

## Gladgebonden vloeibaar dieet

**Glad gebonden vloeibare voeding** is nodig voor mensen die niet kunnen of mogen kauwen, bijvoorbeeld na een kaakoperatie. Om het lichaam in goede conditie te houden, zo min mogelijk gewicht te verliezen en toch gevarieerd en smakelijk te kunnen eten, zijn in deze brochure een aantal richtlijnen beschreven.

### Algemeen

- U moet ervoor zorgen dat de voeding glad is. Er mogen geen klonten en / of stukjes in zitten. Dit kunt u doen door gerechten goed te mixen en eventueel daarna te zeven (een keukenmachine kan hierbij een handig hulpmiddel zijn). De dikte van de voeding moet u zelf bepalen.
- Probeer voor voldoende afwisseling in de voeding te zorgen. Warm-koud, zoet-zuur, hartig-fris, etcetera.
- Probeer de voeding over de gehele dag te verdelen. In plaats van 3 grote maaltijden kunt u beter vaker per dag iets eten / drinken.
- Wanneer u last heeft van slijmvorming kan het soms helpen de eerste dagen geen zoete melkproducten te nemen zoals melk of pap. Zure melkproducten zoals karnemelk of yoghurt geven vaak geen klachten.
- Zorg bij verstopping voor genoeg vocht en vezels uit fijn gemalen fruit, peulvruchten, grove bindmiddelen.

### Geschikte voedingsmiddelen

- melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, kwark (verdund), milkshake, yoghurtdrank en andere melkdranken.
- gladde vla of dunne pap.
- bouillon, gladde (gezeefde) soep.
- tomatensap, vruchtenmoes (eventueel verdund met vruchtensap).

- thee, koffie.
- room- en waterijs.
- limonade, vruchtensap, geperst fruit, rozenbottelsiroop.

### Warme maaltijd

De warme maaltijd kan gegeten worden als 'mixsoep', gemaakt van vlees, vis of kip met groente en aardappelen.

Alles fijn malen in een keukenmachine of met behulp van een staafmixer. U kunt (moet) deze voeding verdunnen met jus, bouillon en/of groentensap, eventueel zeven. Ook kunt u peulvruchtensoep (bijvoorbeeld erwtensoep) mixen en zeven. Voor een mixmaaltijd kunt u gebruik maken van producten die u normaal ook gebruikt.

### Gebruik per dag minstens:

- ½ liter (volle) melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, melk, etcetera.
- 3 x daags vla of pap
- 1 warme maaltijd in de vorm van 'mixsoep'
- 3 glazen vruchtensap of limonade van rozenbottelsiroop

**Tip:** Wanneer u een rietje moet gebruiken om te eten, knip het zo kort mogelijk af. Dit kost minder kracht om te eten.

### Lichaamsgewicht

Uw gewicht kan na de operatie afnemen. Dit gebeurt vooral in de eerste dagen na de operatie. Om ongewenst gewichtsverlies tegen te gaan, kunt u:

- vaker iets 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.

#### 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

Ook kan een tekort aan ijzer ontstaan doordat u bepaalde producten niet kunt eten. Het gebruik van Ferro-rozenbottel-siroop (extra ijzer) kan hiervoor een oplossing zijn. (Deze moet u niet gebruiken in combinatie met melkproducten omdat ijzer daardoor slechter wordt opgenomen).

Wanneer u last heeft van verstopping, kunt u gebruik maken van Laxo-rozenbottelsiroop (laxerende werking).

Wanneer u veel gewicht verliest, neem dan contact op met uw diëtist.

### **Voorbeeld van een dagmenu**

#### **Ontbijt:**

- pap eventueel met suiker en/of room
- melk of karnemelk
- thee of koffie eventueel met suiker en/of room

#### **In de loop van de morgen:**

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

#### **Lunch:**

- pap eventueel met suiker en/of room
- melk of chocolademelk
- eventueel mixsoep of gezeefde soep

#### **In de loop van de middag:**

- yoghurt met rozenbottelsiroop en suiker
- thee eventueel met suiker
- vla of milkshake

#### **Warme maaltijd:**

- gezeefde mixsoep
- vruchtenmoes, appelmoes, vruchtensap of yoghurt

#### **In de loop van de avond:**

- koffie of thee eventueel met suiker en /of room
- vruchtensap of vruchtenlimonade
- pap, vla of soep

### **Voorbeelden voor milkshake**

1. yoghurt met rozenbottelsiroop en roomijs, mixen.
2. karnemelk met sinaasappelsap, mixen en zeven.
3. kwark met slagroom en vanillevla, mixen en verdunnen.
4. vanillevla met limonadesiroop en yoghurt, mixen.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, of blijft u afvallen? 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)