Voedingsrichtlijnen bij een vloeibare voeding

Diëtetiek

Ikazia ziekenhuis

Voedingsrichtlijnen bij een vloeibare voeding

Inleiding

Deze brochure is bedoeld voor patiënten die korte of lange tijd een vloeibare voeding moeten gebruiken door bijvoorbeeld (een) ziekte en/ of een behandeling.
Vloeibare voeding is normale voeding die vloeibaar is gemaakt of van zichzelf al vloeibaar is. Een vloeibare voeding moet voldoende voedingsstoffen en energie (calorieën) bevatten. Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet. Indien er (ongewild) gewichtsverlies optreedt, betekent dit dus dat u te weinig voedingstoffen binnenkrijgt.
In deze brochure wordt onderscheid gemaakt tussen een dun– en dikvloeibare voeding. Ook worden er suggesties gegeven voor patiënten die nog wel vaste voeding kunnen gebruiken in de vorm van zachte textuur. Daarnaast staan er tips en adviezen in over hoe het beste een smakelijke en volwaardige vloeibare voeding bereid kan worden.
Mocht u bekend zijn met voedingsadviezen bij suikerziekte (Diabetes mellitus) of u ondergaat chemokuren, houdt dan de voedingsrichtlijnen aan die u gewend bent/ aan u uitgelegd zijn (in combinatie met vloeibare voeding).

Algemene adviezen

- Maak gebruik van kleine, frequente maaltijden;
- Vermijdt te grote porties. Een grote portie in één keer eten kan vermoeiend zijn en een vol gevoel geven. Het is daarom verstandig om 6–8 maal per dag een maaltijd te gebruiken (om de 2 uur iets eten);
- Zorg voor voldoende variatie in de voeding wat betreft 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;
- Drink tenminste 1½ – 2 liter vocht (dit zijn minimaal 10 kopjes) per dag als u een voeding gebruikt met zachte textuur. 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, 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, rijpe peer, perzik, nectarine en pruimen. U kunt ze ook prakken, malen of van de puree ijsjes maken.

Keukenapparatuur

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

- Passeerzeef (of 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.
- Staafmixer: met een staafmixer 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. Vermijd visfilet met kleine graatjes. Deze willen nog wel eens wegspringen van 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 uw gewicht te laten toenemen of in ieder geval op gewicht te blijven. Daardoor verbetert uw conditie en voelt u zich minder slap en moe. Als u een behandeling moet ondergaan, verdraagt u die beter. Ook het herstel na een behandeling gaat vaak sneller.
Misschien verbaast u zich dat u juist calorierijke producten ruimschoots 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 goed gewicht heeft bereikt, is het meestal niet nodig om gebruik te blijven maken van deze energierijke voedingsmiddelen. Let wel dat gewichtstoename langzaam kan gaan bij ziekte.

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 crème fraîche 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 in de pap doen.

Gewicht

Een vloeibare voeding kan gewichtsverlies tot gevolg hebben. Daarom is het belangrijk dat u extra aandacht schenkt aan het samenstellen van een vloeibare voeding. Er bestaat namelijk een risico dat deze voeding eenzijdig wordt en onvoldoende energie levert. U zou dan gewicht kunnen verliezen, terwijl dat niet gewenst is. Indien u binnen een maand meer dan 3 kg afvalt, is er sprake van ongewenst gewichtsverlies. U verliest dan met name spierweefsel en er kan een risico zijn op ondervoeding. Raadpleeg in dat geval altijd een arts of diëtist (via uw behandeld arts of huisarts).

Ondervoeding

Ondervoeding, een risico op ondervoeding en/of een te laag gewicht kan uw algehele conditie verslechteren. Hierdoor kunt u zich slap en moe voelen. Ondervoeding of onbedoeld gewichtsverlies met een te lage voedingsinname kan bovendien nadelig zijn voor herstel na een operatie of andere behandeling of meer risico geven op complicaties. Zo kan ondervoeding zorgen voor een verminderde hart– en longcapaciteit, verminderde weerstand of een slechtere wondgenezing. Bij onbedoeld gewichtsverlies neemt vaak de spiermassa af, dit kan resulteren in minder kracht, minder goed kunnen lopen of grotere kans om te vallen. Om de voedingstoestand te verbeteren en de spiermassa te behouden of te verbeteren, is het nodig dat u meer eet en drinkt dan uw lichaam nodig heeft: een energie– en eiwitverrijkte voeding (zie hiervoor onze folder 'Energie– en eiwitverrijkte voeding' te vinden op www.ikazia.nl bij

specialisme Diëtetiek).
Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet. Eenmaal per week op dezelfde weegschaal en op hetzelfde tijdstip wegen, is meer dan voldoende. Bedenk wel dat aankomen in gewicht een tijd kan duren; 1 kg extra lichaamsgewicht in een periode van 3–4 weken is al een heel goed resultaat.

