Zachte of vloeibare voeding

Voeding met aangepaste consistentie

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

Zachte of vloeibare voeding kan nodig zijn:

- als kauwen en/of slikken moeilijk gaat, of
- als het eten niet goed door de slokdarm of darmen passeert.

Zachte voeding hoeft u niet echt op te kauwen, maar u moet nog wel goed kunnen slikken.

Een **vloeibare** voeding is fijn en glad van samenstelling en moet u kunnen schenken of van een lepel af kunnen laten lopen.

Algemene adviezen

- Gebruik minimaal 2 liter drinkvocht per dag. Dat zijn 15 tot 20 kleine kopjes.
- U kunt controleren of u voldoende vocht gebruikt door dit eens een dag bij te houden. Ook kunt u het zien aan de kleur van de urine: hoe lichter, hoe beter.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Bij een zacht of vloeibaar dieet wordt de voeding vaak verdund. Hierdoor neemt het volume van de voeding toe. Een maaltijd kan dan een vol gevoel geven, terwijl deze niet voldoende energie bevat. Als de voeding wordt verdund, kunt u dit dan ook het beste doen met room of volle zuivel. Zo worden extra calorieën aan de voeding toegevoegd.

Het advies is om meerdere porties op een dag te nemen. Minimaal 6 maaltijdmomenten op een dag kunnen hierbij helpen.

Houdt uw gewicht in de gaten

Zachte of vloeibare voeding bevat vaak minder energie, vet, eiwit, koolhydraten, vitaminen en mineralen. Ook kan er sprake zijn van verminderde eetlust en moeite met eten. Dit kan gewichtsverlies veroorzaken.
Gewichtsverlies is niet goed voor herstel en het vermindert de weerstand.

Adviezen

voor uw maaltijden en tussendoortjes

1. Broodmaaltijd

Zachte voeding

- Als brood eten lastig is, kunt u beginnen met het verwijderen van de korstjes.
- Kies zachte broodsoorten zoals: bolletjes, croissants of krentenbrood zonder korst
- Week muesli, cornflakes of andere ontbijtgranen in melk of yoghurt.
- Week het brood in melk of soep.
- Neem wentelteefjes (1 ei klutsen, kopje melk toevoegen en hierin de boterham weken, deze bakken in de koekenpan met een klontje boter), broodsoufflé of pasteitjes.
- Besmeer het brood met zachte belegsoorten zoals smeerkaas, zachte roomkaas (met kruiden), smeerworst, paté, filet americain, (huzaren)salades, zachte vis (tonijn, makreel, paling), jam, chocopasta, sandwichspread, roerei of ragout.

Vloeibare voeding

- Pap, zoals Brinta, havermoutpap, griesmeelpap, rijstepap, rijstebloempap, vanillepap.
- Eventueel kunt u een klontje boter of een scheutje ongeslagen room toevoegen aan de pap.
- (Room)yoghurt, vla, pudding, kwark, hangop (= uitgelekte karnemelk of yoghurt).
- Drinkontbijt

2. Warme maaltijd

Bij een zachte of vloeibare voeding is een hartige warme maaltijd vaak een prettige afwisseling van alle zoete gerechten. Probeer daarom dagelijks een warme maaltijd of vervanging hiervoor te gebruiken. Apart koken is niet nodig, maar de voeding moet wel worden gemalen/geprakt of vloeibaar worden gemaakt. In principe kunt u alle combinaties, die u gewend bent, op onderstaande wijze bereiden.

Zachte voeding

Soep

Soep kan een warme maaltijd vervangen. Hoe meer (gemalen) vulling (zoals vlees, kip, vermicelli, erwten, bonen, linzen, aardappel, pasta of rijst) des te voedzamer de soep is. Bouillon bevat alleen zout en smaakstoffen uit groente en vlees en is daarom minder voedzaam. De vulling maakt de soep voedzaam.

Vlees, kip of vis

- Vettere vleessoorten zijn zachter (worst, half om half gehakt, rollade).
- Vlees kan vervangen worden door: vis, ei, ragout, kaas of vegetarische vleesvervanger.
- Vis uit blik (tonijn, zalm) kan smeuïg gemaakt worden met mayonaise of tomatensaus.

Groente

- Maak groente smeuïg door er een klontje boter of een sausje door te doen.
- Zachte groenten zijn: bloemkool, broccoli, spinazie, pompoen en wortel.
- Als extra naast de groenten kunt u er stoofpeertjes of –gestoofde/gekookte appeltjes bij nemen.

Aardappelen

- Aardappelen zijn te vervangen door aardappelpuree, stamppot, (koude) aardappelsalade of pasta (*let op*: pasta en aardappel is minder geschikt om in een keukenmachine te malen, het wordt snel lijmerig).
- In plaats van rijst te malen kunt u rijstebloem gemengd met bouillon of rijstepap nemen.
- Bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen en verdund worden tot een maaltijdsoep.

Vloeibaar

Voeding vloeibaar maken

- Vlees, kip of vis kunt u met jus of saus vloeibaar maken.
- Om de voeding vloeibaar te maken, kunt u hartige gerechten verdunnen met bouillon, jus, groentenat, tomatensap of groentesap, melk of room.
- Door meer of minder vloeistof te gebruiken, kunt u de voeding op de juiste dikte brengen.

