

# Vloeibare voeding bij mond- en kaakaandoeningen

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Algemene richtlijnen</b>	<b>3</b>
<b>Vloeibare voeding</b>	<b>3</b>
<b>Praktische tips</b>	<b>5</b>
<b>Voorbeelddagmenu</b>	<b>6</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>8</b>

**U heeft een aandoening aan uw mond of kaak. Daardoor kunt u geen vaste voeding eten, maar moet u in de meeste gevallen dun, vloeibare voeding gebruiken. Deze vloeibare voeding moet zo dun zijn, dat u dit met een rietje of tuitbeker kunt drinken. De voeding moet daarnaast goed samengesteld zijn zodat u voldoende energie (calorieën) en alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen krijgt. In deze folder vindt u informatie en tips over het gebruik van vloeibare voeding.**

## ■ Algemene richtlijnen

Het is belangrijk dat in uw vloeibare voeding alle voedingsstoffen zitten die u nodig heeft. Dit zijn onder andere eiwitten, vitamines en mineralen. Vloeibare voeding geeft sneller een vol gevoel. Daardoor is het soms moeilijk om voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen. Wij raden u aan meerdere kleine maaltijden per dag te gebruiken.

Eventueel kunt u dierlijke zuivel vervangen voor een plantaardig product, bijvoorbeeld soja.

## Tips

- gebruik naast 3 hoofdmaaltijden, ook 3 of 4 kleine maaltijden tussendoor
- drinkrietjes zijn onmisbaar bij een dun vloeibaar dieet. Het gebruik van een kort rietje vergemakkelijkt het drinken van voeding. Eventueel kunt u het rietje korter knippen. Herbruikbare rietjes zijn verkrijgbaar bij facilitaire bedrijven, vraag uw diëtist hiernaar

## ■ Vloeibare voeding

Bij voeding in vloeibare vorm zijn veel voedingsmiddelen niet meer herkenbaar, bijvoorbeeld gemixte erwten of sperziebonen. Het lijkt dan of al het eten er hetzelfde uitziet.

Wissel hartige en zoete gerechten af. Gemixte erwten, snijbonen en sperziebonen smaken bijna hetzelfde. Worteltjes, bloemkool, rode kool en spinazie verschillen duidelijk in kleur en smaak van elkaar. Zorg voor variatie in kleur en

smaak om uw maaltijden aantrekkelijk te maken.

### **Hulpmiddelen bij bereiding**

Een blender (mengbeker) of keukenmachine kan vochtige en vloeibare gerechten zoals soep, vruchten en groenten fijnmalen. Zorg dat de voedingsmiddelen zoals groenten en vlees goed gaar zijn en niet te grof. Als u voldoende vocht toevoegt kunt u een hele maaltijd fijnmalen. Bij kleine hoeveelheden kunt u een staafmixer gebruiken. In een hoge kom kunt u een warme maaltijd, vruchten, soep en dergelijke fijnmalen.

#### **Tips**

- hartige gerechten kunt u verdunnen met bouillon en/of melk
- zoete gerechten kunt u verdunnen met melk, sojamelk, karnemelk of vruchtensap

### **Makkelijke, ‘snel klaar’ maaltijden en producten**

U kunt via het internet verschillende organisaties vinden om maaltijden thuis te laten bezorgen. Zo nodig kunt u hiernaar vragen bij een thuiszorgorganisatie. Er zijn verschillende mogelijkheden voor maaltijdvoorzieningen, zoals warme maaltijden, koelvers en diepvries. Laat u goed informeren bij de organisatie. Niet elke organisatie biedt vloeibare/gemalen maaltijdmogelijkheden aan. Andere mogelijkheden voor ‘snel klaar’ maaltijden zijn:

- kant- en klare babyvoeding (babyvoeding vanaf 6 maanden). Deze maaltijden zijn zonder zout en andere smaakmakers bereid, die kunt u zelf naar smaak toevoegen
- vloeibare maaltijden zijn ook in poedervorm beschikbaar. Uw diëtist kan u over deze medische voeding meer informatie geven
- maaltijdsoep uit blik zoals bonen of erwtensoep kunt u eventueel zeven of de vulling fijnmalen
- bereid grotere hoeveelheden en vries per portie in voor een makkelijke, snelle maaltijd

## ■ Praktische tips

### Gewicht

Het is lastig om voldoende energie binnen te krijgen als u een (dun) vloeibaar dieet heeft. Weeg uzelf 1x per week om te kijken of uw gewicht stabiel blijft. Bij gewichtsverlies is het noodzakelijk om uw voeding aan te passen. Dit kunt u doen door meerdere kleine maaltijden te nemen verspreid over de dag. Als dat niet lukt, kunt u uw voeding energierijker maken door volle producten te gaan gebruiken. Zo krijgt u meer energie binnen met dezelfde hoeveelheid aan producten.

### Hoe maakt u uw voeding energierijker?

- kies voedingsmiddelen die veel calorieën bevatten, zoals volle melkproducten, margarine of roomboter
- vervang water en thee door energierijke dranken zoals, vruchtensap, frisdrank, chocolade melk et cetera
- verwerk room in pap, vla, soepen, sauzen en door de warme maaltijd (mix). Gebruik bij voorkeur ongeklopte room. Geklopte room bevat veel lucht en geeft daardoor sneller een vol gevoel

Zo nodig kan u in overleg met uw diëtist gebruik maken van (aanvullende) medische drinkvoeding.

### Hinderlijke slijmvorming

Veel mensen hebben het gevoel meer last te hebben van slijmvorming als zij melk en suikerrijke producten gebruiken. Zoete melk(producten) laten een plakkerig gevoel in de mond achter. Dit kunt u als slijmerig ervaren, maar er wordt niet meer slijm geproduceerd dan normaal.

#### Tips

- zure melkproducten als karnemelk en yoghurt(drank) geven een minder plakkerig gevoel
- spoel de mond met (koolzuurhoudend) water

## Pijnklachten

Eten kan pijnlijk zijn als u last heeft van wonden of hechtingen in de mond.

De pijn kan toenemen bij het gebruik van:

- scherpe en zure voedingsmiddelen, zoals pittige specerijen en smaakmakers (bijvoorbeeld, peper, sambal, knoflook, mosterd), zuurkool, frisdranken, vruchtensap en alcoholische dranken
- hoge of lage temperatuur van voedingsmiddelen

## Moeilijke stoelgang of verstopping

Te weinig voedingsvezels en te weinig drinken zijn de meest voorkomende oorzaken van verstopping. Als u een vloeibare voeding gebruikt, krijgt u minder vezels binnen.

Om verstopping te voorkomen of te verhelpen, kunt u het volgende gebruiken:

- voldoende vocht, totaal 2 liter per dag
- gebruikt meer voedingsvezels, deze zitten in pap bijvoorbeeld Bambix of Brinta
- drinkontbijt
- soepen met peulvruchten
- pruimensiropen, zoals Roosvicee Laxo

Soms zijn bovenstaande tips niet voldoende en kan het nodig zijn om laxeremiddelen te gebruiken. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn als u sterke pijnstillers gebruikt. Overleg altijd eerst met uw arts voordat u laxeremiddelen gaat gebruiken.

## ■ Voorbeelddagmenu

In het voorbeelddagmenu op de volgende pagina staan de voedingsmiddelen die u minimaal nodig heeft. De exacte hoeveelheden verschillen per persoon, iemand die groter is dan gemiddeld heeft meer voeding nodig. Probeer er naar te streven onderstaande voeding binnen te krijgen. Redt u dit niet en/of valt u af in gewicht? Neem dan contact op met uw diëtist.

## **Ontbijt**

- 2 schaaltjes gladde, eventueel verdunde vla, pap, yoghurt of kwark
- daarnaast drinken naar wens

## **Tussendoor**

- een beker melk, chocolademelk, yoghurt (-drink), karnemelk, milkshake en/of vruchtensap
- daarnaast drinken naar wens

## **Lunch**

- een kom gladde soep, bij voorkeur met peulvruchten
- een schaaltje verdunde vla, pap, yoghurt of kwark
- daarnaast drinken naar wens

## **Tussendoor**

- een beker melk, chocolademelk, yoghurt (-drink), karnemelk, milkshake en/of vruchtensap
- daarnaast drinken naar wens

## **Vloeibare warme maaltijd bestaande uit:**

- 75 gram gaar vlees, vis, kip of minimaal 2 eieren
- streven naar 250 gram groente
- streven naar 150 gram aardappelpuree of peulvruchten. Eventueel verdunnen met bouillon, melk of room en op smaak maken met kruiden en/of specerijen en een klontje boter of margarine
- eventueel appelmoes
- een schaaltje gladde, eventueel verdunde vla, pudding, yoghurt of kwark

## **Tussendoor**

- een beker melk, chocolademelk, yoghurt (-drink), karnemelk, milkshake en/of vruchtensap
- daarnaast drinken naar wens

### Inhoudsmaten

- schaalte: 150ml
- kom: 250ml
- beker: 200ml

### ■ Uw vragen

Met vragen kunt u op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur contact opnemen met de afdeling diëtetiek:

- locatie Alkmaar  
telefoon 072 - 548 3552, e-mail [dietetiek-alkmaar@nwz.nl](mailto:dietetiek-alkmaar@nwz.nl)
- locatie Den Helder  
telefoon 0223 - 69 6329, e-mail [dietetiek-denhelder@nwz.nl](mailto:dietetiek-denhelder@nwz.nl)



## ■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

tel 072 - 548 4444

### Colofon

Redactie diëtetiek  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 268761

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*