Kant– en klare drinkvoeding

Kant– en klare energie– en/of eiwitverrijkte 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
Indien u door uw ziekte en/of behandeling alleen maar vloeibare voeding kunt gebruiken, kan dat een indicatie zijn voor vergoeding van de drinkvoeding. De diëtist kan deze aanvraag tot vergoeding van drinkvoeding voor u indienen bij uw zorgverzekeraar. Als de aanvraag aan de juiste criteria voldoet, worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar.

Indien u begeleiding wilt van een diëtist kunt u via uw huisarts of behandeld arts een verwijzing naar de diëtist te vragen.

Klachten

Kauwmoeilijkheden

Wanneer kauwen (tijdelijk) veel moeite kost of niet mogelijk is, gaat een zachte, gemalen of vloeibare (mix)voeding vaak beter. U kunt zelf uitmaken hoe grof of hoe fijn het voedsel moet zijn.
Verderop in de brochure worden tips gegeven voor de bereiding van een zachte–, dik vloeibare– en dun vloeibare voeding.

Slikklachten

Door gebruik van medicijnen of door bestraling van het mond– en keelgebied kunt u het gevoel hebben dat het eten niet wil zakken. Door een spierziekte, verlamming of operatie kunt u zich sneller verslikken.

Tips:

- Een zachte, gemalen of vloeibare (mix)voeding gaat vaak beter. U kunt er voor kiezen het eten in kleine stukjes te snijden, een zachte voeding zonder harde stukjes te nemen (zoals aardappelpuree met spinazie en rul gebakken gehakt) of de maaltijd fijn te malen. Handige hulpmiddelen zijn een draaizeef (passe–vite), mengbeker (blender), keukenmachine of staafmixer. Rauwkost is vaak te hard. Zachte groentesoorten zijn bijvoorbeeld andijvie, bloemkool, broccoli, koolsoorten, witlof, worteltjes en spinazie (kook de groenten goed door). Minder geschikt zijn groenten met harde vezels zoals asperges, boerenkool, draderige snijbonen, bleekselderij, tuinbonen en zuurkool. Vervang de groenten ook eens door stoofpeertjes of appelmoes;
- 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;
- Gebakken gerechten met scherpe randjes (zoals patat) en harde voedingsmiddelen (zoals noten) kunnen pijnlijk zijn bij het slikken;

- Een voeding die koud of lauw is, gaat meestal beter dan warme gerechten;
- Om voldoende variatie in de voeding te houden, kunnen hartige en zoete en lauw–warme en koude gerechten met elkaar afgewisseld worden;
- Vloeistoffen die stukjes bevatten (zoals vruchtenyoghurt, soep met vermicelli) geven eerder aanleiding tot verslikken dan gladde vloeistoffen zoals vla en gebonden soep zonder vulling,
- Het gebruik van dik vloeibare voedingsmiddelen en dranken, zoals yoghurt, vla, pap en gebonden soep gaat vaak beter. Dunne vloeistoffen zoals thee, koffie, vruchtensap en ongebonden soep kunt u verdikken zodat de kans op verslikken kleiner wordt. Koude en warme dranken kunt u binden met Resource Thicken Up Clear (Nestlé) of Nutilis Powder (Nutricia). Deze verdikkingsmiddelen zijn te koop in de apotheek. Als bindmiddel kunt u voor warme dranken ook custard, maïzena, aardappelpureepoeder en aardappelmeel gebruiken;
- Kruimelig of droog voedsel (rijstkorrels, beschuit of crackers) vergroot de kans op verslikken.

Pijnlijke mond en keel

Door medicijnen of bestraling kan het slijmvlies in uw mond ontstoken raken. Eten kan hierdoor pijnlijk zijn. Niet iedereen heeft van dezelfde producten last. Het beste is om uit te proberen welke producten zo min mogelijk hinder geven. Indien u langdurig last blijft houden van wondjes in de mond; maak dit dan bespreekbaar bij uw behandeld arts.

Tips:

- Te warm of te koud eten kan pijnlijk zijn. Laat het eten wat afkoelen of juist op kamertemperatuur komen. Soms geeft ijs (ijsschaafsel, ijswater, ijsthee, roomijs, waterijs) of een koude drank juist verzachting;
- Vermijd harde voedingsmiddelen, (zoals hard gebakken broodjes of harde broodkorstjes), scherp gekruide gerechten, (citrus)fruit, zure voedingsmiddelen, erg zoute producten, koolzuurhoudende dranken, vruchtensappen, alcoholische dranken en sportdranken. Deze kunnen allemaal extra pijn veroorzaken.

- Vruchtensap zoals sinaasappelsap kan erg prikken. Een scheutje (koffie) room erdoor maakt de smaak zachter. Tweedrank (bijvoorbeeld abrikozen/ sinaasappel), appel–, ananas–, abrikozen–, peren– en perzikensap en limonade van rozebottelsiroop zijn veel minder scherp;
- Zacht, niet te zuur fruit zoals banaan, peer, meloen en perzik gaat vaak goed. Wanneer het fruit te zuur is, kan het verwerkt worden in vla en yoghurt. Fruit kunt u vervangen door vruchten–limonadesiropen met rozebottel of met extra vitamine C (Roosvicee, Karvan Cevitam);
- Drinken met een dik en buigzaam rietje of eten met een kleine lepel kan prettig zijn. Knip het rietje wel kort, dat maakt het zuigen gemakkelijker;
- Gebruik kamillethee of appelvlierbessensap indien de mond gevoelig is. U kunt hiermee de mond spoelen en vervolgens ook doorslikken.
- Zorg voor een goede mondhygiëne. Poets na elke maaltijd, maximaal 4x per dag, met een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride of gebruik een mentholvrije of milde tandpasta. Als u een kunstgebit draagt, maak deze dan schoon met een neutrale zeep. Spoel uw mond regelmatig met een zoutoplossing (zoutoplossing: kopje gekookt water + theelepel zout). Ga eventueel naar een mondhygiëniste, deze kan u helpen met een goede mondhygiëne.

Droge mond

Een droge mond wordt veroorzaakt doordat te weinig speeksel wordt gevormd.

Tips:

- Kauw goed en neem er de tijd voor. Goed kauwen zorgt voor meer speeksel in de mond, waardoor het voedsel minder droog wordt. Kies om deze reden, bij klachten van een droge mond, ook niet alleen voor vloeibare producten indien mogelijk omdat door het kauwen de speekselproductie gestimuleerd wordt.
- Vast voedsel, zoals brood is moeilijk te kauwen en te slikken. Drink daarom bij iedere hap. Beleg brood met smeerbaar beleg zoals paté, leverpastei of smeerkaas. Veel jus, saus, room, creme fraiche of appelmoes bij de warme maaltijd maakt het eten wat smeuïger. Vlees kan bijvoorbeeld ook verwerkt worden in een ragoût. Eten kan ook worden gedoopt in thee, melk of soep;

- Zorg dat u altijd iets te drinken bij de hand heeft, ook 's nachts;
- Zuurtjes, pepermunt en (suikervrije) kauwgom geven meer speeksel in de mond. Gebruik dit alleen als u dit kan wegkrijgen/ verdragen;
- U kunt uw mond spoelen met thee met citroen of met mondwater (drogist).

Slijmvorming

Slijmvorming kan een gevolg zijn van bestraling in het mond– en keelgebied waarbij de speekselklieren zijn beschadigd. Slijmvorming wordt bijna nooit door voeding veroorzaakt.

Tips:

- Drink regelmatig om het slijm enigszins te verdunnen (water, bouillon, thee, soep);
- Koolzuurhoudende dranken lossen het slijm soms enigszins op;
- Melk kan een plakkerig gevoel geven. Naspoelen met water, vruchtensap of frisdrank geeft verbetering. Yoghurt, karnemelk, kwark (zure melkproducten), pap en vla (gebonden melkproducten) geven over het algemeen een minder plakkerig gevoel. Zorg er ook voor dat de melkproducten goed koud worden gedronken;
- Sojaproducten (sojamelk en –toetjes) kunnen melkproducten vervangen en bevallen soms beter;
- Probeer friszure producten zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitje, appel en tomaat als u dit weg kan krijgen. Bij gevoelige slijmvliezen kunnen deze producten te scherp zijn;
- Hoe zoeter het eten, hoe meer slijmvorming er optreedt.

Voedingsadviezen

Zachte textuur

Het is mogelijk dat u nog wel vaste voeding in de vorm van zachte textuur kunt verdragen. Ook kunt u vloeibare voeding en zachte textuur voeding met elkaar afwisselen. Probeer voorzichtig uit wat u wel of niet verdraagt.

- Broodmaaltijd voorkeur: (licht)bruin brood of witbrood eventueel zonder korst, eventueel aan twee kanten besmeerd met (dieet)margarine, geweekte beschuit of ontbijtkoek. Brood met harde korrels en/of harde broodkorsten, roggebrood, droog beschuit, harde crackers worden niet aanbevolen.
- Vet in het algemeen wordt goed verdragen: (dieet)margarine
- Kaas voorkeur: smeerkaas, zachte kazen (zoals roomkaas en de meeste buitenlandse kazen bv. brie, camembert, mozzarella, mascarpone, boursin of paturain), jonge kaas, geraspte kaas, kwark of cottagecheese (naar wens gemengd met kruiden of jam). Harde kazen zoals oude kaas, nagel– of komijnenkaas worden niet aanbevolen.
- Vleeswaren voorkeur: zachte vleeswaren en worstsoorten bijvoorbeeld casselerrib, fricandeau, palingworst, gebraden gehakt, gekookte ham, paté en smeerworst, lever, leverkaas of leverpastei, filet americain.
- Ei voorkeur: roerei, gekookt ei, omelet (goed gaar in verband met kans op salmonellabesmetting).
- Vis voorkeur: zachte vis zoals tonijn en zalm in blik (zonder graat en harde stukken), zalmmousse, paling, gerookte zalm. Hard gebakken vis wordt niet aanbevolen.
- Zoet beleg voorkeur: jam zonder pitten en schillen, stroop, honing, chocoladehagel, chocoladepasta, salade of groentenspread, banaan, vruchtenmoes (appelmoes) speculoos.
- Broodbeleg overig: ragoût, vulling van een kroket, knakworst, avocado, salades zoals: tonijnsalade, eiersalade, huzarensalade en sandwichspread.
- Warme maaltijd: kies bereidingswijzen waarbi het eten zacht blijft bijvoorbeeld koken, stoven, pocheren of eventueel zacht bakken. Gebruik zonodig een warmhoudbord wanneer het eten veel tijd kost. U kunt het eten smeuïg maken door saus of jus toe te voegen.

- Vlees/wild/gevogelte voorkeur: zacht gebraden, gestoofd of gekookt. Het vlees zonodig fijnsnijden of (laten) malen na bereiding. U kunt het vlees ook verwerken in een ragoût. Hard gebakken of kant–en–klaar gepaneerde vleessoorten worden niet aanbevolen.
  U kunt ook een goede vleesvervanging kiezen:
- 100 gram vleeswaren: bij de warme maaltijd en/of broodmaaltijd of als tussendoortje;
- 100–150 gram vis: zacht gebakken, gestoofd, gekookt of als ragoût;
- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt of als roerei of omelet;
- 70–80 gram kaas: als gebakken kaasplak of als kaassaus. Kaas bevat geen ijzer: kies het daarom niet vaker van 1x per week als vleesvervanging;
- 100 gram Quorn: een vegetarische vleesvervanging te koop in supermarkten en te verwerken als vlees;
- 150 gram tahoe, tofu of tempeh: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en in sommige supermarkten. Voeg eventueel sojasaus/ketjap of olie toe om het geheel smeuïger te maken;
- 250 gram bonen of peulvruchten (kidneybonen, kikkererwten, bruine bonen of tuinbonen): als maaltijdsoep of in combinatie met groenten. Voeg hier wat tomatensaus, olie, kaas of water bij om het smeuïger te maken.
- Jus/saus voorkeur: jus– of sauspoeder in pakjes mits niet te scherp gekruid, mayonaise, slasaus, sauzen zonder vulsel. Scherpe sauzen zoals kerrie–, paprika– en zigeunersaus worden minder aanbevolen.
- Aardappelen en vervangingen voorkeur: gekookte aardappelen of aardappelkruim, gladde puree, goed gaar gekookte rijst, zachte macaroni, spaghetti of mie met veel saus. De spaghetti en mie fijnsnijden. Hard gebakken aardappelen, patat, chips worden niet aanbevolen.
- Groente voorkeur: gaar gekookte of gestoofde groenten, bijvoorbeeld andijvie, bloemkool, bieten, wortel, snijbonen, sperziebonen, spinazie, postelein, koolsoorten, spruiten en extra fijne doperwten. Zonodig fijnmalen met een groentenmolen of roerzeef, staafmixer of mengbeker. Diepvriesgroente of groente uit pot of blik zijn ook geschikt en zijn vaak wat zachter. Maak het smeuïger met een sausje of eet de groente met appelmoes. Harde of rauwe groenten worden niet aanbevolen.

- Nagerechten voorkeur: gladde gerechten bijvoorbeeld vla, yoghurt, kwark, ijs, hangop, pap (eventueel gezeefd), gelatinepudding, vruchtenmoes. Gerechten met vulling bijvoorbeeld harde stukken fruit, noten, rozijnen worden niet aanbevolen.
- Fruit voorkeur: rijp en zacht fruit (zonder schil) zoals aardbeien, ananas, abrikozen, frambozen, nectarines, peren, pruimen, perziken en het sap hiervan. Hart fruit zoals appel worden niet aanbevolen.

Dik vloeibare voeding

Het kan zijn dat u door uw ziekte of behandeling alleen maar dik vloeibare voeding kunt verdragen. Dik vloeibare voeding bestaat uit glad gebonden voeding, die met een lepel kan worden genuttigd en zonder kauwen gemakkelijk kan worden doorgeslikt. Doordat de voeding alleen dik vloeibaar mag zijn, is de variatie aan voedingsmiddelen klein. Bovendien is dikvloeibare voeding snel eenzijdig en onvolwaardig. Hierdoor is het vaak noodzakelijk dat bij een dikvloeibare 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 3 eieren per week);
- 150 gram gevarieerde groenten;
- 15 gram (dieet)margarine;
- minimaal 2 aardappelen;
- 100 gram glad gebonden ragoût;
- 3 schaaltjes vruchten– of pruimenmoes;

Enkele variatiemogelijkheden voor de broodmaaltijd zijn:

- Een glad gebonden pap zoals: custard pap, brinta, havermoutpap, rijstepap, griesmeelpap, karnemelk (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, kaneel, geraspte appel of geprakte banaan toevoegen. Maak gebruik van volle melk en melkproducten omdat deze producten meer energie (calorieën) bevatten dan halfvolle of magere soorten. Maak ze tot de gewenste dikte;
- Gladde vla zoals: chocoladevla, vanillevla, hopjesvla, frambozenvla etc. U kunt ze afwisselen of combineren. U kunt ook vla uit pak opwarmen in een schaaltje in de magnetron of een portie in een steelpan;
- Volle, gladde yoghurt of kwark;
- Om te verdunnen of het product energierijker te maken kan aan alle producten worden toegevoegd: limonadesiroop, vruchtenmoes, vruchtensap of ongeslagen (slag)room, puddingsaus of een lepel honing;

Enkele variatiemogelijkheden voor de warme maaltijd zijn:

- Mixvoeding: een mixvoeding is een warme maaltijd in vloeibare vorm. Deze voeding kan uit de volgende bestanddelen worden samengesteld:
  - gemalen vlees, 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:
- 50 gram vlees
- 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. Zonodig 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 drievaksbord kan de maaltijd er smakelijker uit laten zien. Aardappelen, vlees en groenten blijven op dit bord gescheiden van elkaar. Variatie in kleur is belangrijk om de maaltijd aantrekkelijk eruit te laten zien (denk aan een 'kleurloze' combinatie zoals bloemkool, aardappelen en vis).

Extra tips:

- Bak vlees, vis, of kip niet te hard aan. Door het langzaam te braden, stoven, koken of pocheren blijft het zacht van structuur. Vettere vleessoorten zoals worst, gehakt en slavink zijn gemakkelijker 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. 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 vlees getrokken en gevuld met verse groenten, behalve vocht en zout maar weinig voedingsstoffen. Gebruik daarom bij voorkeur gebonden soepen. Een kopje bouillon kan wel de eetlust opwekken;
- 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).

