

# PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsadviezen te gebruiken  
bij een energie- en eiwitverrijkte  
vloeibare voeding

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Hieronder vindt u adviezen over een energie- en eiwitverrijkte vloeibare voeding.

Deze voeding wordt geadviseerd bij ongewenst gewichtsverlies en/of om gewichtsverlies te voorkomen als u een vloeibare voeding moet gebruiken. Bij ongewenst gewichtsverlies raakt u niet alleen vetmassa kwijt, maar ook de spiermassa wordt minder. Hierdoor kan bijvoorbeeld uw conditie achteruitgaan en kunnen wonden minder snel genezen.

### **Algemene voedingsadviezen**

- Verdeel uw voeding over de hele dag. Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke 2 uur iets.
- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een eiwitrijkproduct zoals hieronder beschreven.
- Probeer voor het slapen nog een eiwitrijk product te eten.
- Als u 's nachts wakker wordt, kunt u ook proberen om iets te eten.
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of lightproducten.
- Weeg u 1 keer per week.

### **Eiwitten in het vloeibaar dieet**

Naast voldoende energie (kcal) is het van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamswefsel, zoals spieren en organen.

Wanneer u ongewenst gewicht verliest of moet herstellen van ziekte/operatie heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal. Er zijn zowel dierlijke- als plantaardige eiwitten.

- Dierlijke eiwitten zitten in (vloeibare) producten zoals melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark. Vlees, vis, kip, gevogelte en ei kunnen alleen gepureerd gegeten worden.

- Plantaardige eiwitten zitten in (vloeibare) producten zoals sojamelk, sojayoghurt, sojadessert, sojakwark, erwtensoep, linzensoep, bruine bonensoep, notenpasta en pindakaas.

Er is wel verschil in de kwaliteit van eiwit. Uit dierlijk eiwit worden spieren beter opgebouwd dan uit plantaardig eiwit. Belangrijk is om bij iedere maaltijd 25-30 gram eiwit te eten.

### **Adviezen bij de broodmaaltijd**

- Neem pap van volle melk (eventueel met een klontje margarine, volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt zonder stukjes, volle (vruchten) kwark zonder stukjes. Voeg een scheutje niet geklopte slagroom toe.
- Drink een glas volle melk of boerenmelk. Neem ter variatie anjismelk, chocolademelk of yoghurtdrink van volle melkproducten.

### **Adviezen bij de warme maaltijd**

- Alle onderdelen van de warme maaltijd kunt u fijn malen met een staafmixer of blender.
- Door toevoeging van volle melk, jus, bouillon, en/of (dieet-) margarine maakt u een vloeibare maaltijd.
- Het is niet noodzakelijk aardappelen, vlees en groenten door elkaar te mixen, maar het mag wel.
- Voor de afwisseling kunt u ook gebruik maken van een (kant-en-klare) maaltijdsoep die u pureert.

### **Suggesties voor zelf te bereiden mixmaaltijden**

- Ragout met doperwten en/of wortelen en rijst.
- Kip met bloemkool en aardappelen.
- Rul gebakken gehakt met vruchtenmoes en aardappelen.
- Roerei met spinazie en aardappelen.
- Kabeljauw met groenten en aardappelen.
- Macaroni à la bolognese.
- Diverse stampotten.

Een mixmaaltijd bestaat uit:

- ¼ deel vlees
- ¼ deel aardappelen of rijst of macaroni of spaghetti
- ½ deel groenten
- Aanvullen met melk, jus of bouillon
- Eventueel margarine of boter

Maak de onderdelen van de warme maaltijd fijn. Voeg melk, jus en/of bouillon toe en maak het allemaal op de gewenste dikte. Wanneer u geen jus gebruikt, voeg dan wat (dieet)margarine toe (bijvoorbeeld 1 eetlepel).

Gebruik een nagerecht, bijvoorbeeld volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt of volle (vruchten) kwark of roomijs U kunt dit ook 1 uur na de maaltijd nemen. Neem geen grote hoeveelheden bouillon. Dit geeft snel een vol gevoel en levert geen/weinig voedingsstoffen.

### **Adviezen voor tussendoor**

- Neem eens een extra schaalje volle (slagroom) vla, volle (vruchten) yoghurt zonder stukjes, volle (vruchten) kwark zonder stukjes.
- Drinken die energie leveren zoals volle melk, anijsmelk, milkshake, yoghurtranken, chocolademelk of vruchtensappen
- Aan dranken of toetjes kan (niet geklopte) slagroom toegevoegd worden.
- Neem eventueel energieverrijkte drinkvoeding (volgens advies diëtist).

### **Eiwitrijke producten**

Onderstaande voedingsmiddelen leveren rond de 10 gram eiwit:

- 1 beker (250 ml) melk of karnemelk
- 1 beker (250 ml) drinkyoghurt of chocolademelk
- 1 grote beker (300 ml) zuiveldrinkontbijt
- 1 bord (250 ml) pap, vla of yoghurt

- 1 schaaltje (150 ml) Griekse of Bulgaarse yoghurt
- 1 schaaltje (vruchten) kwark

Onderstaande voedingsmiddelen leveren 14 tot 20 gram eiwit:

- Proteïne verrijkte zuivel

### **Recept voor een energierijke Milkshake (175 kcal per glas)**

Voor 2 glazen heeft u nodig:

- 200 ml melkproduct: volle melk, (Bulgaarse) yoghurt, vla of volle kwark
- 100 gram ijs (2 bolletjes): roomijs naar keuze
- 50 gram (3-4 eetlepels) toevoeging: vruchten (uit blik), vruchtenmoes, slagroom, cacao of koffie(poeder)
- Eventueel kunt u een beetje pindakaas (zonder stukjes) of notenpasta toevoegen

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten in een mengbeker en mix het geheel met behulp van een (staaf-)mixer.

### **Dieetproducten**

Wanneer u gebruik moet of wilt maken van een dieetproduct kan uw diëtist u hierover adviseren. In sommige gevallen vergoedt uw ziektekostenverzekeraar de kosten en dient de diëtist een aanvraag hiervoor in bij uw ziektekostenverzekeraar. In andere gevallen komen de kosten voor eigen rekening.

Hieronder vindt u een opsomming van diverse dieetproducten:

- *Kant en klare drinkvoedingen.* Deze zijn er in diverse merken, soorten en smaken. Ter aanvulling op uw huidige voeding of wanneer het eten (bijna) helemaal niet meer gaat ter vervanging van de gewone voeding.
- *Dieetvoedingen in poedervorm.* Er zijn verschillende mogelijkheden. U gebruikt deze poeders ter aanvulling op uw dagelijkse voeding.

Levering dieetproducten kan verzorgd worden door:

- *Apotheek*: Deze heeft vaak maar een beperkt assortiment.
- *Facilitairbedrijf*: Heeft veel merken, soorten en smaken op voorraad. Bezorgt producten thuis, zonder extra kosten.

### **Trombosedienst**

Drink- en sondevoeding bevatten vitamine K en dit kan invloed hebben op de stolling van het bloed.

- Als u een Cumarinederivaat gebruikt met de werkzame stof Acenocoumarol (Sintrom Mitis®) of Fenprocoumon (Marcoumar®) moet het gebruik van drink- of sondevoeding bekend zijn bij uw trombosedienst.
- Als u stopt met de drink- of sondevoeding moet u dit zelf aan de trombosedienst doorgeven.

### **Vragen**

Heeft u nog vragen over deze adviezen, neem dan contact op met uw diëtist.

# Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

