

## Tips bij gebruik van drinkvoeding

### Het dagelijkse gebruik

Drinkvoeding kan als aanvulling op de voeding gebruikt worden of ter vervanging van één of meer maaltijden per dag. Drinkvoeding bevat in een klein volume veel energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Er is drinkvoeding op melk-, sap-, en yoghurtbasis in zoete en hartige smaken.

Uw diëtist adviseert u welke soort drinkvoeding u het beste kunt gebruiken. Zij bepaalt hoeveel u nodig heeft en stemt het dieetadvies zo goed mogelijk af op uw situatie.

### Tips

- Drink de drinkvoeding langzaam op: neem regelmatig slokjes met pauzes tussendoor. U kunt gerust een uur over een flesje doen. Dit voorkomt een vol gevoel.
- Verdeel de flesjes gelijkmatig over de dag.
- Indien u de drinkvoeding als aanvulling op de gewone voeding gebruikt, kunt u de flesjes het beste tussen de maaltijden door drinken. Als u de drinkvoeding vlak voor de maaltijd gebruikt, kan dat ten koste gaan van de gewone voeding.
- Naast dat u de drinkvoeding uit het flesje kunt drinken, kunt u het ook uitschenken in een glas.
- De zoete smaak vermindert door de drank koud te serveren of een ijsblokje toe te voegen.
- De drinkvoeding op melk of yoghurtbasis kan goed worden vermengd met een klein scheutje (volle) melk, karnemelk of (volle) yoghurt. Hierdoor neemt de zoete smaak ook af. De drinkvoeding op sabbasis kunt u vermengen met (mineraal)water als u deze te zoet vindt. Door het verdunnen neemt de hoeveelheid drinkvoeding wel toe. Hierdoor kunt u eerder een vol gevoel krijgen.
- Een mogelijk plakkerig gevoel na het drinken van drinkvoeding vermindert door na elk slokje drinkvoeding een slokje water te nemen. Ook kunt u een ijsblokje in de mond nemen na het gebruik van drinkvoeding. Drinkvoeding op basis van sap of yoghurt geeft vaak een minder plakkerig gevoel. Overleg met uw diëtist of u deze producten kunt gebruiken.
- Door ziekte of medicijngebruik kan uw smaak veranderen; iets dat u vroeger niet lustte, kunt u nu wel lekker vinden en omgekeerd. Probeer daarom verschillende smaken van verschillende fabrikanten.
- U kunt de drinkvoeding ook opwarmen. Doe dit echter niet te lang. Door verwarmen gaan voedingsstoffen verloren. U kunt drinkvoeding verwarmen in een pan, in de magnetron of au-bain-marie (in een schaalje in een pan met warm water).
- Er zijn ook drinkvoedingen in de vorm van een dessert of vruchtenmousse op de markt. Overleg met uw diëtist of u deze producten kan gebruiken.

**Bewaren:**

U kunt de flesjes drinkvoeding in een gesloten verpakking buiten de koelkast bewaren, tenzij anders op de verpakking staat vermeld. Bewaar de flesjes bij voorkeur op een koele plaats uit de zon, bijvoorbeeld in een keukenkast of de kelder. De flesjes zijn beperkt houdbaar. Let daarom goed op de houdbaarheidsdatum op de verpakking.

**Een geopende verpakking kunt u 2 uur buiten de koelkast bewaren en 24 uur in de koelkast.****Levering:**

Om in aanmerking te komen voor een machtiging voor vergoeding van het gebruik van aanvullende drinkvoeding, is het noodzakelijk dat uw medische diagnose binnen één van de indicatiegebieden valt.

De diëtist kan voor u de drinkvoeding aanvragen. U gegevens worden dan naar een facilitair bedrijf gestuurd die de drinkvoeding/dieetpreparaten voor uw zorgverzekeraar levert. Na deze aanvraag krijgt u meestal een bestelling voor ca. 2 weken thuisgestuurd.

**Indien deze bestelling bijna op is, moet u zelf contact opnemen met het facilitair bedrijf (vaak brief bij eerste levering bijgesloten) om een nieuwe bestelling te plaatsen.** U kunt dan ook meteen doorgeven waar u voorkeuren naar uit gaan.

De machtiging voor vergoeding van de drinkvoeding wordt aangevraagd voor een periode van 1, 2, 3, 6 of 12 maanden. Indien deze machtiging verlopen is en het gebruik van drinkvoeding is nog steeds geïndiceerd moet er een nieuwe machtiging aangevraagd worden.

**Recepten**

Door het koken van drinkvoeding kunnen er voedingsstoffen verloren gaan. Indien u dit slechts een enkele keer doet, kan dit geen kwaad. U kunt deze recepten af en toe maken bij wijze van variatie.

**Warme chocolademelk (1 portie)**

*Voedingswaarde: 335 kcal, 12 g eiwit, 39 g koolhydraten, 15 g vet*

Benodigheden:

- 1 flesje drinkvoeding chocoladesmaak
- geklopte slagroom
- cacao poeder

Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken). Giet de warme drinkvoeding in een beker. Schep de slagroom er op. Strooi als garnering cacao poeder op de slagroom. Dit recept kunt u ook met andere smaken drinkvoeding bereiden. Bijvoorbeeld mokka- of karamelsmaak.

**Koffie (1 portie)**

*Voedingswaarde: 300 kcal, 12 g eiwit, 37 g koolhydraten, 12 g vet*

Benodigheden:

- 1 flesje drinkvoeding koffiesmaak
- oploskoffie naar smaak

Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken). Voeg eventueel wat oploskoffie toe voor wat meer smaak.

### **Shake (1 portie)**

*Voedingswaarde: 450 kcal, 14g eiwit, 56 g koolhydraten, 19 g vet*

Benodigdheden:

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

Mix de drinkvoeding met het ijs tot een luchtige drank.

### **Waterijs (1 portie)**

*Voedingswaarde: 300 kcal, 8 g eiwit, 67 g koolhydraten, - g vet*

Benodigdheden:

- 1 flesje drinkvoeding op basis van sap
- ijsvormpjes met stokjes

Verdeel de drinkvoeding over de ijsvormpjes. Steek er een stokje in en vries de drinkvoeding in. Suggestie: Drinkvoeding op basis van melk en yoghurt kunt u ook invriezen.

### **Pap (1 portie)**

*Voedingswaarde: 360 kcal, 16 g eiwit, 49 g koolhydraten, 12 g vet*

Benodigdheden:

- 1 flesje drinkvoeding op basis van melk, bij voorkeur een neutrale smaak
- 4 eetlepels Brinta, Bambix, Nutrix of andere pap

Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken). Giet de drinkvoeding in een bord of kom. Roer de pap erdoor. Eventueel met suiker serveren. Suggestie: Met een scheutje room of een klontje boter smaakt de pap nog romiger.

### **Vruchtenpudding**

*Voedingswaarde: 377 kcal, 14 g eiwit, 80 g koolhydraten, - g vet*

Benodigdheden:

- 1 flesje drinkvoeding op basis van sap, smaak naar keuze 100 gram fruit (afhankelijk van de smaak van de drinkvoeding)
- 3 blaadjes gelatine

Week de gelatine 10 minuten in ruim 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 dik meteen wat in. Zet de drinkvoeding in de koelkast en laat het opstijven tot een gelei.

Ook zonder fruit is deze pudding een lekker alternatief.

### **Pannenkoeken (3 stuks)**

*Voedingswaarde: 660 kcal, 24 g eiwit, 72 g koolhydraten, 29 g vet*

Benodigdheden:

- 1 flesje drinkvoeding neutraal of vanille
- 50 gram bloem
- 1 ei
- boter of margarine

Meng de bloem, het ei en de drinkvoeding in een kom. Roer het tot een dun, glad beslag dat in een dunne straal van de lepel afloopt. Smelt een klontje boter of margarine in een koekenpan. Giet het beslag in de pan en bak de pannenkoek aan beide zijden goudbruin. Serveer met beleg naar keuze, bijvoorbeeld suiker of jam. Suggestie: U kunt ook hartige variaties maken (gebruik dan neutrale drinkvoeding). Bijvoorbeeld een pannenkoek belegd met spek, kaas en/of ham. Serveer de pannenkoeken met vanille-ijs, chocoladesaus en slagroom als dessert.

### **Soep uit blik of zak met drinkvoeding**

*Voedingswaarde: 235 kcal, 8 g eiwit, 24 g koolhydraten, 12 g vet*

Benodigdheden:

- ½ flesje drinkvoeding neutrale smaak
- 100 ml soep uit blik naar keuze (tomaat/champignon/kerrie/asperge/ossestaart)

Schenk de soep in een kom of pan en verwarm deze op het fornuis of in de magnetron. Schenk de drinkvoeding door de verwarmde soep. Naar wens kan de soep nog verder verwarmd worden. Let op de soep mag niet koken.

### **Gebonden cup a soep met Drinkvoeding Neutraal**

*Voedingswaarde: 250 kcal, 9 g eiwit, 32 g koolhydraten, 10 g vet*

Benodigdheden:

- ½ -1 zakje bouillon of cup a soep naar keuze
- ½ flesje drinkvoeding neutrale smaak
- Kokend water

Doe het ½-1 zakje soeppoeder in een kom. Vul dit voor de helft met kokend water, roer goed door. Voeg al roerend de met kleine hoeveelheid water in een kom. Voeg al roerend de drinkvoeding neutraal toe. De soep mag niet meer koken.

### **Aardappelpuree**

*Voedingswaarde: 325 kcal, 13 g eiwit, 40 g koolhydraten, 13 g vet*

Benodigdheden:

- ¾ flesje drinkvoeding neutrale smaak
- 100 ml water
- Aardappelpuree poeder à la minute

Breng het water in een pan aan de kook. Voeg het aardappelpureepoeder al roerend toe. Voeg vervolgens beetje voor beetje de drinkvoeding toe, zodat de puree smeuijg wordt. Suggesties: U kunt de puree variëren door kruiden, kaas of uitgebakken spekjes toe te voegen. Verder kan de puree gebruikt worden als basis voor een stampot. U kunt heel eenvoudig fijngesneden raapstelen of andijvie toevoegen.

### **Roerei**

*Voedingswaarde: 323 kcal, 16 g eiwit, 38 g koolhydraten, 24 g vet*

Benodigdheden:

- 2 eieren
- 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- Peper en zout
- Eventueel verse kruiden: bieslook, tijm, peterselie, boter/margarine

Breek de eieren in een kom. Voeg de drinkvoeding neutraal, peper en zout en de eventuele kruiden toe. Mix het geheel goed. Verhit de boter in een koekenpan. Voeg het eimengsel toe. Bak het eimengsel op laag vuur tot dat deze begint te stollen. Schep daarna het geheel om. Bak de stukjes roerei goudbruin. Suggesties: Voeg wat champignons of ui toe.

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek \(https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek)