



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

VOEDINGSADVIES NA OSTEOTOMIE

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Iris Verstappen: ☎ 02 474 92 70



Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of te mijden. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

Na een osteotomie wordt er aanbevolen om 1 week een vloeibare en/of gemixte voeding te nemen. Nadien kan er gedurende een drietal weken een zachte voeding genomen worden.

VLOEIBARE/ GEMIXTE VOEDING

- ✓ Bij het samenstellen van een vloeibare voeding kan U uitgaan van voedingsmiddelen welke ook in een gewone voeding voorkomen. U kan deze mixen, zonedig zeven.
- ✓ Neem meerdere kleine maaltijden, minstens 5 à 6 per dag.
- ✓ Tracht voldoende te variëren: warm – koud, zoet – zout, ...
- ✓ Indien U last heeft van slijmvorming, kunt U best melk en melkproducten vermijden gedurende de eerste dagen. Verzuurde melkproducten (yoghurt, karnemelk, plattekaas) geven meestal minder slijm. Melkproducten op basis van soja gaan soms ook beter. Het drinken van bruin bier kan slijmvorming verhelpen.
- ✓ Een vloeibare voeding is minder geconcentreerd aan belangrijke voedingsstoffen. Aanvulling is noodzakelijk:
 - U kunt de energie opdrijven door het toevoegen van voedingsuikers (glucose, dextrine–maltose) of door het verwerken van room, boter, margarine in uw gerechten.
 - Extra eiwitten zijn noodzakelijk voor een goed herstel. U kunt het eiwitgehalte verhogen door toevoeging van eiwit, melkpoeder, eiwitrijke poeders in uw gerechten.
 - Er is meer verlies van vitamine C doordat de voedingsmiddelen gemixt worden. Tracht daarom dagelijks vers geperst vruchtensap te drinken of maak gebruik van een vruchtensiroop verrijkt met vitamine C (Roosvicee®, Ligacé®).
 - Er bestaan ook kant-en-klare bijvoedingen of vervangvoedingen. U vindt een overzicht op het einde van deze brochure.

VLOEIBARE GERECHTEN OP BASIS VAN BROOD OF BESCHUIT

RECEPT

Ingrediënten:

- ❖ 200 ml melk, karnemelk of bouillon
- ❖ 2 sneden wit brood zonder korst of 2 beschuiten
- ❖ 2 blokjes smeerkaas, 50 g smeerpaté, 50 g vlees- of vismousse of zoet beleg (confituur, siroop, honing, choco...)

Bereidingswijze:

Laat het brood of de beschuiten samen met het gekozen beleg ongeveer 30 minuten weken in de vloeistof. Vervolgens alles goed fijn mixen en zeven door een fijne zeef.

Hoe kunt u zelf vlees- of vismousse maken?

Een fijne mousse van vlees of vis kunt u bereiden door de gekozen soort te pochieren, daarna fijn te mixen of te malen en vervolgens door een fijne zeef te drukken. Vermeng vervolgens met bouillon om het gerecht smeüiger te maken en voeg facultatief een geplet hardgekookt ei toe.

VLOEIBARE GERECHTEN OP BASIS VAN MELKPRODUCTEN

MELKDRANK OF MILKSHAKE

- ❖ 1 glas melk + 1 bol ijs + vanillesuiker + fruit (aardbei, banaan, perzik...)
- ❖ 1 glas melk + 1 bol ijs + vanillesuiker + oploskoffie
- ❖ 1 glas melk + room + eidooier + vanillesuiker

Melk kan vervangen worden door yoghurt, karnemelk of plattekaas aangelengd met melk.

TIP: serveer deze gerechten koud, dat komt de smaak ten goede.

PUDDING OF PAP

Melk of karnemelk binden met puddingpoeder (verschillende smaken), griesmeel, rijstcrème of maïzena.

Mogelijke toevoegingen: vanillesuiker, glucose of dextrine-maltose, cacaopoeder, oploskoffie, grenadine, roosvicee® of ligacé®, room, eidooier, losgeklopt ei

BEREIDINGEN MET PLATTE KAAS

- ❖ Plattekaas + eidooier + vanillesuiker + room + opgeklopt eiwit (+ eventueel een scheutje Grand Marnier)
- ❖ Plattekaas + fruitmoes + suiker
- ❖ Plattekaas mengen met vanillepudding + room
- ❖ Plattekaas mengen met yoghurt + fruitmoes
- ❖ Plattekaas + bruine suiker + room

Mogelijke toevoegingen: melkpoeder, glucose of dextrine-maltose, ... Indien nodig aanlengen met melk of room.

VLOEIBARE GERECHTEN OP BASIS VAN GROENTEN EN FRUIT

TOMATEN- EN GROENTENSAP

Zelfbereid met sapcentrifuge of kant-en-klaar in de handel

Mogelijke toevoegingen: melkpoeder of eiwitrijk poeder, citroen, zachte kruiden

VRUCHTENMOES

Verschillende mogelijkheden: Vers fruit raspn, vers fruit stoven tot moes, blikfruit mixen, kant-en-klare fruitmoes of mousseline, ... Extra (vanille)suiker of glucose toevoegen, eventueel eens opgeklopte room onder mengen.

VRUCHTENSAP

Bij voorkeur vers geperst vruchtensap, maar kan afgewisseld worden met kant-en-klaar fruitsap. Niet op voorhand persen, anders is er veel verlies van vitamine C! Indien nodig zeven en extra suiker of glucose toevoegen.

FRUITPAP

Betterfood® of andere droge koek laten weken in vers geperst sinaasappelsap. Geraspte appel en geplette banaan toevoegen. Alles mixen of pletten.

In plaats van een koek, kan er ook gebruik gemaakt worden van koekjesmeel. Er kan gevarieerd worden met andere fruitsoorten. Om het geheel een zachtere smaak te geven, kunnen 1 à 2 soeplepels plattekaas toegevoegd worden.

BOUILLON OF SOEP

Bouillon of gemixte (en gezeefde) groentesoep, verrijken met een klontje boter, scheutje room, eidooier.

GEMIXTE WARME MAALTIJD

Van elke gewone maaltijd kan een gemixte of vloeibare voeding gemaakt worden met behulp van een mixer of roerzeef (passe-vite).

Voeg alle ingrediënten samen: vlees, vis zonder graten, gevogelte of ei en groenten en aardappelen. Alles goed fijn mixen, zo nodig zeven en aanlengen tot de gewenste consistentie met bouillon of melk.

Let op!	Rauw vlees of losgeklopte eieren van het vuur toevoegen.
---------	--

Indien U niet beschikt over een mixer, zijn er volgende kant-en-klare alternatieven: baby- of peutervoeding van Olvarit®, Nestlé®, ...Indien nodig aanlengen met bouillon, verrijken met vetstof en bijkruiden naar smaak.

Er bestaat ook een energierijke dieetvoeding welke kan bereid worden in verschillende consistenties: Clinutren Mix® van Nestlé®, te verkrijgen bij de apotheek.

ZACHTE VOEDING

Broodmaaltijd:	brood zonder korst of sandwiches met zacht of smeerbaar beleg, ontbijtgranen met yoghurt of melk
Warme maaltijd:	gemixte soep Zacht vlees, vis, ei Bereide groenten Puree of deegwaren
Tussendoor:	Zacht, rijp fruit Fruit uit blik Fruitmoes Volle melkproducten: yoghurt, pudding, plattekaas, ... Zachte koek of gebak Indien nodig: kant-en-klare bijvoeding

PRODUCTENLIJST

HYPERCALORISCHE EIWITVERRIJKTE MELKDRANKEN

Nutricia: Fortimel Extra, Fortimel Compact (Protein)/Fibre), Fortimel Regular

Nestlé: Resource Energy, Resource 2.0 (+fibre), Resource HP/HC, Resource Protein

Fresenius: Fresubin Original, Fresubin Energy (Fibre), Fresubin Protein Energy, Fresubin 2kcal

Delical: Delical MAX300, Delical HP/HC, Delical Effimax 2.0

HYPERCALORISCHE VRUCHTENDRANKEN:

Nutricia: Fortimel Jucy

Nestlé: Resource Fruit

Fresenius: Fresubin Jucy, ProvideXtra

HYPERCALORISCHE EIWITVERRIJKTE BEREIDINGEN

Nutricia: Fortimel Creme, Nutilis complete Stage 2, Nutilis stage 3

Nestlé: Resource Soup, Resource (Energy) Dessert, Resource Energy Fruit, Clinutren Céréal, Clinutren Mix

Fresenius: Fresubin Crème, Fresubin YOcrème

Delical: Delical Creme HP/HC

VOEDINGSSUIKERS

Nutricia : Fantomalt

Nestlé: Resource dextrine–maltose

Revogan: Glucopur

EIWITRIJKE POEDERS

Nutricia:Protifar

Nestlé: Resource Instant Protein

Fresenius: Fresubin Protein Powder

Delical: Delical poudre de protéines

ENERGIERIJKE POEDERS

Nutricia: Scandishake Mix

Nestlé: Resource complete

Fresenius: Calshake

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Editie : september 2017
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen