvoorbeeld in pap, vla, soep, mixvoeding. Bij gebruik van ei, een beetje warme vloeistof aan het ei toevoegen, roer dit uit. Voeg het ei aan het gerecht toe en verwarm het geheel goed door.

Eiwitrijke melkproducten zijn (room)kwark en Umer. Roer een paar lepels kwark door de vla of de yoghurt om het gerecht eiwitrijker te maken. Gebruik extra eiwitrijke poeder verkrijgbaar op basis van melk- of soja-eiwit, bijvoorbeeld Protifar, eiwitrijk poeder van firma Fresenius, Resource instant proteïne.

U kunt deze producten kopen bij de apotheek, drogist en reformzaak. Eiwitrijk poeder kan verwerkt worden in bijvoorbeeld melk en melkproducten, soep, mixvoeding.

Kant en klare (vloeibare) dieetproducten

Dieetproducten, die naast eiwitten ook energie en andere voedingsstoffen leveren, zijn bijvoorbeeld:

Eiwitrijk:

Nutridrink Protein; Nutridrink compact Protein; Clinutren HP; Fresubin Protein energy drink

Energierijk op melkbasis:

Nutridrink compact, Nutridrink, Nutridrink Fibre (met hele fijne vezel); Ensure plus, Fresubin Energy; Resource Energy shake

Desserts:

Clinutren dessert, Nutridrink creme, Resource Energy Dessert, Resource proteïn dessert, Fresubin crème, Fresubin Yocrème

Energierijk op yoghurtbasis:

Ensure plus fresh. Fresubin Yodrink

Energierijk op vruchtensap basis:

Enlive; ProvideXtra; Nutridrink Juice Style, Nutridrink Jucy Plus

Deze medische drinkvoedingen zijn in verschillende smaken.. U kunt ze gebruiken in plaats van een (tussen)maaltijd. Als de smaak minder lekker vindt, kunt u een andere smaak of merk proberen. De smaak van deze producten kunt u zelf veranderen door toevoeging van bijvoorbeeld oploskoffie, vanillesuiker, instant cacaoïoeder, puddingïoeder, puddingsauzen, limonade of vruchtensiropen*, tomatensap en/of tomatenpuree en/of bouillonkorrels.

**Neem geen gewoon vruchtensap, omdat het dan kan schiften.*

Een aantal producten zijn ook in poedervorm te krijgen, zoals Nutridrink Powder, Ensure Protein Powder. Deze poeders kunt u ook verwerken in de gerechten. Los het poeder op in een beetje water of melk. Daarna kunt u het mengsel verwerken in alles wat vloeibaar is.

Bovenstaande producten zijn te krijgen bij de apotheek of via uw diëtist. Sommige zijn ook te koop bij de drogist en/of reformzaak.

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

Patiëntcommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34294490 - Dietetiek - december 2025