

PATIËNTEN INFORMATIE

Glad-vloeibare voeding bij
vernaauwing van de darm

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Hieronder vindt u adviezen over een energie- en eiwitverrijkte glad-vloeibare voeding bij een vernauwing van de darm. De darm is niet met een endoscoop te bekijken.

Deze voeding wordt geadviseerd om (verdere) verstopping van de darm te voorkomen. Verder is het belangrijk om niet ongewenst gewicht te verliezen.. 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.

Eiwitten in het glad-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 dierlijke- en plantaardige eiwitten.

- Dierlijke eiwitten zitten in (vloeibare) producten zoals melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark.
- Plantaardige eiwitten zitten in (vloeibare) producten zoals sojamelk, sojayoghurt, sojadessert, en sojakwark.

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 (zie tabel).

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 eiwitrijkproduct 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 lichtproducten.
- Weeg u 1 keer per week.

Eiwitrijke producten

Onderstaande voedingsmiddelen leveren rond de 10 gram eiwit:

- 1 beker (250 ml) melk of karnemelk of sojamelk.
- 1 beker (250 ml) drinkyoghurt of chocolademelk.
- 1 bord (250 ml) pap, (soja-)vla of (soja-)yoghurt.
- 1 schaalte (150 ml) Griekse of Bulgaarse yoghurt.
- 1 schaalte kwark zonder stukjes.

Onderstaande voedingsmiddelen leveren 14 tot 20 gram eiwit:

- Proteïne verrijkte zuivel.

Adviezen bij maaltijden

- Neem pap van volle melk (eventueel met een klontje margarine, volle (slagroom) vla, volle yoghurt zonder stukjes, volle kwark zonder stukjes. Voeg een scheutje niet geklopte slagroom toe.
- Drink een glas volle melk of boerenmelk. Neem ter variatie anijsmelk, chocolademelk of yoghurtdrink van volle melkproducten.
- Neem geen grote hoeveelheden bouillon. Dit geeft snel een vol gevoel en levert geen/weinig voedingsstoffen.

Adviezen voor tussendoor

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

Recept voor een energierijke Milkshake

Voor 2 glazen heeft u nodig:

- 200 ml melkproduct: volle melk, (Bulgaarse) yoghurt, vla, volle kwark of drinkvoeding.
- 100 gram ijs (2 bolletjes): roomijs naar keuze.
- Eventueel 50 gram (3-4 eetlepels) toevoeging: slagroom, siroop, cacao of koffie(poeder).

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. Als aanvulling op uw huidige voeding of wanneer het eten (bijna) helemaal niet meer gaat als vervanging van de gewone voeding.
- *Dieetvoedingen in poedervorm.* Er zijn verschillende mogelijkheden. U gebruikt deze poeders als 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.



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 / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

