

Vloeibare voeding

Goede voeding zorgt voor een goede conditie en sneller herstel na een medische behandeling. Deze folder informeert u over vloeibare voeding, de bereiding van, op gewicht blijven en toch afwisselend en smakelijk te kunnen eten.

TIPS

- Zorg ervoor dat er in de voeding geen grove, harde stukjes zitten.
- Probeer voor voldoende afwisseling in de voeding te zorgen. Warm-koud, zoet-zuur, hartig-fris etc.
- Probeer de voeding over de gehele dag te verdelen. In plaats van 3 grote maaltijden kunt u beter 6 tot 9 keer 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 en grove bindmiddelen zoals havermout.

Geschikte voedingsmiddelen

- melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, kwark, milkshake, yoghurtdrank, drinkontbijt en andere melkdranken.
- gepureerd fruit, smoothie, vruchtenmoes.
- vla of pap.
- zelfgemaakte milkshakes op basis van kwark, hangop, vla, ijs, vers fruit, vruchten uit blik, vruchtensap of limonade.
- Kant-en-klaar drinkontbijt op melk-of sapbasis.
- bouillon, gepureerde soep.
- Tomatensap.
- thee, koffie.
- room- en waterijs*.
- (suikervrije) limonade*, vruchtensap*, geperst fruit*, rozenbottelsiroop*

Warme maaltijd

Maal uw maaltijden fijn met een keukenmachine, blender of staafmixer. Voor een goed resultaat:

- gebruik voedingsmiddelen die goed fijn te malen zijn;
- doe eerst een klein gedeelte vocht in de mengbeker en pas daarna de vaste voedingsmiddelen; dat voorkomt dat de mesjes doordraaien;

- voeg daarna om de voeding glad te krijgen zo min mogelijk vocht toe, anders blijft de massa te korrelig;
- Verdun de voeding op het laatst zo nodig met vocht tot de juiste dikte. Dit kan bijvoorbeeld met vloeibare margarine, jus, bouillon, kookvocht of melk.

Voor het op smaak maken van de voeding kunt u gebruik maken van kruiden en specerijen, ui, tomaat etc. Voorbeelden van gemalen gerechten die gemakkelijk te bereiden zijn: gehakt, gestoofde vis, aardappelpuree, diepvriesgroente (bijv. spinazie), fijngemaakte stampot, soep uit blik of zak, peulvruchtensoep (bijv. erwtensoep), kant en klare babyvoeding (potjes).

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
- 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, doperwten

Maaltijdservice

Als u zelf geen maaltijden kunt bereiden, vraag dan naar de mogelijkheden bij een maaltijdservice of slagerij.

Lichaamsgewicht

Om ongewenst gewichtsverlies tegen te gaan, kunt u :

- proberen vaker iets te eten
- extra vet gebruiken door toevoeging van ongeklopte (slag) room aan vla, pap, koffie, melkdranken, soep, saus of aardappelpuree
- extra suiker* gebruiken in thee, koffie, yoghurt, vla e.d.
- In de supermarkt kunt u ook speciale eiwit-en energierijke producten kopen. Een volledig overzicht kunt u vinden op: goedgevoedouderworden.nl/energie-en-eiwitrijke-producten

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

*Let op: vruchtensappen bevatten veel suikers. Bent u bekend met diabetes dan kunnen vruchtensappen en suiker een snelle stijging van de bloedsuiker geven.

Drinkvoeding

Soms lukt het niet om met normale voeding uw gewicht op peil te houden of een volwaardige voeding te gebruiken. Dieetvoeding op medisch advies gebruik kan in dat geval een oplossing bieden.

Dit is verkrijgbaar bij de apotheek of via een facilitair bedrijf. Uw diëtist kan deze producten indien nodig aanvragen. De zorgverzekeraar vergoedt dieetpreparaten op bepaalde voorwaarden op aanvraag van uw arts of diëtist.

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 - 12.30 uur.
- E-mail dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt