



Bijvoeding thuis

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT IS BIJVOEDING?	4
DRINKVOEDING EN LEPELBARE BIJVOEDING	5
Soorten	
Gebruik	
POEDERS	9
Soorten	
Gebruik	
WAAR KAN IK BIJVOEDING KOPEN?	11
OPVOLGING VAN JE GEWICHT EN GEBRUIK VAN BIJVOEDING	13
RECEPTEN MET BIJVOEDING	16

Door ziekte, een operatie of een ziekenhuisopname kan het zijn dat je minder eetlust hebt, een hogere energiebehoefte hebt, misselijk bent, problemen hebt met slikken, smaakveranderingen ervaart, vermoeid bent ... Als je minder eet zal je niet alleen gewicht verliezen, maar zal er ook een tekort ontstaan aan eiwitten, belangrijke vitaminen, mineralen enzovoort. Je lichaam zal verzwakken, wat kan leiden tot ondervoeding.

Om dit te voorkomen, proberen we eerst de gewone voeding te verrijken (bv. extra calorieën en/of eiwitten toevoegen aan maaltijden en tussendoortjes). Als je het toch moeilijk hebt om je gewicht te behouden of in gewicht bij te komen, kan bijvoeding zinvol zijn. De diëtist zal je hierin begeleiden.

WAT IS BIJVOEDING?

Bijvoeding is een medisch supplement dat je inneemt buiten de normale maaltijden en tussendoortjes. In sommige gevallen, waar het niet anders kan, is het een gedeeltelijke of volledige vervanging van de voeding.

Er zijn verschillende vormen van bijvoeding:

- drinkvoeding
- lepelbare bijvoeding
- poeder dat kan toegevoegd worden aan voeding
- ziekte-specifieke bijvoeding (bijvoorbeeld voor diabetespatiënten)

Bijvoedingen kan je bestellen via je (online) apotheek. Het is beschikbaar in verschillende smaken, van fruitig tot chocoladesmaak.

DRINKVOEDING EN LEPELBARE BIJVOEDING

SOORTEN

Vraag aan je arts of diëtist welke bijvoeding je nodig hebt.

		
Energierijk		
Energie- en eiwitrijk		
Energierijk met vezels		
Energierijke fruitdrank		
Ziekte-gerelateerd		
Slikproblemen		
Kinderen		

GEBRUIK

Aanvulling op de gewone/energierijke voeding

Gebruik 1 tot 3 bijvoedingen per dag tussen de maaltijden door.



Vervanging van de gewone voeding

- Volwassenen: gebruik 4 tot 7 bijvoedingen doorheen de dag.
- Kinderen: gebruik 3 tot 5 bijvoedingen doorheen de dag.



Tips

- ✓ Schud het flesje voor gebruik.
- ✓ Bijvoedingen smaken het best gekoeld. Smaken zoals mokka, chocolade ... kan je ook warm drinken. Je kan de bijvoeding opwarmen in de microgolfoven of au bain-marie. Opgelet, de bijvoeding mag niet koken!
- ✓ Drink telkens kleine hoeveelheden om minder snel een vol gevoel te krijgen. Spreid het drinken van 1 flesje minstens over een halfuur. Maar je kan het ook over enkele uren of over een hele dag gespreid leegdrinken.
- ✓ Bijvoeding kan bewaard worden op kamertemperatuur als het nog niet geopend is. Eenmaal geopend kan je het 24 uur in de koelkast bewaren.
- ✓ Raakt de bijvoeding niet op binnen de 24 uur? Dan kan je het overgieten in een klein afsluitbaar potje of flesje en maximum twee maanden bewaren in de diepvries.
- ✓ Verwerk bijvoeding met een neutrale smaak in recepten als vervanging van melk of room, bijvoorbeeld in puree, pannenkoeken, café latte, soep, sauzen ... Bijvoeding met een smaak kan je gebruiken in recepten zoals milkshake, smoothie, mocktail ... Op de websites van de verschillende merken kan je recepten vinden, of vraag ze aan de diëtist. Ook achteraan deze brochure staan enkele eenvoudige recepten.
- ✓ Als je slikproblemen hebt, kan je het IDDSI-niveau van de bijvoeding terugvinden op de verpakking.
- ✓ Probeer verschillende soorten smaken en texturen uit om je eigen voorkeur te ontdekken.

Tips van je diëtist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POEDERS

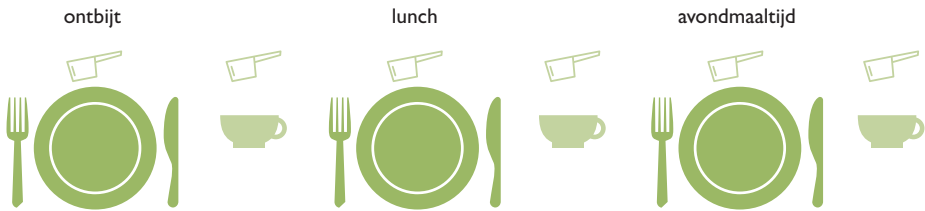
SOORTEN

Vraag aan je arts of diëtist welk poeder je nodig hebt.

	
Energierijk	
Energie- en eiwitrijk	
Energierijk met vezels	
Ziekte-gerelateerd	
Slikproblemen	
Kinderen	
Andere	

GEBRUIK

- Gebruik poeders alleen als aanvulling op de normale (energierijke) voeding.
- Kijk altijd op de verpakking voor het juiste gebruik en de juiste dosering. Bespreek de aanbevolen dosering met de diëtist.
- Poeders kunnen toegevoegd worden aan vloeibare en half vloeibare voeding, warme en koude gerechten.



Tips

- ✓ Poeders kunnen 1 tot 2 maanden op kamertemperatuur bewaard worden. Kijk de houdbaarheid na op de verpakking.
- ✓ Het maatschepje moet proper blijven.
- ✓ Poeders kan je toevoegen aan zowel warme als koude dranken en gerechten. Voeg ze bijvoorbeeld toe aan aardappelpuree, in een (room)saus, in chocomelk of in een milkshake.
- ✓ Op de websites van de verschillende merken kan je recepten vinden. Ook achteraan deze brochure staan enkele eenvoudige recepten.
- ✓ Het toevoegen van poeders aan zure voeding of dranken (bijvoorbeeld vruchtensap) wordt afgeraden, omdat de eiwitten dan kunnen samenklonteren.

Tips van je diëtist:

.....

.....

.....

.....

WAAR KAN IK BIJVOEDING KOPEN?

Bijvoeding kan je kopen bij je apotheek of online bij gespecialiseerde farmaceutische firma's. Je hebt hiervoor geen voorschrift nodig.

Wil je nieuwe smaken uitproberen? Op de website van de firma's en ook bij de online apotheek kan je proefpakketten bestellen aan een voordelige prijs (hou wel rekening met verzendkosten). Sommige firma's werken met spaarkaarten of met acties. De prijzen tussen de verschillende merken kunnen ook sterk verschillen.

Het gebruik van bijvoeding kan heel kostelijk zijn. Buiten enkele uitzonderingen is er geen terugbetaling. Vraag hierover meer info bij jouw ziekenfonds of hospitalisatieverzekering.



Opgelet: eiwitrijke producten die je kan kopen in de supermarkt vallen niet onder de term bijvoeding. Die producten zijn eiwitrijk, maar bevatten vaak te weinig calorieën, vitaminen en mineralen.



OPVOLGING VAN JE GEWICHT EN GEBRUIK VAN BIJVOEDING

- Volg je gewicht en gebruik van bijvoeding op gedurende twee weken.
- Duid op de volgende pagina's aan hoeveel bijvoedingen je iedere dag gedronken/gegeten hebt door achter het flesje/potje/maatschepje **het aantal voor de hele dag te noteren**.
- Noteer op dag 1 je gewicht en weeg jezelf 1 tot 2 keer per week gedurende twee weken. Nadien 1 tot 2 keer per maand volgens de afspraak met de diëtist. Weeg je altijd 's ochtends in je ondergoed. Noteer ook elke dag hoe je het gebruik van de bijvoeding ervaarde door de **passende smiley in te kleuren**: heeft het je gesmaakt, duid dan de groene smiley aan. Lag de bijvoeding zwaar op de maag, duid dan eerder de rode of oranje smiley aan.

Neem contact op met de diëtist als je gewicht na 14 dagen gedaald is, je het gebruik van bijvoedingen niet goed verdraagt, je verdere vragen hebt ...

