Behandeling

Energierijke vloeibare voeding, voedingsadviezen

Een vloeibare voeding kunt u met een lepel eten en is zo dik als yoghurt, vla en pap.

Met wat eenvoudige adviezen kunt u smakelijke, complete maaltijden maken die zijn aangepast aan de dikte van de voeding die u kunt gebruiken.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voedingsadviezen bij een energierijke vloeibare voeding

Algemene adviezen

- In plaats van 3 vloeibare hoofdmaaltijden kunt u beter 6 tot 8 kleine vloeibare maaltijden gebruiken. Een vloeibaar gemaakte maaltijd is veel groter van volume en geeft u sneller een vol gevoel.
- Om een betere eetlust te krijgen, is het belangrijk dat u afwisseling aanbrengt in uw voeding. Wissel af in zoet en hartig, warm en koud, zoet en zuur en in kleur.
- Een kleine kop bouillon kan ervoor zorgen dat u meer eetlust krijgt. Bouillon (zowel zelfbereide als bereid met een bouillontablet) bevat weinig tot geen voedingsstoffen en kan niet de maaltijd vervangen.
- Neem voldoende tijd voor het eten.
- Hartige gerechten kunt u verdunnen met bouillon en zoete gerechten met volle melk of tweedrank.

Complete (volwaardige) voeding

Het is belangrijk dat u een complete (volwaardige) voeding gebruikt om in een goede conditie te komen of te blijven. Volwaardig betekent dat u alle voedingsstoffen binnen krijgt die u nodig heeft. In een volwaardige vloeibare voeding zit per dag minimaal:

- 1 liter volle melkproducten, zoals melk, yoghurt, vla, pap, chocolademelk of kwark;
- mixvoeding, dit is een gemixte warme maaltijd of maaltijdsoep waarin is gebruikt: 50 tot 75 gram vlees, vis, kip, 1 ei of vegetarische vleesvervanging, 3 lepels groente, 2 grote aardappels en 20 gram (dieet)margarine/boter.
- 2 glazen vruchtensap of tweedrank.

Vloeibare warme maaltijd als mixvoeding

U heeft nodig:

- 2 grote aardappels;
- 3 lepels groente;
- 75 gram vlees, vis, kip of 1 ei;
- 20 gram (klontje) (dieet)margarine/boter;
- als u wilt verdunnen, melk of het kookvocht van groenten.

Bereiding:

- Kook de aardappels en de groenten goed gaar.
- Kook, stoof of bak het vlees zacht en snijd het in kleine stukjes.
- Doe het vlees in een mengbeker, voeg ongeveer 100 ml vocht toe en pureer het mengsel met een staafmixer of keukenmachine. Geschikte vleessoorten om fijn te malen zijn: gehakt, gekookte ham, lever, kipfilet, ei en vis.
- Voeg aan het gepureerde vlees de aardappel en groente toe. Pureer alles opnieuw.
- Voeg een klontje (dieet-)margarine of boter toe en verdun eventueel met melk of of het kookvocht van de groenten.
- Zeef zo nodig de mixvoeding.
- U kunt de mixvoeding op smaak brengen met kruiden, specerijen en zout.

In plaats van alles door elkaar te mengen kunt u de maaltijdonderdelen ook apart opdienen.

Vloeibare warme maaltijd als soep

- Gebruik dezelfde ingrediënten als voor een mixvoeding.
- Verdun alle maaltijdonderdelen met bouillon totdat er een soep ontstaat.
- U kunt ook een dubbele portie maken, zodat u de dag erna bij de lunch ook soep kunt nemen. U kunt de soep ook invriezen voor een andere dag.
- U kunt ook een echte maaltijdsoep maken. Voorbeelden zijn minestronesoep, courgette of pompoensoep met roomkaas, erwtensoep, linzensoep, bruine- of wittebonensoep.

