

## Dik vloeibare voeding bij slikklachten

Het is belangrijk dat u een volwaardige voeding met voldoende voedingsstoffen gebruikt om in een goede conditie te komen of te blijven. Een dik vloeibare voeding neemt in volume toe door verdunning met een vloeistof. U zult meer moeten gaan eten om aan voldoende voedingsstoffen te komen. Voor mensen met kauw- en slikklachten is het meestal vermoeiend en moeilijk om te eten en zeker om meer te eten dan normaal. In deze folder vindt u meer informatie en adviezen over het dik vloeibare dieet.

### Algemeen

- Zorg ervoor dat de voeding glad is. Er mogen geen klonten, pitjes, stukjes en vellen in zitten. Dit kunt u doen door gerechten goed te mixen en eventueel daarna te zeven (een keukenmachine, staafmixer of blender kan hierbij een handig hulpmiddel zijn).
- Zorg dat er voldoende variatie in uw voeding is. Wissel zoete, zure, hartige, koude en warme gerechten regelmatig af.
- Probeer de voeding over de gehele dag te verdelen. In plaats van 3 grote maaltijden kunt u beter vaker per dag iets eten/drinken.
- Zorg bij verstopping van de ontlasting voor genoeg vocht en vezels uit fijn gemalen fruit, peulvruchten en grove bindmiddelen.

### Geschikte voedingsmiddelen

- Melkproducten en milkshake (ingedikt tot vladikte), yoghurt en kwark (zonder stukjes en pitjes).
- Gladde vla of pap.
- Vruchtenmoes, pruimenmoes.
- Thee, koffie, water (ingedikt).
- Limonade, vruchtensap, rozenbottelsiroop (ingedikt).
- Kant en klare babyvoeding (potjes).

Het kan nodig zijn om de consistentie van vloeibare producten aan te passen. Vloeibare dranken kunt u verdikken met behulp van een verdikkingsmiddel, bijvoorbeeld Nutilis® van Nutricia of Resource Thicken Up® van Nestlé.

Deze producten zijn verkrijgbaar bij de apotheek.

### Broodmaaltijd

- In plaats van brood kunt u pap, vla, yoghurt en kwark gebruiken. Ook kunt u een broodmaaltijd door een warme maaltijd of maaltijdsoep vervangen.
- Pap is zelf te maken van (volle) melk en een bindmiddel zoals bambix, brinta, custard, griesmeel of rijstebloem.
- Een drinkontbijt is een goede broodvervanger.

### Warme maaltijd

- U kunt de warme maaltijd op de gebruikelijke manier klaarmaken. Het aanpassen van de consistentie gebeurt na het bereiden met behulp van een keukenmachine, staafmixer of blender. Eventueel kunt u bouillon, saus of jus toevoegen om de maaltijd te verdunnen.
- Ook kunt u gebruik maken van potjes babyvoeding (indien gewenst op smaak brengen met zout, kruiden of specerijen).
- Bij de apotheek is een poedervormige, gepureerde maaltijd te koop onder de naam Clinutren mix® van Nestlé.

Voorbeelden van menucombinaties die u kunt bereiden:

- ham, koolraap, aardappelen, kaas (smeltkaas of korstloze kaas) en melk.
- rijst met goulash, paprika, tomaat en bouillon.
- gemalen rookworst, stampot boerenkool en bouillon.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- visragout, worteltjes, aardappelpuree en melk.
- spaghetti Bolognese met extra saus, paprika, ui en courgette.
- kipragout, bietjes, aardappelen en bouillon.
- bruine bonen met gehakt en extra saus, paprika, gezeefd, met appelmoes.
- gemalen runderlapje, sperziebonen, aardappelen en jus.
- rijst met gehakt in roomsaus en doperwten.

### Lichaamsgewicht

Uw gewicht kan na de operatie afnemen. Om ongewenst gewichtsverlies tegen te gaan, kunt u:

- proberen vaker iets te eten.
- extra vet gebruiken door toevoeging van (slag)room, boter of margarine aan vla, pap, mixmaaltijd of soep.
- extra suiker gebruiken in thee, koffie, yoghurt, vla en dergelijke.

### Obstipatie

Een vloeibare voeding bevat over het algemeen weinig voedingsvezel. Hierdoor is het mogelijk dat u last krijgt van een moeizame stoelgang of verstopping (obstipatie). In geval van obstipatie kunt u:

- Vruchtenmoes zoals appelmoes of pruimenmoes gebruiken.
- Vers fruit verwerken in een smoothie of vruchtensap.
- Eventueel kunt u gebruik maken van Roosvicee Laxo. Dit kunt u toevoegen aan een melkproduct of als siroop aanlengen.
- Gebruik voldoende vocht, streef naar een inname van 2 liter per dag, tenzij uw arts anders voorschrijft. Onder vocht wordt ook pap, vla en andere vloeibare voeding gerekend.

### Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70

jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IE) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

### Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur en van 13.30 - 14.30 uur.

E-mail [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

## Voorbeeld van een dagmenu

### Ontbijt:

- pap, eventueel met suiker en/of room
- melk of karnemelk (ingedikt)
- koffie of thee, eventueel met suiker en/of room (ingedikt)

### In de loop van de morgen:

- glas vruchtensap bijvoorbeeld sinaasappelsap, eventueel met suiker en/of room (ingedikt)
- vla, yoghurt of chocolademelk (eventueel ingedikt)
- koffie, eventueel met suiker en/of room (ingedikt)

### Lunch:

- pap, eventueel met suiker en/of room
- melk of chocolademelk (ingedikt)
- eventueel mixsoep of gezeefde soep

### In de loop van de middag:

- yoghurt met rozenbottelsiroop en suiker
- thee, eventueel met suiker (ingedikt)
- vla of milkshake (eventueel ingedikt)

### Warme maaltijd:

- gezeefde mixsoep of glad gepureerde maaltijd
- vruchtenmoes, appelmoes, yoghurt, vla

### In de loop van de avond:

- koffie of thee, eventueel met suiker en/of room (ingedikt)
- vruchtensap of vruchtenlimonade (ingedikt)
- pap of vla