

Voeding na kaakchirurgische behandeling

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Voeding na kaakchirurgische behandeling

Deze folder is voor patiënten die korte of lange tijd een vloeibare voeding moeten gebruiken door een kaakoperatie.

We maken in deze folder verschil tussen een dun- en dikvloeibare voeding. Er staan tips en adviezen in over hoe het beste een smakelijke en compleet vloeibare voeding gemaakt kan worden. Op basis van uw klachten kunt u kiezen voor dun- of dik vloeibare voeding.

Algemene adviezen

- Eet vaker kleine maaltijden;
- Voorkom te grote porties. Een grote portie in één keer eten kan vermoeiend zijn en kan een vol gevoel geven. Het is daarom verstandig om 6–8 keer per dag een maaltijd te eten (om de 2 uur iets eten);
- Zorg in uw maaltijden voor voldoende afwisseling in kleur, temperatuur en smaak (zoet, zuur, hartig);
- Neem rustig de tijd om te eten;
- Om met kleine porties toch voldoende binnen te krijgen, is het verstandig om volle (melk)producten te nemen. Eventueel kunt u ze nog extra verrijken.
- Wanneer een vloeibare voeding wordt gebruikt, is dagelijks 2 liter vocht nodig (minimaal 14 kopjes). Kies zoveel mogelijk dranken die ook belangrijke voedingsstoffen (eiwit, vet, suikers, vitamine C) bevatten zoals melkproducten, milkshakes, vruchtensap zoals sinaasappelsap of grapefruitsap, vitamine-C-bevattende limonadesiroop, pap, gebonden soep, thee en koffie met suiker en/ of melk. Bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water, light frisdrank en dergelijke geven een vol gevoel zonder dat ze belangrijke voedingsstoffen leveren.
- Wanneer drinken teveel moeite kost, kunnen producten die veel vocht bevatten een belangrijke aanvulling zijn, zoals komkommer, (water) meloen, peer, perzik, nectarine en pruimen. U kunt ze prakken, malen of van de puree ijsjes maken.

- De maaltijden kunnen goed vloeibaar worden gemaakt met behulp van een staaf- of handmixer of in de mengbeker van een keukenmachine;
- Als u door een rietje de voeding moet opzuigen zorg er dan voor dat er weinig lucht in de voeding zit. Luchtbellen kunnen met een zeef uit de voeding worden gehaald.

Keukenapparatuur

Bij het maken van een gemalen of vloeibare maaltijd kunt u gebruik maken van onderstaande hulpmiddelen:

- *Draaizeef of passe-vite*: hiermee kunt u gare groenten, aardappelen, vlees, peulvruchten en zacht fruit fijnmalen. Het apparaat is niet geschikt voor rauw vlees of andere rauwe producten.
- *Staaftmixer*: met een staaftmixer kunt u een hele warme maaltijd in een kom of grote beker fijnmalen. Het is ook geschikt voor gesneden vlees, vruchten, soep en milkshakes.
- *Mengbeker of blender*: in de mengbeker kunt u vruchten, groenten, aardappelen, peulvruchten, gesneden vlees en soep fijnmalen. Let erop dat u veel vocht moet toevoegen tijdens het malen.
- *Keukenmachine*: met een keukenmachine zijn alle gerechten en vooral vezelige producten zoals vlees, groenten en graansoorten fijn te malen. Pas op voor visfilet met kleine graatjes. Deze willen nog wel eens wegspringen voor de messen. Als het gerecht nog te vezelig is of stukjes bevat, moet het gezeefd worden.

Tips voor het verrijken van de voeding

Wanneer eten niet zo goed gaat, bestaat het gevaar dat u, door minder te gaan eten, een tekort krijgt aan verschillende voedingsstoffen. De diëtist kan u aanraden speciale energierijke voedingsmiddelen te gebruiken. Op die manier krijgt u meer calorieën en voedingsstoffen binnen zonder dat de maaltijden groter worden. Met energieverrijkte voeding is het mogelijk om op gewicht te blijven. Daardoor neemt uw conditie niet af en gaat het herstel na de behandeling vaak sneller.

Misschien verbaast u zich dat u juist producten als room en suiker ruim mag eten. U bent op dit moment echter in een situatie, waarbij het belangrijk is om uw voeding energierijker te maken. Zodra u weer een voeding met een normale consistentie kunt gebruiken, is het niet meer nodig om gebruik te blijven maken van deze energierijke voedingsmiddelen.

Room

Room kunt u in veel gerechten verwerken. Klop de room liever niet op; opgeklopte room geeft snel een vol gevoel. Roer bijvoorbeeld een scheutje door de pap, vla, yoghurt of soep. Denk ook eens aan slagroom in koffie of chocolademelk of voeg bijvoorbeeld eens creme fraiche of roomkaas toe aan soep of mixvoeding. Ook zure room kan worden toegevoegd aan kwark, yoghurt, vla, pap, puree, soep, saus, vruchtensap en/of vruchtenmoes.

Margarine

Een klontje margarine door de warme maaltijd is niet alleen lekker, maar levert tevens extra energie. U kunt ook een klontje margarine in de pap doen.

Suiker

Suiker is een belangrijke energiebron. Suiker of honing kunt u in in veel dranken en maaltijden doen zoals thee, koffie, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake. Als u niet houdt van de zoete smaak van suiker of honing is er een ander soort suiker die geschikt is. Het gaat hierbij om speciale voedingssuikers die net zoveel calorieën leveren als gewone suiker. Ze zijn minder zoet van smaak, waardoor u er meer van kunt nemen dan van gewone suiker. Als u toch al gewend bent om suiker te gebruiken, kunt u deze voedingssuiker extra toevoegen. U kunt per kopje 2–3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt. Als u het in koude dranken gebruikt, kunt u het beter eerst in een klein beetje vloeistof oplossen. Zo heeft u geen last van klontjes. Voorbeelden van voedingssuikers zijn: druivensuiker of Resource® Dextrine Maltose (Nestlé) of Fantomalt® (Nutricia). Deze voedingssuikers zijn verkrijgbaar bij onder andere de apotheek. Als u onder behandeling bent van een diëtist kunt u over deze producten praten.

Kant- en- klare drinkvoeding

Kant- en- klare energieverrijkte drinkvoeding is een belangrijk onderdeel van een vloeibare voeding. Drinkvoeding is gemakkelijk in het gebruik en levert naast veel energie ook vitamines en mineralen. De drinkvoeding kunt u met een rietje drinken of uitschenken in een glas of beker. Schudt het flesje voor gebruik en drink het bij voorkeur koel.

Aanvraag vergoeding kant-en-klare drinkvoeding

Als u door uw kaakoperatie een aantal weken door een rietje moet eten en drinken, kan dat een reden zijn tot vergoeding van de kant-en-klare drinkvoeding. De kaakpoli stuurt de afdeling Diëtetiek een aanvraag voor de machtiging van drinkvoeding. De diëtist dient vòòr de operatie op basis van vastgestelde indicaties (kaakfractuur en osteotomie (le fort en BSSO)) een aanvraag tot vergoeding van 2 flesjes drinkvoeding per dag in bij een facilitaire bedrijf (bijvoorbeeld Medireva of Sorgente) voor een maand.

Dit bedrijf stuurt de aanvraag naar de zorgverzekeraar. Zodra de aanvraag bij het facilitaire bedrijf binnenkomt, kan een medewerker van het bedrijf contact met u opnemen om u te informeren over de mogelijkheden, de soorten, smaken en levering van de drinkvoeding. Als de aanvraag aan de juiste voorwaarden voldoet, geeft de zorgverzekeraar een machtiging af. Met andere woorden: zij vergoeden dan de kosten van de drinkvoeding. Houd er wel rekening mee dat eerst het eigen risico van uw zorgverzekering kan worden aangesproken. Als u om deze reden geen drinkvoeding wilt gebruiken, meldt dit dan vòòr de operatie aan uw kaakchirurg of bij de poli kaakchirurgie zodat zij dit kunnen doorgeven aan de diëtist.

Er worden twee soorten drinkvoeding voor u aangevraagd. Eén drinkvoeding op melkbasis met extra vezels en één drinkvoeding op yoghurtbasis. Het advies is om van ieder soort een flesje per dag te gebruiken (dus totaal twee per dag). Smaken kunt u zelf bepalen. De machtiging is geldig voor een maand. Hierna wordt er vanuit gegaan dat u de drinkvoeding niet meer nodig heeft. Zolang de machtiging loopt, kunt u zelf bij het facilitaire bedrijf drinkvoeding bestellen.

Als u drinkvoeding gaat gebruiken en u bent bekend bij de trombosedienst dan is het belangrijk om dit aan hen door te geven. De drinkvoeding kan namelijk invloed hebben op uw bloedstolling. U bent echter zelf verantwoordelijk voor het doorgeven van het gebruik van de drinkvoeding of wijzigingen hierin aan de trombosedienst. Geef het daarom aan wanneer u meer of minder drinkvoeding gaat gebruiken. Geef het ook aan wanneer u stopt met het gebruik van de dieetpreparaten.

Gewicht

Een vloeibare voeding kan zorgen voor gewichtsverlies. Daarom is het belangrijk dat u extra aandacht heeft voor het maken van een vloeibare voeding. Er bestaat namelijk een risico dat deze voeding teveel van hetzelfde wordt en onvoldoende energie levert. U zou dan gewicht kunnen verliezen, terwijl dat niet gewenst is. Als u binnen een maand meer dan 3 kg afvalt, is er sprake van ongewenst gewichtsverlies. U verliest dan met name spierweefsel. Vraag in dat geval altijd om advies van een arts of diëtist (via uw behandeld arts of huisarts).

Om te voorkomen dat u afvalt, is het belangrijk om voldoende energie te gebruiken. Hierdoor verbetert uw conditie en voelt u zich minder slap en moe. Ook het herstel na de operatie gaat vaak sneller.

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet. Een keer per week op dezelfde weegschaal en op hetzelfde tijdstip wegen, is meer dan voldoende.

Voedingsadviezen

Dik vloeibare voeding

Dik vloeibare voeding bestaat uit glad gebonden voeding, die met een lepel kan worden gegeten en zonder kauwen makkelijk kan worden doorgeslikt. Doordat de voeding alleen dik vloeibaar mag zijn, is de mix aan voedingsmiddelen klein. Bovendien is dik vloeibare voeding snel teveel van hetzelfde en niet compleet. Hierdoor is het vaak nodig dat bij een dik vloeibare voeding gebruik wordt gemaakt van energieverrijkte producten.

Maak iedere dag minimaal gebruik van:

- 2 schaaltjes gezoete pap;
- 1 schaaltje volle kwark;
- 1 schaaltje vla of halfvolle yoghurt;
- 25 ml room;
- 50 gram vlees, vis, gevogelte of ei (maximaal 2 tot 3 eieren per week);
- 150 gevarieerde groenten;
- 15 gram (dieet)margarine;
- minimaal 2 aardappelen;
- 100 gram glad gebonden ragoût;
- 3 schaaltjes vruchten- of pruimenmoes;
- 10 gram (voedings)suiker (verwerkt).

Enkele afwisselings mogelijkheden voor de broodmaaltijd zijn:

- Een glad gebonden pap zoals: custardpap, gemixte havermoutpap, gemixte rijstepap, griesmeelpap, karnemelkse (bloem)pap, maizenapap, rijstepap. Ook kan door de pap extra boter, (dieet)margarine of (slag)room worden gemengd. Om eens een andere smaak aan de pap te geven kunt u stroop, honing of kaneel toevoegen. Maak gebruik van volle melk en melkproducten omdat deze producten meer energie (calorieën) bevatten dan halfvolle of magere soorten;
- Gladde vla zoals: chocoladevla, vanillevla, hopjesvla, frambozenvla etc. U kunt ze afwisselen of combineren. U kunt ook vla uit pak opwarmen;
- Volle (vanille)yoghurt of (vanille)kwark;
- Aan alle producten kan worden toegevoegd: limonadesiroop, roosvicee, vruchtenmoes, gezeefd vruchtensap of (slag)room, puddingsaus of een lepel honing;
- In plaats van suiker kan een voedingssuiker worden gebruikt bijvoorbeeld druivensuiker of Resource® Dextrine Maltose(Nestlé) of Fantomalt® (Nutricia) om de voeding te verrijken.

Enkele afwisselings mogelijkheden voor de warme maaltijd zijn:

Mixvoeding: dit is een warme maaltijd in vloeibare vorm.

Deze voeding kan uit de volgende bestanddelen worden samengesteld:

- Gemalen vlees of kip, gehakt, ei of vis;
- Groente;
- Goed gaar gekookte aardappelen of rijst;
- Boter of (dieet)margarine;
- Bouillon of melk;
- Zout, bouillonkorrels, kruiden en specerijen (zoals peterselie, bieslook, kaneel, kruidnagel, foelie, kerrie, nootmuskaat).
- Basisrecept:

Basisrecept:

- 50 gram vlees, vis of ei;
- 10 gram (dieet)margarine;
- 75 gram groente;
- 75 gram aardappelen of rijst (of macaroni of spaghetti);
- 50 ml vloeistof (melk, bouillon, kookvocht, saus).

Zorg ervoor dat het totale volume niet meer dan 400 ml wordt. Vanwege de kleine hoeveelheid vlees en groente heeft u eigenlijk per dag 2 maaltijden volgens het basisrecept nodig. Verdeel de maaltijden goed over de dag.

Bereiding: In de mengbeker worden alle bereide onderdelen bij elkaar gevoegd en met behulp van bouillon, room, boter, melk, jus of saus tot een gladde homogene massa gemixt. Als het gerecht nog te vezelig is of stukjes bevat, moet het gezeefd worden. Als het nodig is de voeding op temperatuur brengen en nog eens goed op smaak afmaken. Voeg voor extra smaak kruiden en specerijen toe. Uiteraard is het ook mogelijk om alle maaltijdonderdelen apart fijn te malen.

Mogelijke combinaties voor een vloeibare warme maaltijd zijn:

- gehakt, bietjes, aardappelen;
- varkenslapje, witte kool met kerriesaus, aardappelen;
- kipfilet, bloemkool met kaas- of kerriesaus, aardappelen;
- roerei, spinazie, aardappelen;
- vis met remouladesaus, worteltjes, aardappelen;
- goulash, doperwten, rijst of aardappelen.

Een vloeibare maaltijd smaakt anders en ziet er anders uit. Het gebruik van een bord met drie vakjes kan de maaltijd er lekkerder uit laten zien.

Aardappelen, vlees en groenten blijven op dit bord gescheiden van elkaar.

Afwisseling in kleur is belangrijk om de maaltijd er aantrekkelijk eruit te laten zien (denk aan een 'kleurloze' combinatie zoals bloemkool, aardappelen en vis).

De Firma Nestlé Nutrition maakt complete gemixte maaltijden in poedervorm in verschillende smaken. Deze maaltijden heten Clinutrenmix® en zijn verkrijgbaar via de apotheek. U hoeft alleen water toe te voegen en klaar is uw maaltijd. Clinutrenmix® komt niet voor vergoeding in aanmerking. U kunt ook glad vloeibaar gemaakte kant- en- klaarmaaltijden gebruiken die u zelf mixt.

Extra tips:

- Bak vlees, vis, of kip niet te hard aan. Door het langzaam te braden, stoven, koken of pochieren blijft het zacht van structuur. Vettere vleessoorten zoals worst, gehakt en slavink zijn gemakkelijk fijn te maken dan magere soorten. Naast vlees, vis en kip zijn ook vegetarische vleesvervangers als peulvruchten, kaas (toegevoegd aan een saus of ragoût), ei, Valess[®], Quorn[®], Vivera[®], Garden Gourmet[®], De vegetarische Slager[®] of vegetarische producten van het huismerk geschikt om te verwerken.
- Kook de groenten goed gaar: minder geschikt zijn groenten met harde vezels zoals asperges, boerenkool, draderige snijbonen, bleekselderij, tuinbonen en zuurkool;
- Kook aardappelen goed gaar en maak er puree van met behulp van een aardappelstamper. Fijngemalen rijst is ook te gebruiken. De rijst moet dan wel fijngemalen worden met behulp van saus of soep. Deegwaren als spaghetti en macaroni zijn minder geschikt om vloeibaar te maken, omdat ze dan 'lijmerig' worden. Dit kan voorkomen worden door deze producten niet onnodig lang te malen en door deze samen met de saus te malen;
- Er kunnen heldere of gebonden soepen worden gebruikt. Voorbeelden van een gebonden soep zijn gladde peulvruchtensoep zoals erwten-, bruine bonen- of linzensoep maar ook gladde roomsoepen zijn geschikt. Bouillon en heldere soepen bevatten, ook al is de vlees getrokken en gevuld met verse groenten, behalve vocht en zout maar weinig voedingswaarde. Gebruik daarom bij voorkeur gebonden soepen. Een kopje bouillon kan wel de eetlust opwekken.
- Babymaaltijden: In plaats van bovenstaande bestanddelen kan ook gebruik gemaakt worden van babymaaltijden bijvoorbeeld Olvarit[®] van Nutricia (als op het potje gehomogeniseerd staat, is het een gladde maaltijd zonder stukjes).
Aan alle maaltijden kan extra boter of (dieet) margarine, kruiden en specerijen, bouillon of melk worden toegevoegd.

