

Blended diet, dat doe je zo



UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

Inhoud

Inleiding	2
Welke soorten sondes zijn er?	3
Wat is er nodig voor blended diet?	4
Hygiëneregels	4
Wat heeft uw kind per dag nodig?	5
Welke producten zijn geschikt voor blended diet?	6
Wat is een goede dikte van de voeding?	7
Toedienen van blended diet	8
Wat kunt u doen bij verstopping van de sonde en de spuit?	9
Wat te doen bij dagjes weg en vakanties?	10
Hoe betreft u de omgeving bij blended diet?	11
Meer informatie	11

Inleiding

Voeding die u fijnmaakt en per sonde toedient, noemen we blended diet. Deze voeding gebruikt u als volledige of gedeeltelijke vervanging van kant-en-klare sondevoeding bij uw kind. Bespreek altijd met de arts en/of diëtist of blended diet een mogelijkheid is voor uw kind. De diëtist maakt met u een plan om blended diet bij uw kind toe te passen.

Het is belangrijk om bij de start genoeg kennis te hebben over blended diet om problemen bij uw kind te voorkomen. In deze brochure staan praktische adviezen die u helpen bij de start en het gebruik van blended diet. Deze brochure is een aanvulling op de begeleiding van de diëtist.

Voor wie is blended diet geschikt?

Blended diet is een mogelijkheid voor kinderen die kant-en-klare sondevoeding niet goed verdragen. U kunt ook voor blended diet kiezen als u graag zelf de voeding voor uw kind klaarmaakt.

Voor het starten met blended diet is het gewenst dat:

- Uw kind 1 jaar of ouder is;
- Uw kind een sonde heeft waarmee de voeding *in de maag* komt;
- Uw kind geen koorts en/of infecties heeft;
- Uw kind de benodigde voeding krijgt met blended diet;
- U de mogelijkheid en motivatie hebt om het dieet toe te passen.

Als uw kind een sonde heeft die in de darmen ligt, mag blended diet niet gebruikt worden.

Waarom kiest u voor blended diet?

Er zijn verschillende redenen om voor blended diet te kiezen.

Mogelijke voordelen kunnen zijn dat:

- Maagdarmlichthen afnemen, zoals: spugen, moeizame ontlasting (obstipatie), diarree en maagzuur (reflux);
- Uw kind een grotere hoeveelheid voeding via de sonde verdraagt;
- De groei verbetert door een hogere inname van voeding en het beter verdragen hiervan;
- Sommige kinderen zelf meer gaan eten;
- U als ouder meer invloed hebt op de samenstelling van de voeding van uw kind;
- Uw kind 'met de pot' mee-eet en uw kind helpt bij het kiezen en het koken van het eten, zodat uw kind meer betrokken is bij de maaltijden.

Aandachtspunten bij blended diet zijn dat:

- Het klaarmaken van de voeding meer tijd kost door het blenden;
- Hygiëne bij de bereiding extra aandacht vraagt;
- De zorgverzekeraar de voeding niet vergoedt in tegenstelling tot sondevoeding;
- Het moeilijk is om overzicht te houden over wat uw kind precies binnenkrijgt aan voedingsstoffen;
- De sonde verstopt kan raken;
- Er door een verkeerde temperatuur en toedieningssnelheid maag- en darmlichthen ontstaan.

Hoe begint u?

U kunt in fases of in één keer overstappen van kant-en-klare sondevoeding naar blended diet. Met uw diëtist bespreekt u wat het meest geschikt is voor uw kind.

In fases overstappen

Als u een gedeelte van de sondevoeding vervangt door blended diet, begint u stapsgewijs. Zo start u bijvoorbeeld blended diet door het ontbijt en/of tussendoortjes te vervangen, terwijl uw kind sondevoeding krijgt voor de overige maaltijden. U kunt geleidelijk meer maaltijden vervangen en zo volledig overstappen op blended diet. U kunt ook blended diet gebruiken bij maar één of een aantal maaltijden.

Geschikte producten om mee te starten zijn:

- Verschillende fruitsoorten, zoals: abrikoos, appel, avocado, banaan, mango, nectarine, peer, perzik en pruim;
- Verschillende groentesoorten, zoals: erwten, groene bonen, pompoen en zoete aardappel;
- Ontbijtgranen, zoals: havermout en brinta®;
- Vleessoorten, zoals: kip of rundvlees;
- Of start met het toedienen van (kant-en-klare) babyhapjes.

Volledig overstappen

Als u in één keer overstapt, kies dan samen met de diëtist een geschikt moment waarbij u de sondevoeding volledig vervangt door blended diet.

Welke soorten sondes zijn er?

Er zijn verschillende soorten sondes:

- bij een neussonde gaat het slangetje via de neus naar de maag of de darmen;
- bij een gastrostoma of PEG-sonde gaat het slangetje via de buikwand naar de maag.

De sondes verschillen in lengte en diameter (dikte). De charrière (afkorting Ch of Fr) geeft de diameter van de sonde (het slangetje) aan. Deze diameter bepaalt de dikte van de voeding.

Diameters van sondes:

- neussondes zijn dunne sondes, deze variëren in diameter van 8 tot 12 Ch;
- de PEG-Sonde, de button (MIC-KEY) en de G-tube (gastrostoma button) hebben dikkere sondes, deze variëren in diameter van 10 tot 20 Ch. Bij de button is 14 Ch bij kinderen het meest voorkomend.

Voor blended diet is gewenst:

- een button van minimaal 14 Ch;
- een andere sonde van minimaal 10 tot 12 Ch.

Heeft uw kind een dunne sonde (8-12 Ch)? Bespreek dan de mogelijkheden met uw diëtist.

Het maken van blended diet is makkelijker voor dikke sondes dan voor dunne sondes. Bij een dunne sonde moet de voeding dunner zijn om verstopping te voorkomen en hierdoor is het voor uw kind lastiger om de voedingsbehoeften te behalen.

Wat is er nodig voor blended diet?

Blender

Bekende merken voor blenders zijn Vitamix® en Magimix®. Dit zijn krachtige blenders, maar wel prijzig. Een goedkopere variant is ook geschikt, zolang de voeding maar helemaal glad wordt. Gebruik een blender waarin minimaal 1 liter voeding past.

Spuitjes

U geeft uw kind de voeding met spuitjes (20-200 ml). Bestel de spuitjes via het bedrijf die de materialen voor de sondevoeding levert (vraag dit na bij uw diëtist/stomaverpleegkundige). De voeding wordt vanuit een bakje handmatig in de spuit gedaan en toegediend. Met een kleiner spuitje (20-50 ml) is het makkelijker om de voeding toe te dienen dan met een grotere spuit. Hoe groter de spuit, hoe meer weerstand en hoe meer kracht u moet zetten. Gebruik de spuitjes één dag en maak deze na elke voeding schoon met stromend lauw water. Bewaar schoongemaakte spuitjes in de koelkast.

Zeef

Wanneer de blender de voeding niet helemaal glad maakt, zeef de voeding dan met een fijne zeef. Zo voorkomt u verstopping.

Bewaarbakjes

Bewaar de voeding in de koelkast of vriezer in bewaarbakjes of diepvrieszakken. Diepvrieszakken nemen minder ruimte in.

Keukenweegschaal en maatbeker

Gebruik een keukenweegschaal en maatbeker om het eten af te wegen en te meten.

Hygiëneregels

Voedselhygiëne is het veilig omgaan met voedingsmiddelen.

Als u voedingsmiddelen niet juist bewaart of klaarmaakt, is er risico op een voedselinfectie of -vergiftiging. Onderstaande adviezen verminderen de kans hierop. Hygiëne is belangrijk, vooral voor kinderen die ziek zijn. Ze hebben een verminderde weerstand en daardoor een grotere kans op voedselinfecties en -vergiftiging.

Kopen

- Houd rekening met de houdbaarheidsdatum, vooral bij producten die snel bederven (zoals verse en rauwe producten).
- Zet de producten die makkelijk bederven zo snel mogelijk in de koelkast na aankoop.
- Kijk op de verpakking naar de adviezen voor het bewaren en het klaarmaken van de producten.

Scheiden

- Zorg er bij het klaarmaken van rauwe producten zoals kip, vlees en vis voor dat deze gescheiden blijven van ander eten en dat u niet dezelfde snijplank hiervoor gebruikt.

Wassen

- Vergeet bij het klaarmaken van blended diet niet om uw handen goed te wassen.
- Het is belangrijk om groente en fruit goed te wassen, vooral als u deze rauw blendt. Hierdoor vermindert de kans op het binnenkrijgen van bacteriën.
- Zorg voor een schone keuken, schone apparatuur, schone keukendoeken en vaatdoeken en schoon keukengerei.

Verhitten

- Bij het klaarmaken van blended diet is het belangrijk om rauwe producten als vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren goed te verhitten om bacteriën te doden.

Bewaren

- Koel maaltijden zo snel mogelijk na de bereiding af. Zet de pan bijvoorbeeld in een bak met koud water, terwijl u af en toe roert. Verdeel de voeding in kleinere porties. Bewaar het in de koelkast of in de diepvries.
- Bewaar blended diet:
 - Maximaal 2 uur op kamertemperatuur (bij 18-22 graden Celsius).
 - Maximaal 2 dagen in de koelkast (bij 4 graden Celsius).
 - Maximaal 2 maanden in de diepvries (bij -18 graden Celsius).
- U kunt meerdere porties van blended diet tegelijkertijd klaarmaken en invriezen, zodat u een voorraad hebt.

Wat heeft uw kind per dag nodig?

In de onderstaande tabel staat de voeding die een kind dagelijks nodig heeft. Door de combinatie van deze producten, krijgt een kind gemiddeld alles binnen wat het nodig heeft. De diëtist bepaalt hoeveel uw kind nodig heeft.

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar		
	Jongen en meisje	Jongen en meisje	Jongen	Meisje	Jongen	Meisje
Gram groente - opscheplepels	50-100 1-2	100-150 2-3	150-200 3-4	150-200 3-4	250 5	250 5
Porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5
Opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5
Porties (vis, vlees, peulvruchten, ei)*	1	1	1	1	1	1
Gram ongezouten noten	15	15	25	25	25	25
Porties zuivel (150 gram/ml)	2	2	3	3	4	3
Gram kaas	-	20	20	20	40	40
Gram smeer- en bereidingsvetten - eetlepel	30 3	30 3	45 4	40 4	55 5	40 4
Liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2
* Binnen dit vak is variëren belangrijk. Kies elke week bijvoorbeeld:						
Gram vis	50	50-60	100	100	100	100
Opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3
Gram vlees	Max. 250	Max. 250	Max. 500	Max. 500	Max. 500	Max. 500
Eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

© Voedingscentrum 2016

De juiste energie-inname

Energie is nodig om het lichaam van uw kind goed te laten functioneren. Energie haalt uw kind uit de voeding. Vooral vet en koolhydraten (zetmeel en suikers) leveren energie (calorieën). Eiwit is de bouwstof voor alle lichaamscellen en is nodig voor de groei. Voor de behandeling en herstel van ziekte is het belangrijk dat uw kind voldoende energie en voedingsstoffen gebruikt. Misschien heeft uw kind extra voeding nodig om in gewicht aan te komen en/of te groeien. Of uw kind heeft juist minder energie nodig omdat uw kind minder beweegt. De diëtist bespreekt met u hoe u ervoor zorgt dat blended diet voldoende energie en voedingsstoffen voor uw kind bevat.

U houdt de hoeveelheid (het volume) van blended diet kleiner door energierijke producten te gebruiken. Als deze energierijke producten ook voedingsstoffen bevatten, krijgt uw kind alles wat het nodig heeft. Producten die geschikt zijn voor het verhogen van energie zijn bijvoorbeeld producten die goede (onverzadigde) vetten bevatten en rijk zijn aan eiwit. Dit zijn bijvoorbeeld volle zuivelproducten (zoals volle melk en volvette kaas), noten, vette vis, eieren, avocado en hummus. Daarnaast kunt u een eetlepel olie (zoals olijfolie) toevoegen voor extra energie.

