

Als je voeding moet worden aangepast

Voldoende en gevarieerde voeding is belangrijk om gezond te blijven. In het algemeen eten en drinken we graag, omdat het lekker is of gewoon voor de gezelligheid. Kauwen en slikken zijn alledaagse bezigheden die vanzelfsprekend worden gevonden. Om verschillende redenen kunnen patiënten het advies krijgen om voeding (tijdelijk) in een andere vorm (consistentie) te gebruiken. Bijvoorbeeld wanneer als gevolg van een slikstoornis het kauwen en/of slikken moeilijk is, ter voorbereiding op een onderzoek of operatie of vanwege een beperkte doorgang in de darmen.

De medische benaming voor problemen met slikken is dysfagie. Veelvoorkomende oorzaken van dysfagie zijn een beroerte, tumor of spierziekte. Om goed te kunnen slikken moeten de spieren van de lippen, tong, kaak, wangen en het strottenhoofd goed functioneren en samenwerken. Wanneer dit niet het geval is, kan iemand bijvoorbeeld moeite hebben met het kauwen of wegslikken van voeding. Ook kan het zijn dat voeding in de keel blijft steken of dat iemand zich verslikt, dat wil zeggen dat (een deel van) de voeding wordt ingeademd en in de luchtpijp terechtkomt. Dysfagie kan leiden tot minder eten en drinken en ongewenst gewichtsverlies, maar ook tot een longontsteking wanneer verslikken vaak voorkomt. Een logopedist kan met behulp van oefeningen en aangepaste sliktechnieken helpen om makkelijker en veiliger te leren slikken. Mensen bij wie de slikstoornis (nog) niet herstelt of langzaam erger wordt, zijn langdurig of blijvend afhankelijk van aangepaste vormen van voeding. In deze gevallen helpt de **logopedist** om de makkelijkste en veiligste voeding te kiezen en de **diëtist** om te zorgen dat die voeding voldoende en volwaardig is.

Dagelijks je voeding moeten aanpassen én voldoende binnenkrijgen kan een hele opgave zijn. Wat moet je wel doen en wat juist niet? Wat zijn handige en smakelijke manieren om voeding bijvoorbeeld zachter te maken zonder dat het onherkenbaar wordt? Hoe verdik je thuis zelf je koffie of thee? In deze informatiefolder geven we adviezen en recepten over aangepaste voeding. De folder is niet alleen bedoeld voor mensen met een slikstoornis, maar ook voor hun mantelzorgers en professionele zorgverleners zoals verpleegkundigen, verzorgenden en gastvrouwen- of heren.

Wat is op mij van toepassing?

Afhankelijk van het persoonlijke voedingsadvies, verwijzen we je naar één of meerdere van de volgende alinea's:

- Zachte voeding: hoofdstuk 1
- Gemalen voeding: hoofdstuk 2
- Dik-vloeibare voeding: hoofdstuk 3
- Verdikte dranken: hoofdstuk 4
- Vloeibare voeding: hoofdstuk 5

In de bijlagen lees je welke hulpmiddelen er zijn om voeding in een andere vorm klaar te maken en geven we enkele recepten voor variatie.

1. Bijlage 1: Hulpmiddelen bij de bereiding
2. Bijlage 2: Recepten zoet
3. Bijlage 3: Recepten hartig

1. Zachte voeding

Je hebt het advies gekregen om voeding (tijdelijk) in een zachte vorm te gebruiken.

Zachte voeding is voeding waarop weinig gekauwd hoeft te worden en makkelijk weggeslikt kan worden. Denk aan: zachtgekookte pasta met veel saus, stampot met veel jus, gestoofde vis, roerei, omelet, wentelteefjes, pannenkoeken, zacht fruit, brood zonder de bovenste korst met smeerbaar of zacht broodbeleg, zacht gebak, enzovoorts.

1.1. Wanneer zachte voeding?

- Als kauwen moeilijker is (bijvoorbeeld door het ontbreken van gebitselementen) of als kauwen teveel energie kost.
- Als doorslikken van hard, taai of steviger voedsel teveel slikkracht of tijd kost.
- Als gewone voeding in de keel blijft steken of vanwege een vernauwing niet goed door de keel of slokdarm kan passeren.



2. Gemalen voeding

Je hebt het advies gekregen om voeding (tijdelijk) in een gemalen vorm te gebruiken. *Gemalen voeding* is voeding die gemalen is en geen harde stukjes bevat. Denk aan: brood zonder korst met smeerbaar beleg, aardappel- en groentepuree, geprakte banaan, eiersalade, enzovoorts. Niet geschikt zijn: beschuit, crackers, roggebread, harde broodjes, rookvlees, rosbief of rauwe ham.

2.1. Wanneer gemalen voeding?

- Als er sprake is van kauw- en/of slikproblemen.
- Als er een probleem bestaat met passage van voedsel door het maag-darmkanaal.
- Als u lager belastbaar bent.

2.2. Algemene richtlijnen

- Het is belangrijk dat u, ondanks de veranderde vorm van uw voedsel, gezond en gevarieerd blijft eten, zodat uw lichaam alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft.
- Doordat u de voeding in gemalen vorm moet gaan gebruiken zijn veel voedingsmiddelen niet meer herkenbaar (bijvoorbeeld gemalen erwten of sperzieboontjes). Het lijkt dan of al het eten hetzelfde eruitziet en ook hetzelfde smaakt. Een tip kan zijn om hartige en zoete gerechten af te wisselen. Maak gebruik van kruiden en specerijen. Wissel warme en koude gerechten af. Gemixte erwten, snijbonen en sperziebonen smaken bijna hetzelfde. Worteltjes, bloemkool, rode kool en spinazie verschillen daarentegen duidelijk in kleur en smaak van elkaar. Zorg daarom voor variatie in kleur en smaak om uw maaltijden zo aantrekkelijk mogelijk te houden.
- Mix/pureer de voeding pas na bereiding.
- Een gemalen voeding kan eerder een vol gevoel geven. Om toch voldoende energie en voedingsstoffen op te kunnen nemen kan het nodig zijn om meerdere kleine maaltijden per dag te gebruiken. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook kleinere maaltijden tussendoor, waardoor u zes tot zeven kleine maaltijden per dag gebruikt. Houdt in de gaten of uw gewicht stabiel blijft. Door het gebruik van volle melkproducten, boter, (dieet-)margarine, slagroom, gewone suiker of voedingssuiker (bijvoorbeeld Fantomalt-Nutricia), kunt u uw energie-inname verhogen. Gebruik slagroom in **ongeklopte** vorm, omdat geklopte slagroom eerder een vol

gevoel geeft.

- Hartige gerechten kunt u aanmaken met bouillon en/of melk.
- Zoete gerechten kunt u aanmaken met melk, karnemelk of vruchtensap.
- Maak de voeding eventueel smeùiger met jus, saus of appelmoes.
- U kunt eventueel gebruik maken van potjes babyvoeding (indien gewenst op smaak brengen met zout, peper of aroma).
- Wanneer u de voeding zelf bereidt, kunt u een gedeelte hiervan invriezen.
- U kunt warme maaltijden in aangepaste vorm bestellen bij Winvitalis. Meer informatie over de maaltijden en hoe ze te bestellen zijn, kunt u vinden op www.apetito.nl/winvitalis

3. Dik-vloeibare voeding

Je hebt het advies gekregen om voeding (tijdelijk) in een dik-vloeibare vorm te gebruiken.

Dik-vloeibare voeding heeft een fijne, gladde structuur zonder stukjes, velletjes en pitjes. De voeding is zo dik dat het met een lepel moet worden gegeten. Het onderscheidt zich van zachte voeding, omdat het minder geschikt is om met een vork te eten en het onderscheidt zich van vloeibare voeding, omdat het met moeite door een rietje te drinken is. Deze structuur wordt daarom ook wel 'vladikte' genoemd.



3.1 Wanneer dik-vloeibare voeding?

- Als doorslikken van gewone en zachte voeding teveel slikkracht of tijd kost.
- Als ook zachte voeding in de keel blijft steken of door een vernauwing niet goed door de keel of slokdarm kan passeren.
- Bij verslikken in vloeistoffen.

3.2 Algemene richtlijnen

- Het is belangrijk dat je, ondanks de veranderde vorm, gezond en gevarieerd blijft eten, zodat je lichaam alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft.
- Doordat je de voeding in dik-vloeibare vorm moet gaan gebruiken zijn veel voedingsmiddelen niet meer herkenbaar (bijvoorbeeld gemixte erwten of sperzieboontjes). Het lijkt dan of al het eten hetzelfde eruitziet en ook hetzelfde smaakt. Een tip kan zijn om hartige en zoete gerechten af te wisselen. Maak gebruik van kruiden en specerijen. Wissel warme en koude gerechten af. Gemixte erwten, snijbonen en sperziebonen smaken bijna hetzelfde. Worteltjes, bloemkool, rode kool en spinazie verschillen daarentegen duidelijk in kleur en smaak van elkaar. Zorg daarom voor variatie in kleur en smaak om de maaltijden zo aantrekkelijk mogelijk te houden.
- Mix/pureer de voeding pas na bereiding.
- Een dik-vloeibare voeding kan eerder een vol gevoel geven omdat de voeding relatief meer vocht bevat. Om toch voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen zal het nodig zijn om meerdere kleine maaltijden per dag te gebruiken. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook kleinere maaltijden tussendoor, waardoor je zes tot zeven kleine maaltijden per dag

gebruikt. Let op dat je gewicht stabiel blijft. Door het gebruik van volle melkproducten, boter, (dieet-)margarine, slagroom, gewone suiker of voedingsuiker (bijvoorbeeld Fantomalt-Nutricia), kun je de energie-inname verhogen. Gebruik slagroom in **ongeklopte** vorm omdat geklopte slagroom eerder een vol gevoel geeft.

- Melk en melkproducten kunnen slijmvorming geven. Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt doen dit minder. Je kunt de slijmvorming verminderen door na het gebruik van melkproducten, vruchtensap of water te nemen.
- Hartige gerechten maak je aan met bouillon en/of melk.
- Zoete gerechten kun je aanmaken met melk, karnemelk of vruchtensap.
- Gebruik eventueel potjes babyvoeding, en breng ze als je dat wilt op smaak met zout, peper of aroma. Als de term gehomogeniseerd op de verpakking staat, is de voeding zonder stukjes.
- Wanneer je de voeding zelf klaarmaakt kun je een gedeelte hiervan invriezen.
- Dik-vloeibare voeding bevat meestal minders voedingsvezels dan een normale voeding. Dit kan leiden tot een moeizame ontlasting. Gebruik minimaal twee liter drinkvocht (inclusief pap, vla, sap) per dag. Gebruik indien mogelijk volkoren pap (Brinta pap, havermoutpap) of drinkontbijt. Drink zo nodig extra vruchtensap en/of eet extra gepureerd fruit. Vraag de arts of diëtist zo nodig om adviezen.
- Als wordt verwacht dat je langdurig dik-vloeibare voeding moet eten en je gebruikt geen drink- en/of sondevoeding, overweeg dan het gebruik van een vitaminen- en mineralen supplement. Het kan voorkomen dat de specialist of diëtist een Multi-vitamine preparaat adviseert. Dit koop je zelf bij de apotheek, drogist of supermarkt. Kies voor een preparaat met maximaal 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Overleg zo nodig met de arts of diëtist over welk supplement geschikt is voor jou.
- Je kunt warme maaltijden in aangepaste vorm bestellen bij Winvitalis. Meer informatie over de maaltijden en hoe ze te bestellen zijn, kunt u vinden op apetito.nl/winvitalis

3.3 Voorbeeld van een dagmenu

- *Ontbijt:* schaaltje gladde pap van ontbijtgranen met room en suiker; fruitmoes
- *In de loop van de morgen:* Chocolademousse met slagroom
- *Lunch:* Gladgemixte gebonden erwtensoep; schaaltje griesmeelpap met bruine suiker
- *In de loop van de middag:* vlaflip met dessertsaus
- *Warme maaltijd:* Aardappelpuree met jus en klontje boter; courgettemoes met lepel zure room; gladde ragout; gladde appelmoes
- *In de loop van de avond:* vruchtenkwark
- *Variaties op de broodmaaltijd:*

custardpap, gemixte havermoutpap, gemixte rijstepap, griesmeelpap, karnemelksepap, chocoladevla, vanillevla, hopjesvla, vlaflip, vanilleyoghurt, vanillekwark, vruchtenyoghurt, vruchtenkwark. Breng eventueel op smaak met honing, boter, room, kaneel, suiker of stroop.

- *Variaties op de warme maaltijd:*

mixvoeding bestaande uit gemalen vlees/vis/kip/gehakt/ei, gemixte groente, goed gaar gekookte en gemixte aardappelen of rijst, boter of margarine, kant-en-klare babyvoeding met gehomogeniseerde consistentie. Breng de maaltijd op smaak met zout, kruiden en specerijen.

4. Verdikte dranken

Je hebt het advies gekregen om dranken (tijdelijk) te verdikken.

Het verdikken van dun-vloeibare dranken (zoals water, koffie, thee, melk, bouillon, appelsap, wijn, bier) verkleint de kans op verslikken, omdat de vloeistof trager richting de keel wordt verplaatst en er dus meer tijd is om een goede slik in te zetten. Drinken kunnen worden verdikt tot 'siroopdikte' of 'vladikte'. Soep moet ook verdikt worden en vaak ook gezeefd, zie hiervoor het consistentie advies van de logopedist. Bij slikproblemen mogen geen rietjes of tuitbekers worden gebruikt, omdat dit de kans op verslikken vergroot. Uitzonderingen hierop bespreken we met je.

4.1. wanneer verdikte dranken?

- Bij verslikken dun-vloeibare dranken.

4.2. Algemene richtlijnen

- Om de juiste dikte te bereiken, kunnen dranken verdikt worden met verdikkingsmiddel. Verdikkingsmiddel is een smaakloos poeder dat opgelost kan worden in dranken tot de juiste dikte bereikt is. Deze poeders kunnen zowel aan warme als koude dranken toegevoegd worden. Op de verpakking van het verdikkingsmiddel staat de juiste dosering vermeld. Belangrijk is om goed te roeren om klontjes te voorkomen. Ook is het belangrijk dat je een verdikkingsmiddel kiest dat amylase-resistent is, dat wil zeggen dat speeksel (dat amylase bevat) geen invloed heeft op de dikte van het met het verdikkingsmiddel verdikte product. Producten zoals bloem en maïzena zijn minder geschikt als verdikkingsmiddel, omdat ze de smaak beïnvloeden en het moeilijk is de gewenste dikte te bereiken. Verdikkingsmiddel zonder recept is te koop bij de apotheek of bij een webwinkel voor medische voeding, zoals sorgente.nl. Enkele voorbeelden zijn: Nutilis Clear (Nutricia), Multithick (Abbott) en Resource-thicken up clear (Nestle). Verdikkingsmiddel wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.
- Wanneer je een tablet of capsule in moet nemen, neem deze dan in overleg met de arts in met een lepel yoghurt, vla of appelmoes. Hierdoor glijdt het medicijn gemakkelijker naar binnen.

5. Vloeibare voeding

Je hebt het advies gekregen om voeding (tijdelijk) in een vloeibare vorm te gebruiken.

Vloeibare voeding is drinkbare voeding, zonder pitjes of vezeltjes en kan makkelijk door een rietje worden gedronken. Het kan ook met een lepel worden gegeten, maar het is te dun om te kunnen eten met een vork. Denk aan: vruchtensap zonder vruchtvlees, tomatensap, oplossoep, karnemelk, drinkyoghurt, dunne milkshake of drinkvoeding.

5.1. Wanneer vloeibare voeding?

- Als alleen vloeistoffen kunnen worden geslikt.
- Ter voorbereiding op een onderzoek, operatie of ter overgang naar normale voeding.

5.2. Algemene richtlijnen

Het is belangrijk dat je, ondanks de veranderde vorm, gezond en gevarieerd blijft eten, zodat uw lichaam alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft.

- Doordat je de voeding in vloeibare vorm moet gaan gebruiken zijn veel voedingsmiddelen niet meer herkenbaar (bijvoorbeeld gemixte erwten of sperzieboontjes). Het lijkt dan of al het eten hetzelfde eruitziet en ook hetzelfde smaakt. Een tip kan zijn om hartige en zoete gerechten af te wisselen. Gebruik kruiden en specerijen. Wissel warme en koude gerechten af. Gemixte erwten, snijbonen en sperziebonen smaken bijna hetzelfde. Worteltjes, bloemkool, rode kool en spinazie verschillen daarentegen duidelijk in kleur en smaak van elkaar. Zorg daarom voor variatie in kleur en smaak om uw maaltijden zo aantrekkelijk mogelijk te houden.
- Mix/pureer de voeding pas na bereiding.

- Een vloeibare voeding kan eerder een vol gevoel geven omdat de voeding relatief meer vocht bevat. Om toch voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen zal het nodig zijn om meerdere kleine maaltijden per dag te gebruiken. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook kleinere maaltijden tussendoor, waardoor u zes tot zeven kleine maaltijden per dag gebruikt. Houdt in de gaten of je gewicht stabiel blijft. Door het gebruik van volle melkproducten, boter, (dieet-)margarine, slagroom, gewone suiker of voedingsuiker (bijvoorbeeld Fantomalt-Nutricia), kun je de energie-inname verhogen. Gebruik slagroom in **ongeklopte** vorm omdat geklopte slagroom eerder een vol gevoel geeft.
- Melk en melkproducten kunnen slijmvorming geven. Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt doen dit minder. De slijmvorming verminder je door na het gebruik van melkproducten, vruchtensap of water te nemen.
- Rietjes kunnen gemakkelijk zijn bij de vloeibare voeding. **Let op: als je een slikprobleem hebt, mag je alleen een rietje gebruiken in overleg met de logopedist.**
- Hartige gerechten verdun je met bouillon en/of melk.
- Zoete gerechten kun je verdunnen met melk, karnemelk of vruchtensap.
- Gebruik eventueel potjes babyvoeding, en breng ze zo nodig op smaak met zout, peper of aroma. Als de term gehomogeniseerd op de verpakking staat, is de voeding zonder stukjes.
- Verdun de voeding met bouillon, water, melk of koffieroom.
- Wanneer je de voeding zelf klaarmaakt kun je een gedeelte hiervan invriezen.
- Een vloeibare voeding bevat meestal minder voedingsvezels dan een normale voeding. Daardoor kun je problemen krijgen met uw stoelgang. Gebruik minimaal twee liter drinkvocht (inclusief pap, vla, sap) per dag. Gebruik indien mogelijk volkoren pap (Brinta pap, havermoutpap) of drinkontbijt. Drink zo nodig extra vruchtensap en/of eet extra gepureerd fruit. Vraag de arts of diëtist zo nodig om adviezen.
- Als wordt verwacht dat je langere tijd vloeibare voeding moet gaan eten en je gebruikt geen drink- en/of sondevoeding, overweeg dan het gebruik van een vitaminen- en mineralen supplement. Het kan voorkomen dat de specialist of diëtist een Multi-vitamine preparaat adviseert. Dit koop je zelf bij de apotheek, drogist of supermarkt. Kies voor een preparaat met maximaal 100 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Overleg zo nodig met de arts of diëtist over welk supplement geschikt voor u is.

5.3. Voorbeeld van een dagmenu

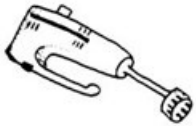
- *Ontbijt:* gladde, eventueel verdunde en/of gemixte vla, pap, pudding, yoghurt of kwark. Thee of koffie.
- *In de loop van de morgen:* melk, chocolademelk, yoghurt (-drank), karnemelk (-drank) of milkshake, vruchtensap. Thee of koffie.
- *Lunch:* eventueel bouillon of gezeefde soep. Gladde, eventueel verdunde en/of gemixte vla, pap, pudding, yoghurt of kwark. Thee of koffie of melk of karnemelk.
- *In de loop van de middag:* melk, chocolademelk, yoghurt (-drank), karnemelk (-drank) of milkshake, vruchtensap. Thee of koffie.
- *Warme maaltijd:* eventueel bouillon of gezeefde soep. Mixportie van gaar, gesneden vlees of vis of kip of ei. gare, niet te grove groente, gare aardappels. Mixporties verdunnen met bouillon en op smaak maken met kruiden en/of specerijen en een klontje boter of (dieet)margarine. Gladde, eventueel verdunde appelmoes.
- *In de loop van de avond:* melk, chocolademelk, yoghurt(-drank), karnemelk(-drank) of milkshake, vruchtensap, tomatensap of groentesap. Thee of koffie.

Bijlage 1

Hulpmiddelen bij de bereiding



Een mengbeker kan vochtige en vloeibare gerechten als soepen, vruchten en groete fijn mixen. Zorg dat de te mixen voedingsmiddelen goed gaar zijn en niet te grof. Als er genoeg vocht wordt toegevoegd kan er een hele warme maaltijd van worden gemixt.



Een staafmixer kan in een hoge kom de hele warme maaltijd, vruchten, soep en dergelijk in kleine hoeveelheden fijn mixen.



Een passe-vite of roerzeef kan aardappelen, groente en vruchten fijn zeven. De roerzeef is niet geschikt voor vlees.

Bijlage 2

Recepten zoet

Bulgaars ontbijt

150 ml volle (Bulgaarse) yoghurt
sap van 1 sinaasappel
1 dessertlepel honing
½ theelepel vanillesuiker

Kwarkdrink

1 volle eetlepel roomkwark of magere kwark
1 eetlepel slagroom
150 ml karnemelk
stukjes vers fruit of fruit uit blik
citroensap
1 volle dessertlepel (basterd-) suiker

Yoghurt-vruchtendrank

150 ml volle yoghurt
1 eetlepel slagroom
100 ml vruchtensap en/of vruchtenmoes
1 volle dessertlepel (basterd-) suiker

IJs-koffiedrank

50 ml sterke koffie
150 ml volle melk
2 eetlepels roomijs
1 dessertlepel (basterd-) suiker

Bananendrank

½ banaan
1 eetlepel roomkwark of magere kwark
1 eetlepel slagroom
150 ml volle yoghurt of volle melk
citroensap
1 volle dessertlepel (basterd-) suiker
2

Milkshake

150 ml volle melk
2 eetlepels roomijs
100 ml vruchtensap/vruchtenmoes
1 dessertlepel (basterd-) suiker

Milkshake Bernhoven

100 ml volle melk
100 ml vla
2 eetlepels (slagroom-)ijs
1 volle dessertlepel (basterd-) suiker

Bereiding:

Mix de ingrediënten tot een gladde vloeibare drank
Verdun de voeding zonodig met melk of vruchtensap

Bijlage 3

Recepten hartig

Spinaziesoep

nodig:

100 g spinazie (vers of diepvries)
200 ml water
½ bouillontablet
10 g boter of (dieet-)margarine
10 g bloem
scheutje room
peper

De spinazie (uitzoeken en wassen en) gaarkoken in 200 ml water en de bouillontablet. De boter of (dieet-) margarine smelten, de bloem erdoor roeren tot een samenhangende slappe bal (een roux) is verkregen.

De roux even doorwarmen zonder bruin te laten worden. Vervolgens een klein deel van de spinaziebouillon ineens toevoegen en onder goed roeren aan de kook laten komen. De massa goed gladroeren, daarna de overige spinaziebouillon toevoegen en weer gladroeren. De soep mixen of zeven en afmaken met een scheutje room en peper.

Tip: In plaats van spinazie kunt u ook andere groentesoorten gebruiken zoals bloemkool, broccoli, tomaten(-puree).

Courgettesoep

nodig:

½ middelgrote courgette
1 kleine ui
100 ml bouillon van
bouillontablet
boter, (dieet-)margarine
of olie
peper
scheutje room
Italiaanse keukenkruiden

Gewassen courgette en ui snijden en gaar smoren in boter, (dieet-)margarine of olie. De gare groente mixen en verdunnen met de bouillon. De soep met kruiden en room op smaak maken.

Tip: In plaats van courgette kun je ook andere groentesoorten gebruiken zoals paprika, tomaat, broccoli, prei en gemengde groenten.

Tip: In plaats van boter, (dieet-)margarine of olie kun je als smaakvariatie ook spekvet (van uitgebakken, gerookt spek) gebruiken.

Tip: In plaats van room kun je ook wat verse kruidenkaas (zoals Boursin) toevoegen.

Koude avocadosoep

nodig:

½ rijpe avocado
100 ml bouillon van
bouillontablet
1 kleine ui
150 ml umer
citraensap
peper

Pel en snipper de ui en snijd de avocado in stukjes. Voeg koude bouillon toe en mix dit mengsel met citraensap. Voeg daarna de Umer toe en maak de koude soep op smaak met peper. Laat het mengsel in de koelkast door en door koud worden.

Tip: In plaats van avocado kun je ook andere groentesoorten gebruiken zoals komkommer of (gezeefde) tomaten.

Tip: Kant en klare (maaltijd-) soepen uit blik of diepvries lenen zich ook prima om te mixen. Voeg hier wat room of verse kruidenkaas aan toe.

Heb je nog vragen?

Heb je na het lezen van deze informatiefolder vragen?

Neem dan van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 – 16.30 uur contact op met de logopedisten of diëtisten.

- Telefoon algemeen secretariaat paramedische vakgroepen: 0413 – 40 19 35

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: maandag 11 april 2022