

## Gladgebonden vloeibaar dieet

Glad gebonden vloeibare voeding is nodig voor mensen die niet kunnen of mogen kauwen, bijvoorbeeld na een kaakoperatie. Om het lichaam in goede conditie te houden, zo min mogelijk gewicht te verliezen en toch gevarieerd en smakelijk te kunnen eten, zijn in deze folder een aantal richtlijnen beschreven.

### Algemeen

- U moet ervoor zorgen dat de voeding glad is. Er mogen geen klonten en/of stukjes in zitten. Dit kunt u doen door gerechten goed te mixen en eventueel daarna te zeven (een keukenmachine kan hierbij een handig hulpmiddel zijn). De dikte van de voeding moet u zelf bepalen.
- Probeer voor voldoende afwisseling in de voeding te zorgen. Warm-koud, zoet-zuur, hartig-fris, etcetera.
- Probeer de voeding over de gehele dag te verdelen. In plaats van 3 grote maaltijden kunt u beter vaker 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, grove bindmiddelen.

### Geschikte voedingsmiddelen

- melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, kwark (verdund), milkshake yoghurtdrank en andere melkdranken;
- gladde vla of dunne pap;
- bouillon, gladde (gezeefde) soep;
- tomatensap, vruchtenmoes (eventueel verdund met vruchtensap);
- thee, koffie;
- room- en waterijs;
- limonade, vruchtensap, geperst fruit, rozenbottelsiroop.

### Warme maaltijd

De warme maaltijd kan gegeten worden als 'mixsoep', gemaakt van vlees, vis of kip met groente en aardappelen.

Alles fijn malen in een keukenmachine of met behulp van een staafmixer. U kunt (moet) deze voeding verdunnen met jus, bouillon en/of groentensap, eventueel zeven. Ook kunt u peulvruchtensoep (bijvoorbeeld erwtensoep) mixen en zeven. Voor een mixmaaltijd kunt u gebruik maken van producten die u normaal ook gebruikt.

### Gebruik per dag minstens:

- ½ liter (volle) melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, melk, etcetera;
- 3 x daags vla of pap;
- 1 warme maaltijd in de vorm van 'mixsoep';
- 3 glazen vruchtensap of limonade van rozenbottelsiroop.

**Tip:** Wanneer u een rietje moet gebruiken om te eten, knip het zo kort mogelijk af. Dit kost minder kracht om te eten.

### Lichaamsgewicht

Uw gewicht kan na de operatie afnemen. Dit gebeurt vooral in de eerste dagen na de operatie. Om ongewenst gewichtsverlies tegen te gaan, kunt u:

- vaker iets eten;
- extra vet gebruiken door toevoeging van (slag)room, boter of margarine aan vla, pap, mixmaaltijd of soep;
- extra suiker gebruiken in thee, koffie, yoghurt, vla en dergelijke.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Ook kan een tekort aan ijzer ontstaan doordat u bepaalde producten niet kunt eten. Het gebruik van Ferro-rozenbottel-siroop (extra ijzer) kan hiervoor een oplossing zijn. Deze moet u niet gebruiken in combinatie met melkproducten omdat ijzer daardoor slechter wordt opgenomen.

Wanneer u last heeft van verstopping, kunt u gebruik maken van Laxo-rozenbottelsiroop (laxerende werking).

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

### Voorbeeld van een dagmenu

#### *Ontbijt:*

- pap eventueel met suiker en/of room;
- (karne)melk of chocolademelk;
- thee of koffie eventueel met suiker en/of room.

#### *In de loop van de morgen:*

- glas vruchtensap bijvoorbeeld sinaasappelsap eventueel met suiker en/of room;
- vla, yoghurt of kwark;
- koffie eventueel met suiker en/of room.

#### *Lunch:*

- pap eventueel met suiker en/of room;
- (karne)melk of chocolademelk.

#### *In de loop van de middag:*

- kwark of yoghurt met rozenbottelsiroop en suiker;
- thee eventueel met suiker .

#### *Warme maaltijd:*

- gezeefde mixsoep;
- vruchtenmoes, appelmoes;
- vla, yoghurt of kwark.

#### *In de loop van de avond:*

- koffie of thee eventueel met suiker en /of room;
- milkshake.

### Voorbeelden voor milkshake

1. yoghurt met rozenbottelsiroop en roomijs, mixen.
2. karnemelk met sinaasappelsap, mixen en zeven.
3. kwark met slagroom en vanillevla, mixen en verdunnen.
4. vanillevla met limonadesiroop en yoghurt, mixen.

### 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](mailto: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](http://zgt.nl/mijnzgt).