Dag 1

Je gewicht:



aantal:



aantal:



aantal:



Dag 2



aantal:



aantal:



aantal:



Dag 3



aantal:



aantal:



aantal:



Dag 4



aantal:



aantal:



aantal:



Dag 5

Je gewicht:



aantal:



aantal:



aantal:



Dag 6



aantal:



aantal:



aantal:



Dag 7



aantal:



aantal:



aantal:



Dag 8

 aantal:

 aantal:

 aantal:



Dag 9

 aantal:

 aantal:

 aantal:



Dag 10

Je gewicht:

 aantal:

 aantal:

 aantal:



Dag 11

 aantal:

 aantal:

 aantal:



Dag 12

 aantal:

 aantal:

 aantal:



Dag 13

 aantal:

 aantal:

 aantal:



Dag 14

Je gewicht:

 aantal:

 aantal:

 aantal:



RECEPTEN MET BIJVOEDING

PANNENKOEKEN

Ingrediënten

- 2 flesjes medische bijvoeding, neutrale smaak, van elk 125 ml
- 350 ml volle melk
- 30 g suiker
- 30 g boter (gesmolten)
- 250 g bloem
- 4 eieren

Bereiding

- 1 Zeef de bloem en de suiker in een kom. Maak in het midden een kuiltje en breek daarin de eieren. Roer het geheel glad met een garde.
- 2 Voeg geleidelijk de bijvoeding en de volle melk toe terwijl je blijft roeren om klonters te voorkomen.
- 3 Meng de gesmolten boter door het beslag.
- 4 Is het beslag te dik? Voeg dan wat extra melk toe.
- 5 Bak je pannenkoeken in een grote koekenpan, in hete boter.



VERLOREN BROOD

Ingrediënten

- 1 flesje medische bijvoeding, vanillesmaak, van 125 ml
- 2 sneetjes witbrood
- 1 ei
- Boter (om in te bakken)

Bereidingswijze

- 1 Klop het ei in een diep bord. Voeg de bijvoeding toe en roer goed door elkaar.
- 2 Leg de sneetjes in het mengsel en laat ze de vloeistof goed opnemen, draai ze om.
- 3 Laat een klontje boter smelten in een pan en bak de sneetjes brood op een zacht vuur totdat ze aan beide kanten goudbruin zijn.
- 4 Serveer onmiddellijk met beleg naar keuze.



BANANENMILKSHAKE

Ingrediënten

- 1 flesje medische bijvoeding, bananensmaak
- 1 bol vanille-ijs
- 50 ml koude volle melk

Bereiding

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender en mix het mengsel tot een homogene milkshake. Heb je geen blender? Gebruik dan een maatbeker en een staafmixer om hetzelfde resultaat te bekomen.
- 2 **Tip:** voeg voor wat extra smaak en textuur 1 à 2 speculaasjes toe aan het mengsel vóór je het gaat blenden.



OMELET OF ROEREI

Ingrediënten

- 1 flesje medische bijvoeding, neutrale smaak, van 125 ml
- 2 eieren
- Peper en zout

Bereiding

- ❶ Klop de eieren los in een kom. Voeg de bijvoeding toe en roer alles goed door elkaar.
- ❷ Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
- ❸ Smelt een klontje boter in een pan op een middelhoog vuur. Giet het eiermengsel in de pan.
- ❹ Laat de eieren rustig garen op een zacht vuur. Blijf voorzichtig roeren voor een luchtig roerei of laat het geheel stollen voor een klassieke omelet.



BROWNIES

Ingrediënten

- 40 g eiwitpoeder
- 60 g plantaardige boter
- 150 g suiker
- 70 g bruine suiker
- 125 g chocoladedruppels
- 1 ei
- 1 zakje vanillesuiker
- 80 g bloem
- 20 g cacaopoeder
- 3 g bakpoeder



Bereiding

- 1 Smelt de boter met de witte en bruine suiker in een pannetje. Voeg ook de chocolade toe en laat daarna afkoelen tot kamertemperatuur.
- 2 Klop de eieren met de vanillesuiker luchtig.
- 3 Voeg het chocolademengsel toe.
- 4 Doe de bloem, bakpoeder en cacaopoeder erbij tot alles goed gemend is. Voeg dan het eiwitpoeder toe.
- 5 Meng het beslag niet te lang.
- 6 Giet het beslag in een vorm.
- 7 Bak in een oven rond de 185 °C gedurende 20 minuten.

AARDBEIENMILKSHAKE

Ingrediënten

- 1 handvol bevroren aardbeien
- 175 ml volle melk
- 3 schepjes eiwitpoeder
- 1 bol vanille-ijs

Bereiding

- 1 Roer het eiwitpoeder door de volle melk tot een glad mengsel zonder klontjes.
- 2 Voeg de bevroren aardbeien en het ijs toe. Mix het geheel met een staafmixer (of in een blender) tot een gladde, romige milkshake.



© februari 2026 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701839.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kan je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

