Richtlijnen voor vloeibare voeding zonder vezels

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

U hebt het advies gekregen uw voeding aan te passen vanwege een vernauwing of dreigende verstopping (obstructie) van uw darm. Een vloeibaar dieet zonder vezels kan helpen om een goede doorstroming van ontlasting te behouden. Dit houdt in dat u alleen dranken en zuivel kunt gebruiken zonder vezels of stukjes.

Toegestaan	Niet toegestaan
Van zuivel en zuivelvervangers:	
(Chocolade)melk, geitenmelk	Zuivel met granen of stukjes fruit
Karnemelk, kefir	
Yoghurtdrank zonder stukjes	
Turkse, Griekse en IJslandse yoghurt	
Kwark, vla en yoghurt zonder vruchten (eventueel met slagroom)	
Pap van maïzena, custard of rijstebloem	Pap van bloem, gort, grutten, Brinta, havermout of rijst
Sojamelk, soja yoghurt	
Haver-, Amandel-, Kokosmelk	
Van andere dranken:	
Frisdrank met of zonder koolzuur	
Thee en koffie (eventueel met melk en suiker), (mineraal)water Limonade	
Vruchtensap met of zonder vruchtvlees, dubbeldrank, nectar	
Drinkbouillon	Soep
Overige:	
Waterijs, schepijs zonder koekjes, nootjes en/of vruchtjes	IJs met koekjes, nootjes en/of vruchtjes

Richtlijnen voor vloeibare voeding zonder vezels

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

Adviezen

Drink voldoende vocht: u hebt per dag tenminste 1,5 - 2 liter drinkvocht nodig. Drinkvocht is niet alleen water, maar ook thee, koffie, melkproducten zoals vla en yoghurt, bouillon.
Verdeel alles goed over de dag, neem bijvoorbeeld elke twee uur iets.

Het is voor uw conditie en herstel erg belangrijk dat u voldoende calorieën (brandstof) en eiwit (bouwstof) binnen krijgt.
Eiwit is nodig voor het in stand houden van de spieren, organen en bloed en voor het genezen van wonden. Bij ziekte heeft het lichaam meer eiwitten nodig dan normaal gesproken.
Van de toegestane producten bevat alleen zuivel eiwit, en de zuivelvervangers op basis van soja.
Alle toegestane producten bevatten calorieën, behalve thee, koffie, water en light-frisdrank.
De inname van calorieën kunt u verhogen door van zuivel de volle varianten te gebruiken en geen light-producten te nemen.

Houd uw gewicht in de gaten. Weeg 1x per week op een vast moment op de dag.
Binnen het vloeibare dieet zonder vezels is het lastig om voldoende voedingsstoffen en energie binnen te krijgen. Het gewicht kan dan afnemen. Bij gewichtsverlies bij ziekte is er ook afname van spiermassa. Dit zorgt ervoor dat uw conditie en kracht achteruitgaan.
Neem daarom bij gewichtsverlies contact op met uw diëtist, verpleegkundig specialist of arts. Er kan dan aanvullende medische drinkvoeding voorgeschreven worden