Vervanging van de broodmaaltijden

- In plaats van brood neemt u pudding, pap, vla of yoghurt. Zowel kant-en-klare als zelf gekookte vla, pap en pudding zijn geschikt.
- Zelf gekookte vla of pap gemaakt van volle melk, custard, rijstebloem, maïszetmeel, ontbijtgraan, puddingpoeder en suiker. Dit kunt u verdunnen met melk of chocolademelk of een extra scheutje ongeklopte slagroom.
- Volle yoghurt of volle kwark, naturel of met vruchten. Dit kunt u verdunnen met ongeklopte slagroom en/of tweedrank.
- Drinkontbijt.

Gebruik liever vezelrijke bindmiddelen, zoals havermout, om verstopping (obstipatie) te voorkomen. Dit zorgt er ook voor dat er voldoende ijzer in uw voeding zit.

Kant-en-klaar gekocht

- U kunt kiezen voor een kant-en-klare supermarktmaaltijd. Denk hierbij aan stoommaaltijden, diepvries- of magnetronmaaltijden. Verwarm of maak de de maaltijd klaar zoals op de verpakking staat. Daarna maakt u de maaltijd fijn met een staafmixer. U kunt het op de gewenste dikte brengen met melk of saus.
- Maaltijdsoepen in blik of diepvries zijn ook geschikt, bijvoorbeeld erwtensoep en bonensoep. Pureer deze met een keukenmachine, mengbeker of staafmixer. U kunt het verder verdunnen met melk of bouillon.
- Er zijn verschillende baby-, peuter- en kindermaaltijden te koop. Gebruik 2 tot 3 potjes per warme maaltijd. Kies voor de maaltijden vanaf acht maanden. Die voeding is meer volwaardig dan die voor jongere kinderen. Voeg een klontje (dieet) margarine of boter toe. Voor een dun vloeibare voeding moet u de peuter- en kindermaaltijd nog verdunnen of zeven.
- Producten uit blik, zoals knakworst, wortelen en bonen, ragout of ravioli zijn zacht en gemakkelijk te verwerken.

Fruit

Gebruik elke dag minimaal 2 glazen vruchtensap of vruchtendrank, u mag dat verdunnen. Het beste is om (vers geperst) vruchtensap te gebruiken.

Vervanging van tussendoortjes

In plaats van koekjes, snoepjes en dergelijke kunt u gebruik maken van onderstaande mogelijkheden.

- Vruchtenmoes, die u kunt verdunnen met tweedrank of vruchtensap. Bijvoorbeeld appelmoes verdund met appelsap.
- Vruchtendranken, die kunt u ook zeven.
- Melk en melkdranken. Gebruik dan de volle soorten.
- Milkshake of smoothie.
- Roomijs.

Gebruik van vloeibare voeding voor langere tijd

Wat kunt u doen om verstopping te voorkomen?

In een vloeibare voeding zitten weinig vezels. Hierdoor kunt u problemen krijgen met uw ontlasting. Vezels in onze voeding geven de ontlasting namelijk volume en zorgen voor een goede darmwerking. Maak regelmatig gebruik van:

- moes van geweekte zuidvruchten, zoals pruimen, abrikozen, tuttifrutti;
- een laxerende vruchtensiroop.

U kunt deze producten als drank gebruiken of door de yoghurt of karnemelk doen. In deze producten zitten veel suikers. Gebruik daarom niet meer dan 3 glazen per dag.

Tekort aan vitamines en mineralen

Gebruikt u langere tijd een vloeibare voeding, dan kunt u een tekort krijgen aan bepaalde vitamines en mineralen. Om de kans daarop te verkleinen kunt u een multivitaminen-mineralen preparaat gebruiken. Ook wordt regelmatig ter aanvulling kant-en-klare drinkvoeding geadviseerd. Voor vragen hierover kunt u contact opnemen met de diëtist.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen u zo nodig doorverbinden met uw behandelend diëtist of een afspraak maken voor een gesprek met de diëtist.

Ook is het mogelijk dat zij u doorverwijst naar een diëtist van de Thuiszorg of een zelfstandig gevestigd diëtist met een eigen praktijk.

Praktische tips

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code DIE-065

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis