

# Toelichting bij het energie- en eiwitverrijkt vloeibaar dieet

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

Uw arts of logopedist heeft u geadviseerd om voor korte of langere tijd een vloeibaar dieet te gebruiken.

Maar wat is vloeibare voeding nou eigenlijk? Deze brochure geeft u antwoord op een groot aantal vragen. In deze brochure staat ook hoe u het beste een smaakvolle en volwaardige vloeibare maaltijd kunt samenstellen.

In de praktijk blijkt dat het moeilijk is om uw gewicht op peil te houden als u een vloeibaar dieet gebruikt. Bent u de laatste tijd afgevallen, terwijl dit niet de bedoeling was? Deze richtlijnen kunnen u helpen uw gewicht op peil te brengen of te houden. Als uw gewicht op peil is, helpt dat de conditie en weerstand te verbeteren. U en uw diëtiste bepalen wat een goed gewicht voor u is.

## Inhoud

# Wat is een vloeibaar dieet?

Als u een vloeibaar dieet moet gebruiken, is elke voeding die u over de dag nuttigt vloeibaar, zonder stukjes, pitten of vellen. U kunt het drinken, eten met een lepel en zonder kauwen doorslikken. Voorbeelden van een voeding met een vloeibare samenstelling zijn water, melkproducten, pap en vruchtenmoesjes.

## 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 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.

## Gezonde voeding

Met een 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 vervanging bij een vloeibaar dieet
	<ul style="list-style-type: none"><li>● zelf gepureerde groente</li><li>● groentesap</li><li>● groentesoep zonder stukjes</li><li>● gepureerde kant en klare potjes groente zonder stukjes</li></ul>
	(denk aan babyvoeding)
Groente	<ul style="list-style-type: none"><li>● zelf gepureerd fruit</li></ul>
Fruit	<ul style="list-style-type: none"><li>● vruchtenmoes</li><li>● ongezoet vruchtensap</li><li>● gepureerde kant en klare potjes fruit zonder stukjes</li></ul>
	(denk aan babyvoeding)
	<ul style="list-style-type: none"><li>● knijpfruit zonder stukjes</li><li>● smoothies zonder pitjes en/of zaden</li><li>● vruchtensap</li></ul>
Brood, graanproducten en aardappelen	<ul style="list-style-type: none"><li>● diverse fijne papsoorten, bijvoorbeeld brinta, havermoutpap (wel goed zacht), griesmeelpap, rijstebloem pap</li><li>● (zoete) aardappelpuree</li><li>● graanproducten moeten fijn worden gemalen. Zo nodig verdunt u ze nog met bijvoorbeeld bouillon, jus, saus, volle melk of room tot een vloeibare samenstelling.</li><li>● drinkontbijt waaraan granen zijn toegevoegd</li></ul>

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 vloeibare samenstelling.

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

Smeer- en  
bereidingsvetten

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

Dranken

Non alcoholische dranken naar keuze, mits er geen vruchtvlees in de drank verwerkt is. Het advies is om minimaal 2L vocht per dag te nuttigen.

Bron afbeelding: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Aandachtspunten bij een vloeibaar dieet

### Totale inname voedingsstoffen

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 mogelijk 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 bij voorkeur 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.

U kunt uw voeding energierijker maken 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 gladde pindasaus en mayonaise. Tevens wordt geadviseerd vooral calorierijke dranken als melkproducten, sappen, smoothies te gebruiken of eventueel koffie te verrijken met koffieroom en/of slagroom.

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

## **Dieetpreparaat**

Wanneer het u niet lukt om met de reguliere voedingsmiddelen op gewicht te blijven, kunt u contact opnemen met een diëtist. In overleg met een diëtist kan de voeding 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. In specifieke situaties vergoedt de zorgverzekeraar deze voeding.

## Moeizame stoelgang (obstipatie)

Bij het toepassen van een 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 bijdragen aan een betere stoelgang:

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

## Kant-en-klare voeding

Naast de mogelijkheid om een vloeibare warme maaltijd zelf klaar te maken bestaat er ook kant-en-klare vloeibare warme maaltijd. Een voorbeeld hiervan is de Clinutren mix maaltijd van

Nestlé. Dit is een poedervormige energierijke voeding die bereid kan worden tot een vloeibare maaltijd. Dit product is te bestellen via uw apotheek. Dit product wordt niet vergoed. U kunt eventueel ook gebruik maken van zachte babymaaltijden zonder stukjes of een vloeibare warme maaltijd bestellen bij een maaltijdservice als Fijnproevers.

## 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 zwangere vrouwen;
- 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](http://www.voedingscentrum.nl/vitamineD) of vraag uw diëtist of huisarts om advies.



## Contact

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek.

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **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.

219927012025