MalnuMagazine

Jaargang 2 - September 2022

JUBILEUMEDITIE

Directeur **Ricky van Poppel** zwaait af

Quiz: wat weet jij over eiwitten?

10 jaar MalnuCare!

7 feestelijke recepten

MalnuCare
als eten een zorg wordt

FRESENIUS KABI
caring for life

+ *Oefeningen*
+ *Recepten*
+ *Tips & Tricks*
+ *Memory Spel*

PRO SUPPORT

Maakt de dieetbehandeling voor ouderen compleet met extra's ter ondersteuning

Ervaar een positief effect van een actiever leven. De recepten zorgen voor een variatie van nieuwe smaken en met het spel bieden wij een gezellige manier om het geheugen scherp te houden.

Fresubin® PRO Drink: Voldoet aan de hoge voedingsbehoeften van ouderen met (risico) op ondervoeding.

Meer informatie over PRO Support?

Fresubin®

2022-06-30/32

Fresubin® is voeding voor medisch gebruik, alleen gebruiken onder medisch toezicht.

Voorwoord

MalnuCare bestaat 10 jaar!

Met trots brengen wij deze tweede editie van het Malnu-Magazine uit als jubileumeditie. Het afgelopen decennium is er veel gebeurd en veranderd. MalnuCare startte in Zuid-Holland met een kleine groep. Destijds gericht op de huisartsen met als doel: ondervoeding in de thuissituatie behandelen. Aangezien werd gesignaleerd dat veel mensen ondervoed in het ziekenhuis terechtkomen, moest de oorzaak hiervan dus in de thuissituatie liggen. Na hard werken en het idee presenteren bij de huisartsen, kwam er helaas weinig respons. Toen MalnuCare zich meer ging richten op de collega-diëtisten in de ziekenhuizen, bleek dat zij graag gebruik wilden maken van onze diensten.

Dat deze zorg thuis nodig én belangrijk is, blijkt; inmiddels komen we met vijftien diëtisten gespecialiseerd op de gebieden oncologie, ondervoeding en sondevoeding thuis in een groot deel van Nederland! En we kunnen middels de huisbezoeken de juiste zorg op de juiste plek leveren. Daar zijn we best trots op!

Per oktober gaat onze directeur Ricky van Poppel met pensioen en neem ik, Eva Böhne, de werkzaamheden binnen MalnuCare van haar over! Ik ben zelf sinds 2018 werkzaam bij MalnuCare en werk met heel veel plezier en waardering als diëtist met deze patiëntengroep. Uit het werkveld weet ik dan ook hoe waardevol ons werk is en hoe dankbaar mensen zijn voor de hulp die geboden wordt. Team MalnuCare hoopt dan ook in de toekomst nog meer patiënten te kunnen helpen en te ondersteunen in de thuis-situatie, maar ook te groeien als organisatie!

In deze jubileumeditie hebben we weer veel interessante verhalen en informatie bij elkaar verzameld. Verhalen van patiënten en diëtisten, lekkere recepten, maar ook met leuke feitjes over 10 jaar MalnuCare. Niet alleen voor onze patiënten, maar ook voor verpleegkundigen, voedingsassistenten, artsen, praktijk-ondersteuners et cetera.

Hopelijk vindt u het magazine leuk en interessant om te lezen! Onze werkgroep van het MalnuMagazine heeft in ieder geval weer met veel plezier alle onderwerpen uitgezocht.

Eva Böhne, namens alle medewerkers
Projectmanager van MalnuMagazine en directeur MalnuCare

INHOUD

MALNUDIËTIST AAN HET WOORD

Hoe ziet een dag van een MalnuDiëtist eruit? 3
Tijdlijn 2012-2022 4
MalnuWeetjes 7
MalnuCare.nl is vernieuwd! 10
Spreekuurlocatie Phaedra te Dordrecht 16
Collega's over MalnuCare 22
Ellis van der Veldt: onze administratieve duizendpoot 25
Vleesvervangers 29
Het is feest! Wat zet de MalnuDiëtist op tafel? 30
Digitalisering in de zorg 32
EdoCare en verwijzen: hoe werkt het? 34
Directeur Ricky zwaait af 43
De hoogtepunten van 10 jaar MalnuCare 44
Onze folders op een rij 47

ERVARINGSDESKUNDIGEN & SPECIALISTEN

Maartje Brandt, diëtist AVL 6
IDDSI: wat is het? 8
Wat doet een casemanager? 14
Emma Kok vertelt 18
"We kunnen weer voorzichtig naar de toekomst kijken" 20
Meten van lichaamssamenstelling in de praktijk 38
"Stel doelen die je kunt behalen, al zijn ze nog zo klein" 41
Prehabilitatie in Noordwest Ziekenhuisgroep 42

LEKKERE & MAKKELIJKE RECEPTEN

Tuc – IDDSI 4 9
Feestelijke pannenkoekentaart 12
Risottokroketjes 17
Frittata met feta en spinazie 24
Eierwraps met zalm 28
Lasagne 36
Overnight oats 46

Hoe ziet een dag van een MalnuDiëtist eruit?

Rond **8:30** open ik mijn laptop en verwerk ik mijn mails en appjes, en bereid ik de dag voor.

Tussen **9:00** en **9:15** stap ik in de auto naar het eerste huisbezoek.

Om **9:30** stap ik bij de eerste patiënt binnen om de eerder gegeven adviezen te evalueren en bij te sturen waar nodig.

10:00: door naar de volgende afspraak. Rond **10:15** het volgende herhalingsconsult!

Om **11:00** staat een intake gepland. Om alle informatie goed te kunnen navragen, voedingsanamnese af te nemen, gewicht te bekijken (eventueel lichaamssamenstelling te meten) en advies te geven, plannen we 1 uur in per intake.

12:00: tijd om even de mail erbij te pakken, vragen te beantwoorden en terugbelverzoeken vanaf het hoofdkantoor op te pakken. Meestal doe ik - afhankelijk van de reistijd naar de volgende afspraak - twee telefoontjes en eet ik even een broodje.

Om **13:00** is er weer een intake. Ik geef een aantal aanvullende adviezen en plan een vervolg in ter evaluatie. De afspraak is iets sneller afgerond, want het gaat goed met eten! Hierdoor kan ik nog even een extra telefoontje doen.

Ik kom om **14:15** bij de volgende patiënt. Helaas… geen gehoor bij het aanbellen. Ik bel de contactpersoon, waarvan ik te horen krijg dat meneer weer is opgenomen. Ook dat gebeurt helaas regelmatig. We spreken af dat ik volgende week opnieuw even telefonisch contact opneem om te horen of meneer alweer thuis is.

Om **14:30** kom ik aan bij ons kantoor. Wat administratie en nog een terugbelverzoek later, rijd ik door naar de volgende afspraak.

15:00: het laatste consult van vandaag loopt iets uit.

Om **16:00** kom ik terug op kantoor. De laatste telefonische consulten en te verwerken e-mails vink ik af. Nog wat laatste administratie en de computer gaat uit. Ik vul de eiwitfolders nog even bij, zodat ik morgen weer voldoende in mijn tas heb om uit te delen.

Om **17:15** doe ik de deur op slot en rijd ik naar huis met een muziekje aan om weer even te ontspannen en de dag te verwerken.

Het leuke van het werken bij MalnuCare is dat geen een dag hetzelfde is! De ene dag gaat het (toevallig) met iedereen de goede kant op, de andere dag blijkt helaas dat die zieke meneer – waarmee een afspraak gepland stond – toch is overleden.

Door het afleggen van huisbezoeken kun je tussen de afspraken door in de auto weer even ontspannen en je voorbereiden op de volgende afspraak. Aan het einde van de dag rond je met een voldaan gevoel af op kantoor of thuis achter de computer!

TIJDLIJN MALNUCARE

2012
September – MalnuCare start in Alblasserdam, Hoogvliet, Rotterdam, Apeldoorn en Deventer. Reguliere praktijken die MalnuCare naast hun andere werk opzetten

November – De eerste keer screening bij huisartsenpraktijken op ondervoeding tijdens de griepvaccinatie

- Aantal fte in dienst: 2,6
- Aantal patiënten in zorg: 142, waarvan 27% ondervoed

2013
Start MalnuCare Alkmaar en Amsterdam

Ondervoedingswinkel in Amsterdam geopend

Transferdiëtist Alkmaar

- Aantal fte in dienst: 3,1
- Aantal patiënten in zorg: 450, waarvan 52% ondervoed

2014
Start MalnuCare Den Haag en Bussum

Liever Thuis Beurs in Den Haag en Amsterdam

Eerstelijns Voedingsteam pilot

Project in opdracht van Achmea 'Huisarts verwijst volgens LESA'

Ontwikkelen EdoCare (overdrachtssysteem MalnuCare)

- Aantal fte in dienst: 3,8
- Aantal patiënten in zorg: 1.000, waarvan 80% ondervoed

2015
Start MalnuCare Brabant

Start EdoCare

Buurtzorgcongres

- Aantal fte in dienst: 5
- Aantal patiënten in zorg: 1.500, waarvan 80% ondervoed

2016
Start MalnuCare Twente

Publicatie boek Verminderde Eetlust

Officemanager/administratief medewerker komt ons team versterken

KTO (klanttevredenheidsonderzoek): 91% scoort een 8 of meer.

Training incompany Focus op voeding

- Aantal fte in dienst: 8,6
- Aantal patiënten in zorg: onbekend i.v.m. overgang nieuwe Evry
- Aantal verwijzers: 41

2017
5-jarig bestaan

Teamdag in de Efteling

Nieuwe Evry

- Aantal fte in dienst: 7,3
- Aantal patiënten in zorg: 1.975, waarvan 81% ondervoed

2018
Compliance onderzoek Abbott en presentatie tijdens hun symposium

Pilotproject Thuis Onbezorgd Mobiel

Diëtist uitgeleend aan Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis

Bestuurslid TOAD (Transmuraal Overleg Amsterdamse Diëtisten)

Publicatie Nederlands Tijdschrift voor Diëtisten 'Stepped Care bij ondervoeding'

- Aantal fte in dienst: 8
- Aantal patiënten in zorg: 2.498, waarvan 84% ondervoed, 10% oncologie en 6% sondevoeding thuis

2019
- Aantal fte in dienst: 8,3
- Aantal patiënten in zorg: 4.127, waarvan 87% ondervoed, 16% oncologie en 8% sondevoeding thuis

2020
COVID-19

- Aantal fte in dienst: 9,7
- Aantal patiënten in zorg: 4.697, waarvan 85% ondervoed, 16% oncologie en 7% sondevoeding thuis

2021
MalnuMagazine nr 1

Oncologiefolder

Standpunt alternatieve diëten bij oncologie

ProIntens (project met als doel de eiwitinname en het fysiek functioneren van ondervoede ouderen te verbeteren tijdens een ziekenhuisopname en in de thuissituatie)

REACH (project om patiënten die na opname op de IC te maken krijgen met Post Intensive Care Syndroom optimaal in de thuissituatie te begeleiden. Hier maken onder andere diëtisten deel van uit.)

- Aantal fte in dienst: 9,6
- Aantal patiënten in zorg: 5.162, waarvan 79% ondervoed, 15% oncologie en 6% sondevoeding thuis

2022
10-jarig bestaan

MalnuMagazine nr 2

Nieuwe website

Intern opleidingsprogramma

Regionieuwsbrieven

KTO

Nieuwe directeur Eva Böhne

- Aantal fte in dienst: 9
- In totaal 20.000 actieve en inactieve patienten in het dossier
- Aantal verwijzers: 87

MAARTJE BRANDT, DIËTIST AVL:

"WE ONDERSTEUNEN ELKAAR IN DE BESTE ZORG VOOR DE PATIËNT"

Sinds 2014 is diëtist Maartje Brandt werkzaam in het Antoni van Leeuwenhoek. Zij heeft allround ervaring, maar sinds september 2015 legt zij zich toe op patiënten met tumoren in het maag-, darm-, levergebied, inclusief de slokdarm. "Als diëtist bij het Antoni van Leeuwenhoek adviseer en begeleid ik patiënten met kanker en de daaruit vloeiende problemen met voeding."

Rechts: Maartje Brandt

Welke patiëntengroepen ziet Maartje voornamelijk? "In het Antoni van Leeuwenhoek hebben we, om het overzichtelijk te houden en ons te kunnen specialiseren, drie teams met aandachtsgebieden verdeeld. Ik werk in het team MDL, en begeleid dus voornamelijk mensen die te maken hebben met gewichtsverlies, spiermassa-verlies en daarbij ook slokdarm-/maag-/darmproblemen. Bijvoorbeeld als de slokdarm, maag of een stuk van de darm verwijderd moet worden."

Met welke problemen kan een patiënt terecht bij een diëtist in het AVL? "Als een patiënt onder behandeling is van een specialist van het Antoni van Leeuwenhoek en risico heeft op ondervoeding of gewichtsverlies, of problemen heeft ten aanzien van de voeding. Denk aan smaakverlies, slikklachten en diarree."

Een diëtist kan veel voor een oncologiepatiënt met voedingsproblemen betekenen. Heel veel. Zo vertelt Maartje: "We geven tips hoe je de voeding smeuïger of vloeibaar kunt maken als het slikken niet lukt. Of tips hoe je de voeding meer eiwitten en meer calorieën kan laten bevatten, of welke producten in de winkels verkrijgbaar zijn die geschikt zijn voor een eiwitrijke voeding.Daarnaast kan een diëtist ook rekening houden met de voedingsgewoontes, zoals een veganistische voeding of als mensen halal willen eten. Ook geven we tips voor het bereiden van voeding, maar ook waar je verantwoord gemaksvoeding kunt krijgen of laten bezorgen. En als laatste schrijven we ook drinkvoeding en sondevoeding voor."

Soms worden patiënten doorverwezen naar MalnuCare. "Dat gebeurt als onze wachttijden oplopen of als we graag een huisbezoek door een diëtist willen voor een patiënt. Daarnaast doen we minimaal één à twee keer per jaar intervisie met elkaar, dat wil zeggen dat we een patiënt (uiteraard helemaal anoniem gemaakt!) bespreken om van elkaar te kunnen leren."

Maartje vergaart niet alleen kennis, maar deelt het ook. Zo maakt zij met collega-diëtisten de podcastserie 'Kanker… Wat eet je dan?' over voeding en kanker. "Dit maken we voor iedereen die met dit vraagstuk te maken heeft, dus de patiënt, de naaste, maar ook de behandelaar die vragen heeft over voeding en kanker. Het is een mooi middel om op een andere manier dan een brochure informatie over voeding en kanker te geven. Er komt van alles aan bod, zoals feiten en fabels, informatie over voeding en kanker in het algemeen, voeding en borstkanker en voeding in de laatste fase. Voor het najaar van 2022 staat een aantal podcasts gepland die vooral over maag-, slokdarm- en darmkanker gaan."

Diversiteit is wat Maartje zo leuk vindt aan haar werk. "Het loopt van een goede bereidingstip geven aan een patiënt tot het tot op de gram berekenen van medische voeding voor een patiënt in de kliniek. Daarnaast is het werken in een multidisciplinair team erg leuk, van de fysiotherapeut tot zaalarts, tot aan de voedingsassistente; allemaal kunnen we elkaar ondersteunen in de beste zorg voor de patiënt. En in het AVL hebben we een ontzettend leuk en hecht team diëtisten, dat is voor mij de kers op de taart!"

MalnuWeetjes!

WIST JE DAT...

Onze diëtist **Lisette van Os** al sinds het begin bij MalnuCare werkt? Dus al 10 jaar!

Onze directeur Ricky per oktober met **pensioen** gaat en Eva het stokje gaat overnemen?

Wij patiënten zien van **Den Helder** tot **Enschede?**

De diëtisten elke vijf jaar moeten **herregistreren** om kwaliteitsgeregistreerd te blijven? Hiervoor moeten scholingen gevolgd worden, zodat diëtisten op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen.

Bij MalnuCare inmiddels **vijftien diëtisten** werken over **verschillende provincies**? Kijk op het overzicht waar je MalnuCare kunt tegenkomen.

Wij **verwijzingen** krijgen vanuit het ziekenhuis, maar ook door de thuiszorg, huisarts en fysiotherapeut worden ingeschakeld?

MalnuCare sinds dit jaar een **nieuwe website** heeft met recepten, verhalen van de diëtisten en patiënten? Neem eens een kijkje!

Onze diëtist Tulay **Turks** spreekt en onze diëtist Adila **Arabisch**?

Iedereen vanuit de **basisverzekering** drie uur recht heeft op begeleiding van de diëtist (eerst verrekening eigen risico)?

Patiënten op meer dan tien verschillende manieren naar ons worden doorverwezen? Ons eigen **overdrachtssysteem** Edocare is hier een van!

De diëtist gemiddeld **zes patiënten per dag** ziet en daarnaast, waar nodig, telefonische begeleiding kan bieden?

MalnuCare meer dan **20.000** unieke patiënten in zorg heeft?

De diëtisten voor 90% op **huisbezoek** komen bij de patiënten (wel op medische indicatie)?

IDDSI: WAT IS HET?

MARISE NEIJMAN LEGT UIT

Marise Neijman is logopedist, klinisch gezondheidswetenschapper en PhD-student binnen het Antoni van Leeuwenhoek. Ook is zij oprichter en ontwikkelaar van IDDSIdex (www.iddsidex.nl). In deze gebruiksvriendelijke database zijn levensmiddelen uit verschillende supermarkten en medische drinkvoedingen opgenomen. Maar wat is de IDDSI eigenlijk en waarom is het bedacht?

Marise: “De IDDSI is een afkorting voor International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. In andere woorden; een nieuwe terminologie voor aangepaste voeding en dranken voor mensen met slikproblemen. De IDDSI is in 2013 bedacht tijdens een internationaal congres. Daar kwam ter sprake dat er veel verschillende termen voor dezelfde consistenties zijn en dat dat leidt tot miscommunicatie.”

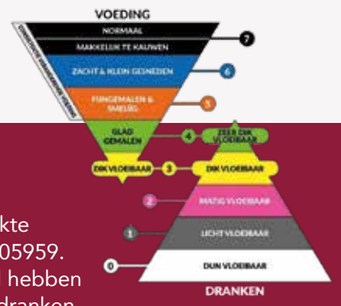
“Het doel van de IDDSI is het ontwikkelen van internationale gestandaardiseerde terminologie en omschrijvingen voor aangepaste diëten voor mensen met slikproblemen, die geschikt is voor alle leeftijdsgroepen, zorgomgevingen en culturen. De IDDSI bestaat uit twee onderdelen; enerzijds het acht-level tellende raamwerk in specifieke kleuren, cijfers en termen en anderzijds de snelle, objectieve en simpele tests waarmee je consistenties kunt indelen binnen het raamwerk.”

In het AVL houdt Marise zich onder andere bezig met de implementatie van de IDDSI in het ziekenhuis en binnen het wetenschappelijk onderzoek. “Ik zit hier in de multidisciplinaire implementatiegroep die bestaat uit diëtisten, koks, voedingsassistenten, logopedisten en verpleegkundigen. Ik gebruik de IDDSI dagelijks bij iedere patiënt met slik- of kauwproblemen, zowel in de kliniek als binnen de polikliniek. Ik geef patiënten en hun naasten informatie over de IDDSI wanneer de patiënt een aangepast dieet geadviseerd krijgt. Ook tijdens het maken van slikvideo’s of FEES gebruiken we IDDSI.”

“De IDDSI verbetert de communicatie over (aangepaste) consistenties en voedingsadviezen voor mensen met slikproblemen. Ik heb het idee dat een ander voordeel van IDDSI is dat het zorgt voor meer aandacht voor aangepaste voeding en dat het de samenwerking binnen de zorg voor mensen met slikproblemen bevordert. Ook zie ik dat steeds meer koks de prachtigste aangepaste voedingscreaties maken. Eerder in het verpleeghuis zag ik maaltijden snel door elkaar geblend worden. Nu zie je dat er ook meer aandacht komt voor hoe de voeding eruitziet en opgediend wordt. Nu kan iemand die een IDDSI 4 heeft (zeer dik vloeibaar) bijvoorbeeld ook spaghetti eten die er echt als spaghetti uitziet.”

Om de implementatie in Nederland te bevorderen, heeft Marise de Facebookgroep ‘IDDSI implementatie NL’ opgericht. Dezelfde groep bestaat ook op LinkedIn. “Hier worden tips en ervaringen uitgewisseld. Als het gaat om recepten, zijn het boek ‘STERK’ van Carrie van den Akker en de reeks ‘Als eten even moeilijk is’ twee tips waar ik mijn patiënten naar verwijs. Verder is de www.iddsidex.nl handig om te raadplegen. Hierop kun je zien welke zuiveldrank of welk tussendoortje welk IDDSI-level bedraagt en kun je bepalen wat er binnen het advies van de logopedist valt. Niet alle producten staan erop, omdat simpelweg niet alle producten zijn in te delen binnen de IDDSI, omdat ze niet geschikt zijn voor mensen met slikproblemen.”

“Natuurlijk adviseer ik ook om een blender, staafmixer en zeef aan te schaffen. Daar zeg ik altijd bij dat het niet de bedoeling is om alle losse voedingscomponenten door elkaar te blenden. Eten doen we immers ook met de ogen!”



Nog een paar IDDSI-tips

- Niet ieder spuitje is geschikt! Geschikte spuitjes zijn de BD#300912 en BD#305959.
- Merk, temperatuur en houdbaarheid hebben invloed op de dikte van voeding en dranken.
- Voor level 6 geldt: de breedte van je duimnagel is ongeveer 1,5 cm.
- Voor level 5 geldt: de breedte tussen de tanden van een vork is vaak 4 mm.
- Voor de levels 0 t/m 4 geldt: de consistentie moet volledig homogeen zijn; d.w.z. geen stukjes, pitjes, vezeltjes of garnering!

TUSSENDOORTJE

TUC - IDDSI 4

(ZEER DIK VLOEIBAAR/GLAD GEMALEN)

VOOR 1 PERSOON (2 STUKS)

Ingrediënten:

- 4 tucjes (smaak naar wens)
- 100 ml water
- Bouillonpoeder

Bereidingswijze:
Kook 100 ml water en voeg hier naar smaak nog wat bouillonpoeder aan toe. Je kunt het bouillonpoeder weglaten wanneer je minder zout wilt gebruiken. Leg de tucjes op een klein bordje en doe hier zo’n 5 eetlepels van de bouillon overheen. Zorg dat de gehele tucjes nat zijn. Laat ze 3 minuten liggen om zacht te worden.

Doe de tucjes in een maatbeker en maal met de staafmixer glad. Belangrijk is dat er geen stukjes meer in zitten. De substantie mag niet door een vork heen lopen en niet aan een lepel blijven plakken als je je lepel kantelt. Als dit wel zo is, dan moet er een beetje water aan het mengsel worden toegevoegd.

Gebruik twee lepels om het mengel in een koekvormpje te doen en verwijder voor serveren het vormpje om het tucje in de juiste vorm te houden. Geniet ervan!

Bron: datisevenslikken.nl

Voedingswaarde per persoon:
38 kcal
0,6 gram eiwit
4,6 gram koolhydraten
1,8 gram vet

***IDDSIdex**
Zoals op de pagina hiernaast beschreven, is sinds 2013 de internationale standaard bij dysfagie (slikklachten) als IDDSI omschreven en vanaf 2015 is deze verder ontwikkeld. Ongeveer 8% van de wereldbevolking ervaart problemen van slikklachten op verschillende niveaus. Wereldwijd zijn de IDDSI-levels dan ook gelijk, zodat iedereen dezelfde basis heeft voor de adviezen! Een schaaltje yoghurt is IDDSI 3, waarbij een schaaltje verdunde appelmoes op level 2 uitkomt.

De consistentie kan hierbij per merk ook nog wel verschillen, dan is de yoghurt van het ene merk toch iets dunner dan die van het andere merk. Om hier duidelijkheid in te scheppen, is de website IDDSIdex ontwikkeld. Op de website kun je een product of merk invullen en zie je direct welk IDDSI-level dit product is. Ook kun je per level zoeken welke producten passen bij jouw advies als zorgverlener, maar ook als patiënt.

Om de database verder te kunnen uitbreiden, is er ook een mogelijkheid om zelf producten toe te voegen. Ingediende producten worden gecontroleerd en eventueel opnieuw getest bij verschillende temperaturen. Zo weet je zeker dat de producten op het juiste IDDSI-level geclassificeerd zijn!

Malnucare.nl is vernieuwd!

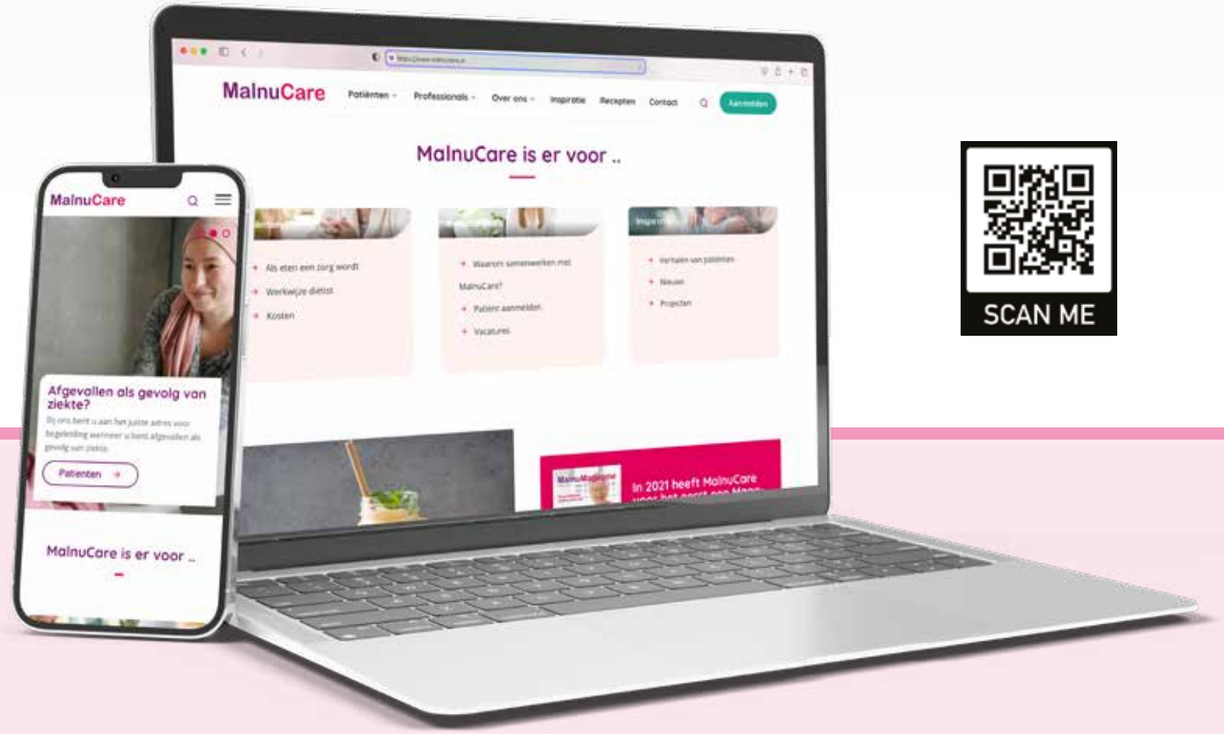
Het heeft even geduurd en heel wat brainstormsessies, keuzestress en tijd gekost, maar we zijn heel erg blij met het resultaat van de nieuwe website! Een overzichtelijke en kleurrijke website, waarop zowel informatie voor patiënten en professionals als inspiratie en recepten te vinden zijn.

Via het kopje 'Patiënten' zijn onder andere eiwitrijke recepten, de werkwijze van de diëtist en de algemene voorwaarden te vinden. Ook kunnen patiënten via het kopje 'Inspiratie' artikelen over actuele thema's vinden die zijn geschreven door diëtisten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan vegetarische voeding of informatiebronnen en de betrouwbaarheid hiervan. We wisselen dit af met patiëntverhalen, projecten waar we aan meewerken en de introductie van nieuwe collega's.

Op de website staan tevens foto's van alle collega's, zo weet je dus precies wie je kunt verwachten als er een afspraak is gepland!

Voor de zorgprofessionals is het voornamelijk gericht op de meerwaarde van MalnuCare, spoedprotocollen, het overdragen en vacatures. Ook kunnen patiënten door de verwijzer aangemeld worden via EdoCare, ons beveiligde overdrachtssysteem die ook op de website gelinkt staat.

Kortom: een vernieuwde website met voor ieder wat wils! Dank aan NedBase voor het waarmaken van onze wensen.



SCAN ME

Met vertrouwen genieten!

Omdat iedereen van een maaltijd moet kunnen genieten, hebben onze koks en diëtisten het winVitalis assortiment ontwikkeld. Heerlijke gemalen en gevormde gepureerde (brood)maaltijden!

Waarom winVitalis?