Enkele variatiemogelijkheden voor tussenmaaltijden:

- Koffie, thee;
- Gezeefd vruchtensap;
- Tomaten-, wortel-, groenten-, bietensap;
- Melk, karnemelk, chocolademelk;
- Frisdrank, limonade(siroop), roosvicee;
- Yoghurt;
- Bouillon van vlees of kip;
- Gezeefde of gemixte soep;
- IJs;
- Vruchtenmoes van vers, gedroogd of blikfruit.

Milkshakes van bijvoorbeeld:

- 50 ml volle melk;
- 50 ml roomijs;
- 50 ml vruchten op sap, vruchtenmoes of vla;
- 20 ml room.

Roer alle ingrediënten met behulp van een mixer tot een gladde massa. Wissel af door andere soorten ijs, vla of vruchtenmoes te kiezen of door limonadesiroop of koffie-extract toe te voegen. Vele soorten milkshakes zijn ook kant- en- klaar te koop.

Deze variatiemogelijkheden kunnen ook bij de hoofdmaaltijden worden gebruikt.

Voorbeeld van een dagmenu

- Ontbijt: 1 schaaltje gezoete gladde pap
 1 schaaltje halfvolle yoghurt met 5 gram suiker
 1 schaaltje vla
- Tussendoor: 1 schaaltje vruchtenmoes
- Warme maaltijd: 1 portie glad gemalen warme maaltijd gemaakt van:
 - 50 gram vlees
 - 100 gram aardappelen
 - 150 gram groente
 - 15 gram (dieet)margarine
 - eventueel verder verdunnen met bouillon
 1 melk nagerecht waaraan 25 ml room is toegevoegd
- Tussendoor: 1 schaaltje vruchtenmoes
- Avondmaaltijd: 100 gram gladde ragoût
 1 schaaltje gezoete gladde pap
 1 schaaltje volle kwark met 5 gram suiker
- 's Avonds: 1 schaaltje vruchtenmoes

Dit dagmenu kan naar behoefte worden aangevuld met koffie, thee met melk en/of suiker, limonade en/of andere tussendoortjes.

Voedingsadviezen

Dun vloeibare voeding

Dun vloeibare voeding bestaat uit voeding die u niet hoeft te kauwen en zo dun en glad is dat het door een rietje kan. Doordat de voeding alleen dun vloeibaar mag zijn, is de mix aan voedingsmiddelen klein. Bovendien is dun vloeibare voeding snel veel van hetzelfde en niet compleet. Hierdoor is het vaak noodzakelijk dat bij een dun vloeibare voeding gebruik wordt gemaakt van energieverrijkte producten.

Maak daarom dagelijks gebruik van:

- 1 beker (half)volle melkproducten;
- 2 bekers verdunde pap of vla;
- 25 gram vlees, vis, gevogelte;
- 100 gram gevarieerde groenten;
- minimaal 1 aardappel;
- 15 gram (dieet)margarine;
- bouillon of (half)volle melk voor het verdunnen van gerechten;
- 3 glazen vruchtensap, verdunde vruchtenmoes of groentesap;
- minimaal 1,5 liter vocht per dag;
- 2 flesjes kant- en- klare drinkvoeding;
- eventueel 10 gram (voedings)suiker (verwerkt).

Enkele variatiemogelijkheden voor de broodmaaltijd zijn:

- Gladde vla zoals chocoladevla, vanillevla, hopjesvla, frambozenvla etc.
U kunt ze afwisselen of combineren. U kunt ook vla uit pak opwarmen.
In plaats van suiker kan een voedingssuiker worden gebruikt
bijvoorbeeld druivensuiker of Resource® Dextrine Maltose (Nestlé) of
Fantomalt® (Nutricia).
De vla moet verdund worden met bijvoorbeeld melk, ongeslagen room,
limonadesiroop, roosvicee of gezeefd vruchtensap.
- Volle (vanille)yoghurt of (vanille)kwark;
In plaats van suiker kan een voedingssuiker worden gebruikt
bijvoorbeeld druivensuiker of Resource® Dextrine Maltose (Nestlé) of
Fantomalt® (Nutricia).
De yoghurt of kwark moet verdund worden met bijvoorbeeld melk,
ongeslagen room, limonadesiroop, roosvicee of gezeefd vruchtensap.

Enkele afwissel mogelijkheden voor de warme maaltijd zijn:

Mixvoeding: Een mixvoeding is een warme maaltijd in vloeibare vorm. Deze voeding kan uit de volgende producten worden samengesteld:

- Gemalen vlees of kip, gehakt, ei of vis;
- Groente;
- Goed gaar gekookte aardappelen;
- Boter of (dieet)margarine;
- Bouillon of melk;
- Zout, bouillonkorrels, kruiden en specerijen (zoals peterselie, bieslook, kaneel, kruidnagel, foelie, kerrie, nootmuskaat).

Bereiding: In de mengbeker worden alle bestanddelen tot een gladde homogene massa gemixt. Als het gerecht nog te vezelig is of stukjes bevat, moet het gezeefd worden. Als het nodig is de voeding op temperatuur brengen en nog eens goed op smaak afmaken. Verdun de voeding tot de juiste dikte door toevoeging van jus, room, saus, bouillon en/of melk. Aan alle maaltijden kan extra boter of (dieet)margarine, kruiden en specerijen worden toegevoegd.

De Firma Nestlé Nutrition maakt complete gemixte maaltijden in poedervorm in verschillende smaken. Deze maaltijden heten Clinutrenmix® en zijn verkrijgbaar via de apotheek. U hoeft alleen water toe te voegen en klaar is uw maaltijd. Clinutrenmix® komt niet voor vergoeding in aanmerking. U kunt ook glad vloeibaar gemaakte kant- en klaarmaaltijden gebruiken die u zelf mixt en verdund.

Babymaaltijden:

In plaats van bovenstaande producten kan ook gebruik gemaakt worden van babymaaltijden bijvoorbeeld Olvarit® van Nutricia (als op het potje gehomogeniseerd staat is het een gladde maaltijd zonder stukjes).

Enkele variatiemogelijkheden voor tussenmaaltijden:

- Koffie, thee;
- Gezeefd vruchtensap;
- Tomaten-, wortel-, groenten-, bietensap;
- Melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt;
- Frisdrank, limonade(siroop), roosvicee;
- Gezeefde bouillon van vlees of kip;
- Gezeefde of gemixte soep;
- Milkshakes van bijvoorbeeld: volle melk, roomijs, vruchten op sap, vruchtenmoes, vla of room.

Roer alle ingrediënten met behulp van een mixer tot een gladde massa. Varieer door andere soorten ijs, vla of vruchtenmoes te kiezen, door yoghurt, kwark of karnemelk te gebruiken of door limonadesiroop of koffie-extract toe te voegen. Vele soorten milkshakes zijn ook kant-en-klaar te koop.

In plaats van suiker kan een voedingssuiker worden gebruikt bijvoorbeeld druivensuiker of Resource[®] Dextrine Maltose (Nestlé) of Fantomalt[®] (Nutricia).

Deze variatiemogelijkheden kunnen ook bij de hoofdmaaltijden worden gebruikt.

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt: 1 beker gezoete gladde pap, eventueel verdund met (half)volle melk
1 glas (gezeefd) vruchtensap

Tussendoor: 1 flesje kant- en- klare drinkvoeding

Warme maaltijd: 1 kom gebonden gladde soep
1 nagerecht zoals bijvoorbeeld vla, eventueel verdund met (half)volle melk

Tussendoor: 1 flesje kant- en- klare drinkvoeding
1 glas (gezeefd) vruchtensap

Avondmaaltijd: 1 kom mixmaaltijd (maaltijdsoep) gemaakt van:
- 25 gram vlees
- 50 gram aardappelen
- 100 gram groente
- 15 gram (dieet)margarine
- verdund met bouillon en/of melk
1 beker volle melk

's Avonds: 1 schaaltje vruchtenmoes verdund met gezeefd vruchtensap
1 schaaltje gladde vla, yoghurt of kwark

Dit dagmenu kan naar behoefte worden aangevuld met koffie, thee met melk en/of suiker, limonade en/of andere tussendoortjes.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

Afdeling Diëtetiek

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek
dietetiek@ikazia.nl
www.ikazia.nl

Deze brochure is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2022) aan de hand van de volgende informatie:

- “Voedingsrichtlijnen bij een vloeibare voeding” van het Ikazia Ziekenhuis (2022);
- www.voedingscentrum.nl;
- www.nutricia.nl;



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.