

Diëtetiek
040 286 4050

Drinkvoeding

1.1 Wat is drinkvoeding?

Drinkvoeding is een gebruiksklare, vloeibare voeding. Het bevat energie, eiwit, vet, koolhydraten, vitamines en mineralen in een klein volume. Drinkvoeding kan als aanvulling op de normale voeding gebruikt worden of ter vervanging van één of meerdere maaltijden per dag.

1.2 Waarom drinkvoeding?

Goede voeding is niet altijd vanzelfsprekend. Soms zijn er redenen dat 'goed' en voldoende eten niet zo eenvoudig is. Bijvoorbeeld omdat u weinig eetlust heeft, misselijk bent, een vol gevoel hebt of omdat u veel pijn heeft waardoor het eten niet zo gaat als normaal. In deze gevallen kan het gebruik van drinkvoeding uitkomst bieden. Uw lichaam heeft namelijk wel voldoende energie en voedingsstoffen nodig om weer te herstellen. Daarom heeft uw arts of diëtist drinkvoeding voorgeschreven.

Drinkvoeding wordt gegeven als u door ziekte, na een operatie of als gevolg van een behandeling niet voldoende kunt eten. Bij ziekte is de energiebehoefte van uw lichaam verhoogd, terwijl uw inname van voeding en dus energie (calorieën) vaak verminderd is. Hierdoor krijgt uw lichaam onvoldoende energie en voedingsstoffen binnen om in goede conditie te blijven en/of goed te herstellen. Het gebruik van drinkvoeding kan voorkomen dat u ondervoed raakt. Als er al sprake is van ondervoeding, dan kan drinkvoeding helpen de voedingstoestand te verbeteren. Een goede voedingstoestand is belangrijk om zo goed mogelijk in conditie te blijven, waardoor u sneller herstelt en de kans op complicaties vermindert.

1.3 Soorten drinkvoeding

Iedere patiënt heeft zijn/haar eigen voedingsbehoefte. Dit kan per persoon erg verschillen. De ene patiënt heeft baat bij meer eiwit, de andere patiënt heeft juist meer energie nodig. Daarom zijn er verschillende soorten drinkvoeding. Het verschil zit voornamelijk in de hoeveelheid energie en/of eiwit per bakje of flesje. Uw diëtist adviseert de drinkvoeding die voor u het meest geschikt is. Dit bepaalt zij op basis van wat u nu eet en uw voedingsbehoefte. Drinkvoeding is verpakt in flesjes, bekers of bakjes van circa 125-200 ml per stuk. In de recepten wordt meestal gesproken over een "flesje", maar er kan natuurlijk ook een andere verpakking worden gebruikt.

1.4 Tips

- Zorg dat de drinkvoeding goed koud is. Dit vermindert de zoete smaak. U kunt er eventueel een ijsblokje aan toevoegen.
- Drink de drinkvoeding langzaam op. U kunt er 1-2 uur over doen. Dit voorkomt een vol gevoel.
- Verdeel de flesjes over de dag. Als u ze als aanvulling op de normale voeding gebruikt, neem ze dan tussen de maaltijden door.
- U kunt eventueel een half flesje vermengen met volle melk, yoghurt of karnemelk. Dit vermindert de zoete smaak. De hoeveelheid wordt echter wel groter, wat een nadeel kan zijn.
- Als u last heeft van een slijmerig gevoel in de mond nadat u drinkvoeding gebruikt heeft, kunt u een slokje water nemen of een ijsblokje.
- Ongeopende flesjes kunnen buiten de koelkast bewaard worden. Houd de houdbaarheidsdatum in de gaten.
- Een geopende verpakking is buiten de koelkast maximaal 2 uur houdbaar. In de koelkast is een geopende verpakking maximaal 24 uur houdbaar.
- Drinkvoeding met een chocoladesmaak of soep kan opgewarmd worden. Voorkom hierbij dat de drinkvoeding gaat koken, omdat er dan voedingsstoffen verloren gaan.

1.5 Kosten

De drinkvoeding die u tijdens opname in het ziekenhuis krijgt, wordt door het ziekenhuis gegeven. Als het nodig is dat u na ontslag uit het ziekenhuis drinkvoeding thuis blijft gebruiken, kan de diëtist een vergoeding aanvragen bij uw zorgverzekeraar. U komt alleen voor vergoeding in aanmerking als u de drinkvoeding op advies van uw diëtist of arts/specialist gebruikt en er een indicatie (medische reden) voor is, bepaald door de zorgverzekeraar. Of de kosten van de drinkvoeding daadwerkelijk worden vergoed, is afhankelijk van uw zorgverzekeraar, uw polisvoorwaarden en de reden van het gebruik (de diagnose).

De leverancier van de drinkvoeding en uw zorgverzekeraar hebben afspraken met betrekking tot levering en facturering. De leverancier stuurt de factuur bij een geldige machtiging in principe altijd direct naar de zorgverzekeraar.

Recepten

2.1 Inleiding

Soms kan het moeite kosten om drinkvoeding in pure vorm te gebruiken. Bij langdurig gebruik kan het gebrek aan variatie ervoor zorgen dat het advies moeilijk haalbaar is. Om u te helpen het advies van uw diëtist op te volgen vindt u hieronder enkele recepten met drinkvoeding. De recepten zijn per persoon tenzij anders vermeld.

2.2 Dranken

Frisse yoghurt drank

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op basis van yoghurt, smaak naar keuze
- karnemelk of (volle) yoghurt

Bereiding:

Mix de drinkvoeding met karnemelk of yoghurt, voor een friszure smaak.

Frisse fruitmix

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op sapbasis
- (koolzuurhoudend) water
- eventueel ijsblokjes

Bereiding:

De drinkvoeding op sapbasis aanlengen met (koolzuurhoudend) water en voeg eventueel ijsblokjes toe naar smaak.

Suggesties:

- Het is ook mogelijk om drinkvoeding op sapbasis te mengen met een vruchtensap. Bijvoorbeeld appel-, druiven- of sinaasappelsap. Zo krijgt u een frisse drank.
- Indien alcohol is toegestaan: 100 ml mousserende witte wijn mengen met gekoelde drinkvoeding op sapbasis. Voeg eventueel wat vruchtjes toe.

Milkshake

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op basis van melk, smaak naar keuze
- 1 bolletje vanille (room)ijs

Bereiding:

Mix de drinkvoeding met het ijs tot er een romig geheel ontstaat.

Suggesties:

- Voor een yoghurtshake: vervang het flesje drinkvoeding op melkbasis door een pakje drinkvoeding op basis van yoghurt.
- Voor een fruitshake: vervang het flesje drinkvoeding op melkbasis door een pakje drinkvoeding op sapbasis. Voeg eventueel wat stukjes vers fruit toe.

Muesli – vruchtendrink

Ingrediënten:

- flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ½ mango
- 3 gewelde gedroogde pruimen
- 4 eetlepels muesli

Bereiding:

Schenk de drinkvoeding uit in een maatbeker. Voeg de mango, pruimen en muesli toe. Pureer het geheel met een staafmixer of keukenmachine tot een drank.

Warme chocolademelk met slagroom

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, chocoladesmaak
- toefje geklopte slagroom (met suiker)
- snufje cacaopoeder

Bereiding:

Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken). Giet de warme drinkvoeding in een beker. Schep de slagroom er bovenop. Strooi als garnering cacaopoeder op de slagroom.

Suggestie:

- Dit recept kunt u ook met andere smaken drinkvoeding bereiden, bijvoorbeeld mokka- of karamelsmaak.

Anijsmelk

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak
- anijsblokjes naar smaak

Bereiding:

Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken). Giet de warme drinkvoeding in een beker. Voeg naar smaak anijsblokjes toe voor een lekkere anijsmelk.

Koffie

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis met koffie- of mokkasmaak
- oploskoffie naar smaak

Bereiding:

Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken). Voeg naar smaak oploskoffie toe aan de warme drinkvoeding.

Suggestie:

- U kunt een scheut ongeklopte slagroom aan de koffie toevoegen voor meer energie

Vanille ijskoffie

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, vanillesmaak
- scheutje sterke koffie (koud)
- geklopte slagroom
- eventueel één bolletjes vanille (room)ijs

Bereiding:

Schenk de gekoelde drinkvoeding uit in een glas. Voeg naar smaak de koffie al roerend toe en daarna eventueel het bolletje vanille (room)ijs. Serveer de ijskoffie met een toefje slagroom.

2.3 Warme gerechten

Rijk gevulde tomatensoep

Ingrediënten:

- 1 beker drinkvoeding, smaak tomaat
- 50 g gare gehaktballetjes, kant-en-klaar
- 50 g champignons
- 50 g prei
- 25 g vermicelli
- 1/2 bouillontablet
- 1 dl water

Bereiding:

Maak de champignons en de prei schoon. Snij de champignons in plakjes en de prei in ringen. Kook de champignons, prei en vermicelli in het water gaar en voeg op het laatst de gare gehaktballetjes toe. Schenk de drinkvoeding bij het mengsel. Voeg het bouillontablet toe en verwarm de soep (niet laten koken).

Suggesties:

- Roer een scheutje room door de soep voor een nog romigere smaak.
U kunt ook kant - en klaar gesneden soepgroenten (of roerbakgroenten) gebruiken.
- U kunt met de groenten variëren naar smaak, probeer ook eens worteltjes, doperwtjes, maïskorrels, bleekselderij of sperzieboontjes.
- Voor een groente- of kippensoep kunt u de drinkvoeding met groentesmaak of kippenmaak gebruiken.

Snelle soep

Ingrediënten:

- 1 zakje oplossoep, smaak naar wens
- 0,5 dl heet water
- 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak

Bereiding:

Doe de inhoud van het zakje oplossoep in een soepkom of beker en los deze op in het water. Verwarm de drinkvoeding in een pannetje of magnetron (uitgeschonken, niet laten koken). Voeg de warme drinkvoeding al roerend toe aan de soep.

Suggesties:

- In plaats van een zakje oplossoep kan er ook een bouillonblokje gebruikt worden. De bouillonblokjes zijn er in diverse smaken
- Voeg eventueel soepgroente toe.

Roerei

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis neutrale smaak

- peper en zout
- (verse) kruiden: bieslook, tijm, peterselie, boter/margarine

Bereiding:

Breek de eieren in een kom, kluts ze met een vork of garde en voeg de drinkvoeding en naar smaak de peper, het zout en de kruiden toe. Mix het geheel goed. Verhit de boter in een koekenpan, voeg het eimengsel toe en bak het eimengsel op een laag vuur totdat deze begint te stollen. Schep daarna het geheel om en bak de stukjes roerei goudbruin.

Suggestie:

- Voeg wat champignons of ui toe

Aardappelpuree

Ingrediënten:

- puree van pureevoeding: smaak naturel, kaas of crème fraîche/bieslook
- 150 ml drinkvoeding op melkbasis neutrale smaak

Bereiding:

Breng 100 ml water aan de kook in een pan, verwarm 150 ml drinkvoeding in een pan in de magnetron (1,5 minuut 600 watt). Neem de pan van het vuur en voeg al roerend het zakje pureepoeder toe. Pak de pan uit de magnetron en voer scheutje voor scheutje de drinkvoeding door de puree.

Suggestie:

- Roer 2-3 gedroogde stukjes tomaat (op olie, fijngesneden) en 1 eetlepel bieslook (fijngesneden) door de puree.

