

Dik vloeibaar dieet

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

U heeft het advies gekregen om voor korte of langere tijd een dik vloeibaar dieet te gebruiken, vanwege kauw- en of slikproblemen. Op basis van de ernst van uw klachten bepaalt de logopedist de dikte, samenstelling en temperatuur van de voeding. De dikte en samenstelling van de voeding noemen we de dieetconsistentie. In deze folder krijgt u algemene informatie over het dik vloeibaar dieet. Een diëtist kan u advies op maat geven.

Wat is een dik vloeibaar dieet?

Als u een dik vloeibaar dieet moet gebruiken, is elke voeding die u over de dag eet dik en glad gebonden, dus zonder stukjes, pitten of vellen. U kunt het eten met een lepel en zonder kauwen doorslikken. Voorbeelden van een voeding met een dik vloeibare samenstelling zijn vla, pap, kwark, vruchtenmoes en yoghurt.

Bereidingswijze

Algemene adviezen voor de bereidingswijze van de warme maaltijd:

- Gebruik gare producten.
- Snijd voor het malen van de producten de voeding in stukken.
- Gebruik voor het fijn maken van de voeding een blender, staafmixer of keukenmachine. Wij adviseren u om de producten apart te bereiden. Dit zorgt voor een betere smaakbeleving.
- Gebruik zo nodig een zeef om vellen, pitten, zaden en stukjes uit de voeding te verwijderen.
- Verdun de maaltijd tot een dik vloeibare samenstelling met bijvoorbeeld bouillon, kookvocht, jus, melk of room.
- Zorg voor voldoende variatie in zowel productkeuze (kies voor verschillende kleuren en smaken) als bereidingswijze (vooraf koken of grillen, koude of warme gerechten). De maaltijd brengt u op smaak door gebruik te maken van verse en/of gedroogde kruiden.
- Eventueel is het ook mogelijk om meerdere porties in één keer te bereiden. Vries daarna per portie in.

U kunt de warme maaltijd zelf bereiden of gebruik maken van speciale dieetproducten. Hiervoor verwijzen wij naar het hoofdstuk 'Aandachtspunten bij een dik vloeibare voeding'.

Dranken en het gebruik van verdikkingsmiddel

Bij een dik vloeibaar dieet moeten alle dranken ingedikt worden tot een dik vloeibare samenstelling. Hierbij maakt u gebruik van verdikkingsmiddel. Verdikkingsmiddel is smaakloos en zorgt in de juiste dosering voor de gewenste dikte. In het HagaZiekenhuis wordt gebruik gemaakt van het

verdikkingsmiddel Resource ThickenUp Clear van Nestlé. Vloeistoffen kunnen op iedere temperatuur ingedikt worden.

Algemene adviezen voor het gebruik van het verdikkingsmiddel:

- Geschikt om warme en koude dranken en gerechten te verdikken.
- Doe de gewenste hoeveelheid Resource ThickenUp Clear poeder in een glas of kop. Voeg al roerend de vloeistof/drank toe. Blijf nog even roeren.
- De vloeistof kan niet verder verdikt worden met ThickenUp Clear nadat er al poeder aan de vloeistof is toegevoegd.
- U mag geen extra vloeistof of ijsblokjes toevoegen aan een product dat al verdikt is.

Samenstelling	Inhoudsmaat (ml)	Hoeveelheid Resource ThickenUp Clear	Samenstelling	Inhoudsmaat (ml)	Hoeveelheid Resource ThickenUp Clear
Van dun vloeibaar naar dik vloeibaar	150	2 maatschepjes	Van dun vloeibaar naar dik vloeibaar	180	2,5 maatschepjes
Van karnemelkdikte naar dik vloeibaar	150	1 maatschepje	Van karnemelkdikte naar dik vloeibaar	180	1,5 maatschepjes

Gezonde voeding

Met een dik vloeibaar dieet is het moeilijker om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen, dan bij een dieet met vaste voedingsmiddelen. In overleg met u past de diëtist het dagmenu aan aan uw voedingsbehoefte.

U heeft dagelijks goede voeding nodig om uw lichaam in een goede conditie te houden. Een volledig voedingspatroon bevat de volgende voedingsstoffen: koolhydraten, eiwitten, vetten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Daarnaast is het belangrijk dat u dagelijks voldoende vocht gebruikt. Het uitgangspunt voor een goede voeding is de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken met producten waar u dagelijks een bepaalde hoeveelheid van dient te eten om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Hieronder volgt een overzicht van de richtlijnen goede voeding en op welke wijze u deze het beste kan vervangen door dik vloeibare producten.

Productgroep **Geadviseerde vervangingen bij een dik vloeibaar dieet**

Groente



- zelf gepureerde groente
- verdikt groentesap
- verdikte groentesoep zonder stukjes
- gepureerde kant en klare potjes groente zonder stukjes

(denk aan babyvoeding)

Fruit

- zelf gepureerd fruit
- vruchtenmoes
- ongezoet verdikt vruchtensap
- gepureerde kant en klare potjes fruit zonder stukjes

(denk aan babyvoeding)

Brood,
graanproducten
en aardappelen



- diverse fijne papsoorten, bijvoorbeeld brinta, havermoutpap (wel goed zacht), griesmeelpap, rijstbloem pap
- (zoete) aardappelpuree
- graanproducten moeten worden fijn gemalen. Zo nodig verdunt u ze nog met bijvoorbeeld bouillon, jus, saus, volle melk of room tot een dik vloeibare samenstelling.

Vis,
peulvruchten,
ei, zuivel en
vlees



Maal alle producten zoals vis, vlees, ei en peulvruchten fijn. Zo nodig verdunt u ze nog met bijvoorbeeld bouillon, jus, saus, volle melk of room tot een dik vloeibare samenstelling.

U kunt zuivelproducten zoals vla, pap, yoghurt, kwark (zonder stukjes) gebruiken.

Zuivelproducten zoals melkvarianten verdikt u tot een dik vloeibare samenstelling.

Smeer- en
bereidingsvetten



Smeer- en bereidingsvetten kunnen verwerkt worden in warme dik vloeibare producten.

Dranken



Alle dranken dienen verdikt te worden tot een dik vloeibare samenstelling.

Bron afbeeldingen: www.voedingscentrum.nl

Aandachtspunten bij een dik vloeibaar dieet

Totale inname voedingsstoffen

Dik vloeibare voeding bevat in het algemeen minder voedingsstoffen dan een normale voeding. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden, omdat onbedoeld gewichtsverlies tijdens ziekte niet gewenst is. Naast vetmassa verliest u namelijk ook spiermassa wat uw conditie niet ten goede komt.

Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, is het van belang dat u minimaal 6 maaltijdmomenten per dag gebruikt. U gebruikt 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.

U maakt uw voeding energierijker door de voeding te verrijken met suiker, honing, room en/of boter. Daarnaast adviseren wij u gebruik te maken van volle melkproducten en energierijke sauzen, zoals pindasaus en mayonaise.

Controleer wekelijks uw gewicht. Bij onbedoeld gewichtsverlies is het wenselijk om contact op te nemen met een diëtist.

Moeizame stoelgang (obstipatie)

Bij het toepassen van een dik vloeibaar dieet kan het zijn, dat u last krijgt van een moeizame stoelgang (obstipatie). Dit komt doordat vloeibare voeding vaak weinig vezels bevat. Vezels in voeding zorgen voor een goede darmwerking. Ze houden in de darmen vocht vast. Hierdoor wordt de stoelgang makkelijker.

Naast vezels is het ook belangrijk dat u dagelijks minimaal 2 liter verdikt drinkvocht (inclusief pap, vla et cetera) binnen krijgt. Wanneer het voedingspatroon te weinig vocht bevat leveren vezels namelijk geen gunstig effect.

De volgende adviezen kunnen u helpen bij een betere stoelgang:

- Probeer waar mogelijk gebruik te maken van volkoren pap (wel goed zacht) of ingediktdrinkontbijt.
- Gebruik dik gebonden zachte peulvruchtensoep.
- Gebruik gemalen geweekte pruimen verdund met weekvocht of kant en klare pruimenmoes
- Gebruik ingedikte Roosvicee Laxo.
- Maak waar nodig gebruik van een oplosbare vezelmix zoals Stimulance Multi Fibre Mix of Resource Benefiber.

Dieetpreparaat

Wanneer het u niet lukt om met de gebruikelijke voedingsmiddelen op gewicht te blijven, neemt u contact op met een diëtist. In overleg met een diëtist kan de voeding namelijk aangevuld worden met bijvoeding. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een poedervormig eiwit- en/of energiepreparaat of een energie- en eiwitrijke drank of crème. Bij bepaalde ziektebeelden vergoedt de zorgverzekeraar deze voeding.

Kant-en-klare voeding

Naast de mogelijkheid om dik vloeibare voeding zelf klaar te maken bestaat er ook kant-en-klare dik vloeibare voeding. Een voorbeeld hiervan is de Clinutren mix maaltijd van Nestlé. Dit is een poedervormige energierijke voeding die bereid kan worden als puree of crème. Dit product is te bestellen via uw apotheek. Dit product wordt niet vergoed. U kunt ook eventueel gebruikmaken van zachte babymaaltijden zonder stukjes.

Vitamine D

U heeft in Nederland 10 mcg vitamine D extra per dag nodig als één of meerdere van de volgende punten van toepassing zijn:

- alle kinderen tot en met 3 jaar
- alle zwangeren
- alle vrouwen vanaf 50 jaar
- iedereen met een getinte of donkere huid
- iedereen die minder dan 15 a 30 minuten per dag onbeschermd in de zon komt met minimaal de handen en het gezicht, zoals mensen die nachtdiensten draaien of een sluier of hoofddoek dragen.

Let op! Voor iedereen vanaf 70 jaar geldt een advies om 20 mcg vitamine D per dag te gebruiken.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/vitamineD of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 08.00-17.00 uur
- telefoon: (070) 210 2288

Feedbackradar

Wij horen graag uw mening over onze dienstverlening. U kunt de zorg van uw diëtist beoordelen via <https://www.hagaradar.nl/>

Bij voorbaat dank!



Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

209701082023