Enkele variatiemogelijkheden voor tussenmaaltijden:

- koffie, thee;
- gezeefd vruchtensap;
- tomaten–, wortel–, groenten–, bietensap;
- melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt;
- 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. Varieer 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.

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 melknagerecht waaraan 25 ml room is toegevoegd
Tussendoor: 1 schaaltje vruchtenmoes
Avondmaaltijd: 100 gram gladde ragoût
1 schaaltje gezoete gladde pap
1 schaaltje volle kwark
'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.

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 variatie aan voedingsmiddelen klein. Bovendien is dun vloeibare voeding snel eenzijdig en onvolwaardig. 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;
- 3 flesjes kant– en klare drinkvoeding;

Enkele variatiemogelijkheden voor de broodmaaltijd zijn:
- Gladde vla, volle yoghurt of kwark. U kunt ze afwisselen of combineren. U kunt ook vla uit pak opwarmen. De vla, yoghurt of kwark moet verdund worden met bijvoorbeeld melk, ongeslagen room, limonadesiroop, roosvicee of gezeefd vruchtensap.

Enkele variatiemogelijkheden voor de warme maaltijd zijn:

- Mixvoeding: Een mixvoeding is een warme maaltijd in vloeibare vorm. Deze voeding kan uit de volgende bestanddelen worden samengesteld:
  - gemalen vlees, 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 bereide bestanddelen tot een gladde homogene massa gemixt. Als het gerecht nog te vezelig is of stukjes bevat, moet het gezeefd worden. Zonodig de voeding op temperatuur brengen en nog eens goed op smaak afmaken. Verdun de voeding tot de juiste dikte door toevoeging van bouillon, room, boter, melk, jus of saus. Aan alle maaltijden kan extra boter of (dieet)margarine, kruiden en specerijen worden toegevoegd.

Babyvoeding: 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).

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.

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt: 1 beker gezoete gladde pap verdund met halfvolle melk
1 glas (gezeefd) vruchtensap
Tussendoor: 1 flesje kant– en klare drinkvoeding
Warme maaltijd: 1 kom gebonden gladde soep
1 nagerecht zoals bijvoorbeeld vla verdund met halfvolle 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 flesje kant– en klare drinkvoeding
1 schaaltje vruchtenmoes verdund met gezeefd vruchtensap

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

Meer informatie

Op www.moeilijkslikken.nl is meer informatie te vinden over de gevolgen van een slikstoornis.
Op www.fijn-proevers.nl vindt u voor informatie over kauw- en slikproblemen en energie- en eiwitverrijkte (gladde) producten. Ook op www.carezzo.nl zijn energie- en eiwitverrijkte producten te vinden zoals mousse, ijs en fruitdrinks. Bij een aantal supermarkten zijn Bouwsteentjes en Easy-to-Eat van Innopastry te koop. Dit zijn eiwitrijke, zachte tussendoortjes. Zie hiervoor www.innopastry.nl.
Diverse maaltijdservices bieden gemalen maaltijden aan zoals www.versaantafel.nl, www.maaltijdservice.nl, www.Apetito.nl, www.vansmaak.nl.
Op www.voedingenkankerinfo.nl staan voedingstips bij kauw- en slikproblemen en voedingstips bij een vloeibare voeding.

Eiwit- en energierijke recepten, voor wie afhankelijk is van vloeibare voeding, zijn te vinden op www.alsetenevenmoeilijkis.nl/recept/recepten of www.datisevenslikken.nl/recepten/.

Contactgegevens afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis
diëtetiek@ikazia.nl
www.ikazia.nl

Deze brochure is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2026) aan de hand van de volgende informatie:

- 'Voedingsadviezen bij mond- en keelklachten' van Ziekenhuis de Gelderse Vallei (2022);

Informatie van website van Carezzo, Fijnproevers;

- www.goedgevoedouderworden.nl;
- www.datisevenslikken.nl;

- www.voedingenkankerinfo.nl, voedingstips bij een gemalen voeding en voedingstips bij een vloeibare voeding;
- www.alsetenevenmoeilijkis.nl;
- Handboek Voeding bij Kanker, Ten Have e.a. (2022). Oa. hoofdstuk 8.6 droge mond, 8.7 kauw- en slikproblemen, 8.9 hinderlijke slijmvorming, 8.10 passageklachten.

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.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Vloeibare voeding,voedingsrichtlijnen
800340-NL / 2026-01