Mixvoeding

Mixvoeding is een vloeibare warme maaltijd waarbij het vlees, de groente en de aardappelen met elkaar zijn vermengd.

Mixvoeding kunt u in 5 stappen maken:

1) Kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke manier.
2) Maal vlees, kip, vis, vegetarische vleesvervanger – met een beetje jus, boter, saus of bouillon.
3) Doe de groente erbij.
4) Stamp de aardappels (puree maken met melk, boter, room) voordat u ze bij het mengsel doet. Let op: niet te lang fijn malen, want dan worden de aardappels ‘lijmerig’.
5) Voeg tenslotte vocht toe: bouillon, jus, melk, room, groentenat, tomatensap of groentesap, tot de mixvoeding de gewenste dikte heeft.

3. Tussendoortjes

Een zachte of vloeibare voeding bevat door de verdunning minder voedingsstoffen en energie. Daarom zijn tussendoortjes een goede aanvulling. Mogelijke tussendoortjes:

Zachte maaltijden

- Vruchtensap, melkdranken, groentesap, frisdrank, sportdrank
- Fruit: aardbei, framboos, banaan, kiwi, mango, meloen, perzik, pruim
- Fruit uit blik is vaak zachter dan vers fruit
- Fruitmoes: appelmoes, abrikozenmoes, pruimenmoes, knijpfruit
- IJs: roomijs, softijs, schepijs, yoghurtijs (zonder stukjes)
- Zacht brood zonder korst met paté, smeerkaas, slaatje, (vette) vis
- Slaatje, eventueel smeuïg gemaakt met extra mayonaise
- Zachte vleeswaar
- Alle suggesties genoemd onder ‘Broodmaaltijden’

Vloeibaar eten

- Vruchtensap, melkdranken, groentesap, frisdrank, sportdrank
- Zelf gemaakte vruchtenmoes gemaakt van aardbei, framboos, banaan, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik, pruimen of fruit uit blik
- Kant en klare vruchtenmoes
- IJs: roomijs, softijs, schepijs, yoghurtijs
- Alle suggesties genoemd onder ‘Broodmaaltijden’

4. Kant en klare producten en maaltijden

Door gebruik van kant en klare producten kunt u snel en eenvoudig een maaltijd bereiden. Ook kunt u kant en klare maaltijden bestellen via diverse bedrijven.
Let wel op: kant en klaar producten bevatten vaak meer zout.

Zacht of vloeibaar

Kant en klare (mix)maaltijden

- Via een maaltijdservice, bijvoorbeeld gepureerde maaltijden van Apetito (www.apetito-shop.nl).
- Sommige cateringbedrijven leveren aangepaste maaltijden.

5. Maaltijden aantrekkelijk maken

Gemalen en vloeibaar eten ziet er minder aantrekkelijk uit. Voedingsmiddelen zijn moeilijk te herkennen en de gerechten gaan erg op elkaar lijken.

Afwisseling is belangrijk om de maaltijden aantrekkelijk te houden.

Dit kunt u op de volgende manieren doen:

- Geef kleur aan maaltijden. Een rode saus maakt vis en vlees aantrekkelijker. Ook kunt u groene kruiden door aardappelpuree mengen.
- Varieer met kleuren, wissel de groenten af en houd rekening met de kleuren van de maaltijdonderdelen onderling. Bijvoorbeeld: de combinatie van bloemkool, aardappelen en vis maakt een kleurloze maaltijd - die er daardoor minder aantrekkelijk uitziet.
- Wissel de temperatuur van de gerechten af.
  Neem bijvoorbeeld soep met yoghurt toe of warme pap met een glas vruchtensap.
- Wissel hartig en zoet af.
- Gebruik kruiden en specerijen om de smaak van gerechten te versterken.
- Maal (en verdun) de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op uw bord.
- Zorg voor een gezellig gedekte tafel.

6. Energierijke voedingsmiddelen

Wanneer het moeilijk voor u is om uw gewicht stabiel te houden, kan de diëtist u aanraden om speciale energierijke voedingsmiddelen te gebruiken.

Room

Ongeklopte slagroom of koffieroom kunt u verwerken in:

- koffie, melk, chocolademelk, karnemelk
- vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake
- gebonden soep, saus, groente, aardappelpuree

Aanvullende drinkvoeding

Als het, ondanks de adviezen, niet lukt om voldoende energie en eiwit binnen te krijgen, dan kunt u uw voeding nog aanvullen met drinkvoeding.
Voor het aanvragen van deze producten is overleg nodig met uw arts en/of uw diëtist. Ook kan de diëtist of arts een vergoeding voor de kosten van de dieetproducten aanvragen bij uw zorgverzekeraar. Wel geldt een verplicht eigen risico. Hoe lang deze voeding nodig is, is in overleg met uw diëtist.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland
De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**

Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO)
Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**

Aanbevolen websites
Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**

IJsselland Folders
Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

ijssel land ziekenhuis **DIE.025** / 260724.AA