Extra vitamine D

is nodig voor alle kinderen onder de 4 jaar; geef elke dag 10 microgram in de vorm van tabletjes of druppeltjes. Uw kind heeft meestal geen toevoeging van andere vitamines nodig. Overleg dit met uw diëtist.

Voedingsallergieën en -intoleranties

Bespreek met uw diëtist of blended diet toepasbaar is als uw kind voedingsallergieën en -intoleranties heeft.

Welke producten zijn geschikt voor blended diet?

Vrijwel alle producten die uw kind normaal eet zijn ook geschikt voor blended diet. Groenten, fruit, peulvruchten, brood, graanproducten, vlees, vis, noten, zuivel, kaas en smeer- en bereidingsvetten zijn allemaal geschikt om te blenden. Let bij een aantal producten goed op, deze bevatten bijvoorbeeld stukjes, pitjes en zaden of zijn moeilijk op de juiste dikte te krijgen.

Producten waarbij u goed moet opletten	Reden
Zetmeelrijke producten, zoals: aardappelen, pasta, rijst en brood.	Zetmeelrijke producten worden kleverig bij het blenden en zorgen daardoor voor een te dikke voeding. Oplossing Voeg bij zetmeelrijke producten voldoende vocht toe. Water en melk zijn hiervoor geschikt. Getoast brood blendt beter dan gewoon brood.
Fruit met harde pitten en zaden, zoals: frambozen, kiwi's, aardbeien, bramen en bessen	De harde pitten en zaden blenden niet goed en kunnen voor verstopping van de sonde zorgen. Oplossing Vervang fruit met harde pitten en zaden door andere fruitsoorten of zeef de voeding na het blenden van fruit met harde pitten en zaden.
Hard gedroogd fruit, zoals: abrikozen, mango's en rozijnen	Het harde fruit blendt niet goed en kan zelfs de blender kapot maken. Oplossing Vervang hard gedroogd fruit door zacht gedroogd fruit, zoals pruimen en dadels. Of gebruik vers fruit. Als u dit wel gebruikt, snijd het fruit goed klein en week de stukjes een aantal uur (of gedurende de nacht) in warm water. Zo wordt het zacht genoeg om te blenden.

Harde noten,
zoals: amandelen

Het is lastig om harde noten goed genoeg te blenden. Maak de noten fijn door ze in een plastic zakje te doen en plet ze met een deegroller (of een ander hard voorwerp). Om de noten fijn te maken kan ook een vijzel gebruikt worden.

Oplossing

Vervang de harde noten door zachtere noten, zoals: pecannoten en walnoten of door notenpasta of notenmeel. Zeef de voeding na het gebruik van harde noten.

Taaï vlees,
zoals: een steak

Taaï vlees is lastig te blenden.

Oplossing

Maak gebruik van zachter vlees, zoals: gemalen vlees (bijvoorbeeld gehakt) en zacht gegaard vlees (bijvoorbeeld runderlapje).

Vis met graten

De graten uit vis kunnen niet geblend worden.

Oplossing

Verwijder de graten voor het blenden.

Wat is een goede dikte van de voeding?

Voor dikke sondes mag de voeding een dun (drinkbaar) papje zijn. Voor dunne sondes moet de voeding zo dun mogelijk (karnemelkdikte) zijn. Om verstopping te voorkomen, test u de dikte van de voeding voorafgaand aan het toedienen. Spuit de voeding eerst door een testsonde met dezelfde charrière als de sonde van uw kind.

Als de voeding niet goed door de sonde loopt, moet u de voeding beter blenden, meer verdunnen en/of zeven. U verdunt de voeding door water, (volle) melk, jus, vruchtensap (zonder vruchtvlees), room of bouillon toe te voegen.

Gebruik bij de bereiding olie of vloeibare bak- en braad in plaats van een pakje. Vloeibare oliën en boter blijven ook vloeibaar na het afkoelen.