Pannenkoeken (5 stuks)

Ingrediënten:

- 200 gram bloem
- snufje zout
- 1 ei
- 2 flesjes drinkvoeding neutrale smaak
- boter / margarine / olie

Bereiding:

Meng de bloem met het zout in een kom. Maak een kuiltje in de bloem en breek hierin het ei. Voeg al roerend hieraan 1 pakje drinkvoeding neutraal toe tot een dik/glad beslag. Voeg daarna geleidelijk de rest van de drinkvoeding toe. Smelt de boter in de pan en bak hierin de pannenkoeken goudbruin. Gebruik suiker, poedersuiker, stroop, jam, kaas of spek naar wens.

Bechamel – kaassaus

Ingrediënten:

- 1 eetlepel boter / margarine
- 1 eetlepel bloem
- 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- 25 gram geraspte volvette kaas
- peper en zout

Bereiding:

Smelt de boter in een pan en voeg hier al roerend de bloem aan toe. Voeg al roerend de drinkvoeding toe. Roer goed tot er een mooie gladde saus ontstaat. Strooi de kaas in de saus. Roer totdat de kaas volledig is gesmolten. Breng de saus op temperatuur (niet koken). Breng de saus op smaak met peper en zout.

Suggesties:

- De saus smaakt goed over bloemkool, broccoli, spinazie of lasagne.
- Variatietip: voeg spekjes of blokjes ham aan de saus toe.

2.4 Nagerechten

Pap

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak
- 4 eetlepels Brinta, Bambix, Nutrix of andere pap

Bereiding:

Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken). Giet de drinkvoeding in een bord of kom. Roer de pap erdoorheen tot er een gladde massa ontstaat. Eventueel met suiker serveren.

Suggestie:

- Voeg een scheutje room of klontje boter toe voor een romiger effect.

Ananasparfait

Ingrediënten (3 porties):

- 1 flesje drinkvoeding op basis van sap, ananassmaak
- 6 eetlepels suiker
- 1 ½ dl slagroom
- 50 gram ananastukjes
- 3 blaadjes gelatine
- 1 eetlepel citroensap

Bereiding:

Week de gelatine 10 minuten in ruim koud water. Knijp de gelatine goed uit en los het op in 3 eetlepels drinkvoeding (niet laten koken). Voeg de rest van de drinkvoeding, de suiker en het citroensap toe. Klop de slagroom stijf. Schep de drinkvoeding en de ananastukjes door de slagroom. Schep de massa in een vriesbakje zonder vakverdeling of een platte schaal en laat de parfait bevriezen.

Suggesties:

- Dien de parfait op in coupes of als mousse in hoge gekoelde glazen.
- Vries de parfait in porties in.
- In plaats van ananassmaak kunt u sinaasappelsmaak drinkvoeding gebruiken en de ananastukjes vervangen door mandarijnpartjes of stukjes sinaasappel.

Tiramisu

Ingrediënten:

- 3 lange vingers
- 2 eetlepels koffielikeur
- 1 bakje energieverrijkte pudding, chocoladesmaak
- geklopte slagroom
- cacaopoeder

Bereiding:

Bedek de bodem van een schaal met lange vingers. Besprenkel de lange vingers met de koffielikeur. Verdeel de pudding erover. Plaats de tiramisu afgedekt in de koelkast zodat de lange vingers zacht kunnen worden. Garneer het geheel voor serveren met een toefje slagroom en cacaopoeder.

Suggestie:

- Vervang de energieverrijkte pudding chocoladesmaak door een energieverrijkte pudding koffiesmaak.

Wintercocktail

Ingrediënten:

- 100 ml vanillevla
- 100 ml drinkvoeding op melkbasis, chocoladesmaak
- 100 ml drinkvoeding op sapbasis, appelsmaak
- mespuntje speculaaskruiden

Bereiding:

Meng de vla en de drinkvoeding door elkaar. Voeg naar smaak de speculaaskruiden toe. Zet de cocktail koud weg in de koelkast en koud serveren.

Tropische vla

Ingrediënten (2 porties):

- 1 kokosmakroon koek
- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, vanillesmaak
- 100 gram verse mango
- 3 eetlepels kokosmelk
- sap van ½ citroen
- geraspte kokos

Bereiding:

Verkruimel de kokosmakroon in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg vervolgens de drinkvoeding, mango, kokosmelk en citroensap toe. Mix het geheel goed door elkaar. Schenk de vla uit in 2 schaalpjes. Garneer de vla met de geraspte kokos en een schijfje mango. Koel geserveerd smaakt de vla het lekkerst.

Perzik - sinaasappel roomijs

Ingrediënten (2 porties):

- 1 flesje drinkvoeding op yoghurtbasis, perzik/sinaasappelsmaak
- 90 gram suiker
- 200 ml slagroom (ongeklopt)
- 100 ml sinaasappelsap

Bereiding:

Schenk de drinkvoeding in een kom. Voeg de suiker, sinaasappelsap en slagroom toe. Mix of klop het geheel goed door elkaar tot een homogene massa. Zet het mengsel in de vriezer. Na 6 uur kunt u het ijs serveren.

Karamel – Straciatella roomijs

Ingrediënten (2 porties):

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, karamelsmaak
- 90 gram suiker
- 200 ml slagroom (ongeklopt)
- 60 gram pure chocolade

Bereiding:

Schenk de drinkvoeding uit in een kom. Voeg de suiker en de slagroom toe. Mix of klop het geheel goed door elkaar tot een homogene massa. Hak de chocolade in snippers / brokjes. Voeg de chocolade voorzichtig toe. Zet het mengsel in de vriezer. Na 6 uur is het ijs klaar om te serveren.

Suggestie:

- Vervang de drinkvoeding karamelsmaak door dringvoeding met chocolade- of sinaasappelsmaak.

Fruitige sorbetijsjes

Ingrediënten (6 ijsjes):

- 1 flesje drinkvoeding op sapbasis
- 10 gram suiker
- 200 gram appelmoes
- 6 ijsvormpjes

Bereiding:

Voeg de drinkvoeding, de suiker en de appelmoes bij elkaar. Roer goed tot de suiker helemaal is opgelost. Giet het mengsel in de ijsvormpjes. Zet de gevulde vormpjes in de vriezer. Na 6 uur zijn de ijsjes klaar om te serveren.

Vruchtengelei

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op sapbasis
- 100 gram fruit (afhankelijk van de smaak van de drinkvoeding)
- 3 blaadjes gelatine

Bereiding:

Week de gelatine 10 minuten in koud water. Knijp de gelatine goed uit en los het op in drie eetlepels hete drinkvoeding (niet laten koken). Doe de rest van de drinkvoeding in een schaalje en roer het fruit erdoor. Meng de opgeloste gelatine door de drinkvoeding; de oplossing dikt meteen wat in. Zet de drinkvoeding in de koelkast en laat het opstijven tot een gelei.

Vruchtentaartje

Ingrediënten:

- 1 kant en klaar 1-persoons taartbodempje
- 1 bakje energieverrijkte pudding, bosvruchtensmaak
- bosvruchten (vers of uit het vriesvak)
- geklopte slagroom

Bereiding:

Vul het taartbodempje met de pudding. Verdeel daarover de bosvruchten. Garneer het taartje met een toefje slagroom.

Bananenschuim

Ingrediënten:

- 4 schuimkoekjes of kransjes
- 1 bakje energieverrijkte pudding, bananensmaak
- ½ banaan
- geklopte slagroom (met suiker)

Bereiding:

Leg de schuimpjes in een schaalje. Snijd de banaan in plakjes en verdeel ze over de schuimpjes. Houd enkele plakjes achter voor de garnering. Verdeel de energieverrijkte pudding over de bananenschijfjes. Garneer de bananenschuim met een toefje slagroom en een paar plakjes banaan.

2.5 Recepten met alcohol

Deze recepten alleen gebruiken als alcohol is toegestaan (overleg dit eerst met uw arts).

Drinkvoeding met bessen

Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak
- 1-2 theelepels suiker
- 20 ml bessenjenever

Bereiding:

Schenk de gekoelde drinkvoeding uit in een longdrinkglas. Voeg de suiker en de bessenjenever al roerend toe. Even roeren. Serveer de drank eventueel met een ijsblokje.

Suggesties:

- Vervang de bessenjenever door 2 eetlepels advocaat.
- Vervang de bessenjenever door 8 ml rum. Vervang de drinkvoeding neutrale smaak door drinkvoeding chocolade- of karamelsmaak.
- Vervang de drinkvoeding neutrale smaak door drinkvoeding chocoladesmaak en roer hier 20 ml Malibu doorheen in plaats van 20 ml bessenjenever.

Irish coffee

Ingrediënten:

- ½ flesje drinkvoeding op melkbasis, koffie- of mokkasmaak
- 2 eetlepels Ierse whisky
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- geklopte slagroom
- ½ lepel oploskoffie

Bereiding:

Doe de whisky en de bruine basterdsuiker in een glas. Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken). Los de oploskoffie op in de drinkvoeding. Schenk de koffie bij de whisky. Schep de slagroom op de koffie.

Vanillevla met bitterkoekjes en warme kersen

Ingrediënten: (2 porties)

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, vanillesmaak
- 5 à 6 bitterkoekjes
- 2 eetlepels suiker
- ½ dl rum
- 1 ½ eetlepel maïzena
- 50 gram kersen op sap
- ½ ei (kies bij voorkeur gepasteuriseerd ei, verkrijgbaar in de supermarkt)
- geklopte slagroom

Bereiding:

Laat de bitterkoekjes in de rum weken en begin ondertussen met de vla.

Roer het ei met 1 eetlepel maïzena, een schep suiker en wat melk of drinkvoeding los. Verhit de rest van de drinkvoeding in een pan (niet koken). Los de rest van de suiker op in de hete drinkvoeding. Meng een gedeelte van de hete drinkvoeding door het eimengsel. Roer het eimengsel vervolgens door de rest van de drinkvoeding. Breng de vla tegen de kook aan en laat deze onder af en toe roeren indikken.

Verwarm de kersen. Dik het kersensap in door de met water aangelengde maïzena (± ½ eetlepel) toe te voegen en even door te koken. Haal de bitterkoekjes uit de rum. Schenk de vla over de bitterkoekjes. Leg de warme kersen op de vla. Garneren met een toefje slagroom.

2.6 Recepten met andere soorten bijvoeding

Kwark met appel en Fantomalt - Energieverrijkte kwark voor één persoon

Ingrediënten:

- 150 g volle kwark
- 1 zoetzure appel
- 35 ml Roosvicee multivit
- 3 schepjes Fantomalt

Bereiding:

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in kleine stukjes. Doe de kwark in een schaaltje en voeg de roosvicee toe. Roer goed door elkaar. Voeg de Fantomalt toe en roer dit goed door de kwark heen. Voeg als laatste de appel toe en meng.

PROSource

Op de website www.extra-eiwit.nl/heerlijke-recepten vindt u meerdere eiwitrijke recepten met PROSource.

Tip

Het kookboek Sterk van Quirine Altorf en Carrie van den Akker.

Gebruiksadvies

Uw diëtist heeft met u afgesproken om drinkvoeding te gebruiken. Wilt u stoppen of veranderen van soort drinkvoeding, neem dan contact op met uw diëtist.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, of heeft u vragen naar aanleiding van het dieetadvies, neemt u dan contact op met de afdeling diëtetiek, telefoon 040 - 286 40 50. U kunt het beste bellen tussen 8.30 en 9 uur 's morgens en tussen 13.30 en 14.00 uur 's middags.

Voor medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die012-varieren-met-drinkvoeding/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE012
18-03-2022