Toedienen van blended diet

Bij het toedienen van blended diet is het belangrijk om rekening te houden met:

- Geef blended diet niet via de voedingspomp: de voeding is te dik is en de pomp is hiervoor niet geschikt.
- Bij het handmatig toedienen met de spuitjes, bepaalt u zelf hoe snel of langzaam dit gebeurt. Probeer welke snelheid uw kind verdraagt, dit verschilt per kind.
- Geef de voeding op kamertemperatuur (dezelfde temperatuur als sondevoeding). Op warme dagen is het fijn voor uw kind als de voeding een beetje koeler is en op koudere dagen wat warmer. Let op dat de voeding niet te koud, te heet of nog bevroren is bij het toedienen.
- Bij het bewaren in de koelkast: leg de voeding een half uur voor toedienen klaar in een omgeving die op kamertemperatuur is.
- Bij het bewaren in de vriezer: ontdooi het product voor het toedienen. Plaats 24 uur van tevoren het product in de koelkast en haal het een half uur voor toedienen uit de koelkast.
- De voeding kan indikken bij het bewaren in de koelkast of diepvries. Voeg zo nodig voor het toedienen nog wat water toe en schud goed.
- Omdat u vocht toevoegt voor het blenden neemt de hoeveelheid toe. Verdeel de voeding goed over de dag, zodat uw kind niet in één keer een grote hoeveelheid binnenkrijgt, dit kan zorgen voor maag-darmklachten bij uw kind. Geef naast drie hoofdmaaltijden nog minimaal twee tussendoortjes.
- Het toedienen van de voeding met de spuit gaat soepeler door een klein beetje olie op het rubbertje van de spuit te doen. Hierdoor is er minder kracht nodig bij het toedienen.
- Gebruik voor het toedienen één of meerdere spuiten, kijk wat u makkelijker vindt.

Stappenplan toedienen van blended diet:

1. Was uw handen.
2. Zet alles klaar; de voeding, water voor doorspoelen, de spuiten voor het toedienen, een extra testsonde en eventueel de opzetstukjes (afhankelijk van type sonde).
3. Spoel de sonde van uw kind door met 5-10 ml water.
4. Voor het toedienen met één spuit tijdens één voeding:
 - Maak de spuit na het doorspoelen los van de sonde.
 - Zuig een klein deel van de voeding op in de spuit en maak de spuit schoon aan de buitenkant (om de resten van de voeding weg te halen).
 - Spuit de voeding eerst door de testsonde om de doorloop te controleren.
 - Als de voeding niet goed doorloopt omdat deze te dik is, voeg dan extra vocht toe en schud even goed. Als het niet doorloopt door stukjes in de voeding, blend het dan nog eens (met eventueel extra vocht). Test het hierna opnieuw.
 - Wanneer de voeding goed doorloopt, zuigt u de spuit helemaal vol, maakt u de spuit opnieuw schoon, draait u de spuit op de sonde en dient u de voeding toe. Herhaal dit totdat alle voeding is toegediend.
 - Let erop dat u elke keer als u de spuit losdraait van de sonde de sonde goed afsluit, zodat er geen voeding terugloopt.
5. Voor het toedienen met meerdere spuiten tijdens één voeding:
 - Maak de spuit na het doorspoelen los van de sonde.
 - Zuig een klein deel van de voeding op in de spuit en maak de spuit schoon aan de buitenkant (om de resten van de voeding weg te halen).
 - Spuit de voeding eerst door de testsonde om de doorloop te controleren.
 - Als de voeding niet goed doorloopt omdat deze te dik is, voeg dan extra vocht toe en schud even goed. Als het niet doorloopt door stukjes in de voeding, blend het dan nog eens (met eventueel extra vocht). Test het hierna opnieuw.

- Wanneer de voeding goed doorloopt, zuigt u alle spuiten helemaal vol, maakt u de spuiten opnieuw schoon, draait u de spuit op de sonde en dient u de spuiten één voor één toe tot alle voeding is toegediend.
 - Let erop dat u elke keer als u de spuit losdraait van de sonde u de sonde goed afsluit, zodat er geen voeding terugloopt.
6. Spoel de sonde na met 5-10 ml water. Dit voorkomt verstopping en bacteriën in de sonde.

Wat kunt u doen bij verstopping van de sonde en de spuit?

De sonde raakt wel eens verstopt, maar dit is bijna altijd goed op te lossen. Verstopping ontstaat door te dikke voeding (waardoor de voeding niet goed door de sonde loopt) en/of het niet goed blenden van de voeding (waardoor stukjes vast blijven zitten in de sonde).

Hoe voorkomt u verstopping?

- Spoel de sonde altijd goed door met water voor en na het toedienen van voeding (of medicijnen).
- Blend de voeding goed zodat er geen stukjes, pitjes of zaden achterblijven. Gebruik eventueel een zeef.
- Zorg ervoor dat de voeding dun genoeg is, zodat de voeding goed door de sonde loopt. Test dit door de voeding eerst door een testsonde te spuiten.

Wat doet u bij verstopping van de spuit?

- Koppel allereerst de spuit los om te kijken waar de verstopping zit.
- Als de verstopping bij de uitgang van de spuit zit, houdt u de spuit ondersteboven en probeert u de verstopping zachtjes los te kloppen.
- Als het los is gekomen, leeg dan eerst de spuit en spoel deze door met water.

Wat doet u bij verstopping van de sonde?

Gebruik lauw water bij het ontstoppen van de sonde en geen andere dranken. Spuit niet door met cola of spa rood, dit tast de sonde aan en zorgt binnen korte tijd voor nog meer verstopping.

- Probeer te achterhalen waar de verstopping zit.
- Het is belangrijk dat de verstopping zacht wordt en loslaat van de rand van de sonde.
- Vul een spuit met lauw water en draai deze op de sonde.
- Druk zachtjes en langzaam het water aan zodat dit bij de verstopping komt.
- Duw de spuit vervolgens zachtjes aan en trek het weer terug en kijk of er beweging is. Blijf dit herhalen. U neemt langzaam in kracht toe.

- Het losmaken van de verstopping duurt een paar minuten. De verstopping heeft tijd nodig om zacht te worden.
- Als de verstopping loskomt, spuit dan voorzichtig het water door.

Als de verstopping na een paar minuten niet weg is, geef het dan nog meer tijd. Zorg er gedurende 10 tot 20 minuten voor dat er lauw water bij de verstopping komt en probeer elke paar minuten de spuit zachtjes aan te duwen en weer terug te trekken.

Als het hiermee nog niet lukt, maak de spuit leeg van water en lucht. Draai vervolgens de lege spuit op de sonde en trek de spuit voorzichtig op. Op deze manier zuigt u de verstopping naar de spuit.

Het komt zelden voor dat de verstopping niet weggaat en de sonde vervangen moet worden. Neem in dit geval altijd contact op met uw arts, thuiszorg- of gastrostomaverpleegkundige.

Wat te doen bij dagjes weg en vakanties?

Wanneer u een dagje weggaat of op vakantie gaat zijn er verschillende mogelijkheden:

- Neem in plaats van blended diet kant-en-klare dieetvoeding (zoals drink- of sondevoeding) mee. Het voordeel hiervan is dat u dit niet gekoeld hoeft te bewaren, het is makkelijk mee te nemen is en er geen extra tijd nodig is voor het klaarmaken van de voeding.
- Neem van tevoren gemaakte porties mee. Bewaar dit gekoeld of geef de voeding binnen twee uur. U kunt de voeding ook bevroren meenemen, zodat de voeding langer koel blijft.

Paklijst Op pad met blended diet:

- Neem een extra button of sonde mee. Voor het geval dat u (ver/lang) weggaat van huis en er iets misgaat met de sonde.
- Neem extra tube pads mee (indien gebruik hiervan).
- Neem spullen mee voor het toedienen: spuiten en reserve spuiten, opzetstukjes en een extra sonde voor het testen van de voeding (en een bakje waarin u dit afval opvangt).
- Neem babydoekjes mee.
- Neem desinfectie of zeep mee om uw handen te wassen.
- Neem meer voeding en vocht mee dan u nodig heeft, voor het geval dat er iets misgaat of u iets laat vallen.
- Neem een koeltas mee om blended diet gekoeld te bewaren.
- Als u langer weggaat kunt u de blender meenemen, bijvoorbeeld voor Vitamix® zijn er reistassen. Neem ook een reisstekker mee als dit nodig is.
- Als u met het vliegtuig reist, vraag dan een verklaring van de arts zodat u meer vloeistoffen in uw bagage mag meenemen.

Hoe betreft u de omgeving bij blended diet?

Het kan voorkomen dat mensen in uw omgeving niet bekend zijn met blended diet. Informeer de bij uw kind betrokken personen (familie/vrienden/kinderdagverblijf/school/verzorgers) en geef duidelijke instructies over de toepassing van blended diet.

Naast uw directe omgeving is het prettig om andere mensen van tevoren op de hoogte te brengen, zodat u vervelende situaties voor u en uw kind voorkomt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het bezoeken van een restaurant of verjaardagsfeestjes.

Meer informatie

Op internet zijn forums en Facebookgroepen waar gebruikers ervaringen met elkaar delen over blended diet. U kunt hier hulp en steun vinden van andere ouders. Bedenk dat niet alles bij uw kind hetzelfde en toepasbaar is. Bespreek uw vragen en twijfels ook met uw diëtist.

[Hier](#) vindt u het receptenboek; 'Een dag blended diet, recepten voor gewoon eten door de sonde'.

Contact

Als uw kind geen patiënt is in het Wilhelmina Kinderziekenhuis, neem dan contact op met uw eigen diëtist of vraag aan uw arts een verwijzing naar een kinderdiëtist.

U kunt ons op werkdagen tijdens het telefonisch spreekuur van 9.00 tot 10.00 uur bereiken via telefoonnummer 088 75 547 90 of u kunt de diëtist een e-consult sturen.

Voor het maken en verplaatsen van afspraken is het secretariaat diëtetik bereikbaar op maandag van 9.00 - 12.00 uur en op dinsdag t/m vrijdag van 9.00 - 12.00 en van 13.00 - 16.00 uur, telefoonnummer 088 75 566 09. U kunt ook een mail sturen naar dietetiek@umcutrecht.nl

Indien u het antwoordapparaat inspreekt, vermeld dan duidelijk de naam en geboortedatum van uw kind.

Uw portaal: Mijn UMC Utrecht

Als patiënt van het Wilhelmina Kinderziekenhuis heeft uw kind toegang tot het patiëntportaal Mijn UMC Utrecht. Hier ziet u welke afspraken uw kind heeft, een overzicht van de medicijnen die uw kind gebruikt en wat de laboratoriumuitslagen zijn. Ook kunt u via Mijn UMC Utrecht een bericht sturen naar de zorgverlener van uw kind. U krijgt dan binnen drie tot vijf werkdagen antwoord.

Inloggen in Mijn UMC Utrecht kan via onze website www.umcutrecht.nl/mijnumcutrecht met DigiD met sms-functie of via de DigiD-app. Wilt u als ouder inloggen in Mijn UMC Utrecht van uw kind? Dan moet u eerst een machtiging aanvragen bij de polikliniek.

Hiervoor hebt u nodig:

- Het identiteitsbewijs van uw kind.
- Uw eigen identiteitsbewijs.

Wilt u als wettelijk vertegenwoordiger inloggen in Mijn UMC Utrecht van een patiënt? Dan moet u eerst een machtiging aanvragen bij de polikliniek. Hiervoor hebt u nodig:

- Het identiteitsbewijs van de patiënt die u vertegenwoordigt.
- Uw eigen identiteitsbewijs.
- Een beschikking als curator of mentor.

Deze brochure is ontwikkeld door afdeling kindardiëtetiek van het Wilhelmina Kinderziekenhuis, met dank aan Sam van Megen en Lonneke van den Tillaart.

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis
Afdeling kinderdietetiek

Bezoekadres
Lundlaan 6
3584 EA Utrecht

Postadres
Postbus 85500
3508 GA Utrecht

www.hetwkz.nl
www.umcutrecht.nl
T +31 (0)88 75 555 55