- Keuze uit gemalen en gepureerde (brood)maaltijden
- Amylase resistent: de consistentie blijft behouden tijdens het eten
- Draagt bij aan voldoende inname van energie en eiwit
- Voldoet aan IDDSI 4*

* Geldt voor de kleine porties

De maaltijden zijn makkelijk te kauwen en te slikken. winVitalis bevordert de eetlust en geeft energie, maar bovenal het vertrouwen om te kunnen genieten van eten.

WINVITALIS
apetito

www.apetito.nl/winvitalis - 0800 – 023 29 75 (gratis)

FEESTELIJKE PANNENKOEKENTAART

VOOR 12 STUKKEN

Ingrediënten:

- 1 pak pannenkoekenmix
- 600 ml melk en 250 ml drinkvoeding (Nutridrink compact protein) in neutrale of vanillesmaak (of totaal 850 ml melk)
- 200 ml slagroom
- 175 gram kwark
- 2 eieren
- Boter om in te bakken
- Jam (smaak naar keuze)
- Aardbeien, bessen en frambozen
- Poedersuiker

Bereidingswijze:
Doe de pannenkoekenmix in een beslagkom en roer de helft van de melk erdoorheen. Mix tot een glad beslag. Voeg al roerend de rest van de melk, flesjes drinkvoeding en de eieren toe. Verhit een koekenpan en laat een klontje boter smelten. Giet een laagje beslag in de pan, laat over de hele bodem uitlopen en bak aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit tot het beslag op is (ongeveer dertien à veertien pannenkoeken). Laat de pannenkoeken op een bord afkoelen.

Snijd het fruit in plakjes en houd een deel apart voor de decoratie. Maak de vulling die tussen de pannenkoeken komt. Klop de slagroom stijf en voeg langzaam met een spatel de kwark toe.

Bouw de taart op; eerst een pannenkoek, dan laagje jam, laagje kwark-slagroom en plakjes fruit en weer een pannenkoek. Herhaal dit tot de pannenkoeken op zijn. Decoreer de taart door een laag kwark-slagroom op de bovenkant te smeren, fruit als decoratie en poedersuiker. Snijd de taart in twaalf stukken en serveer!

Voedingswaarde per punt:
Inclusief 2 flesjes Nutridrink compact protein

273 kcal
8,7 gram eiwit
25 gram koolhydraten
3,4 gram vet

Tip:
Voor het mooiste resultaat kun je het beste een stift gebruiken

Wat doet een **case-manager**?

Lucienne Dol

Chantal Plasschaert

Een oncologiepatiënt krijgt in het ziekenhuis te maken met veel verschillende zorgverleners en ondergaat wellicht een ingrijpende behandeling op meerdere afdelingen. In deze periode is het begrijpelijk dat een patiënt behoefte heeft aan een vast aanspreekpunt. Speciaal voor opvang en begeleiding van deze patiënten heeft Noordwest Ziekenhuisgroep verschillende casemanagers aangesteld. Want juist in een periode die veel spanning en onzekerheid met zich mee kan brengen, is de behoefte aan duidelijkheid en persoonlijke begeleiding groot. Patiënten en hun naasten kunnen daarom altijd met alle vragen over de diagnose, behandeling en nazorg bij de casemanager terecht. Twee van die casemanagers zijn Lucienne Dol en Chantal Plasschaert.

“We werken al heel wat jaren samen”, steekt Lucienne van wal, die zelf vijftien jaar de functie van casemanager bekleedt. Chantal, die sinds 2018 casemanager is, haakt in. “Samen met onze andere collega Daniëlle de Jonge hebben we veel overleg om de zorg op alle gebieden voor de patiënt in goede banen te leiden.”

Elke casemanager heeft een eigen aandachtsgebied en is daarom goed op de hoogte van de specifieke ziekte en behandeling van de patiënt. Ook vervult de case-manager een coördinerende taak als het gaat om het – soms ingewikkelde – zorgtraject in het ziekenhuis. “Hiervoor hebben we intern contact met de meest uiteenlopende disciplines: radiologie, secretaresses van diverse afdelingen, verschillende artsen zoals chirurgen, oncologen, pathologen en mdl-artsen, diëtisten en verpleegkundigen. Maar ook met externe disciplines hebben we veel contact, zoals oncologisch wijkverpleegkundigen, oncologisch fysiotherapeuten, huisartsen en praktijkondersteuners. Hierdoor is geen dag hetzelfde.”

Waar houden Lucienne en Chantal zich zoal mee bezig? “We leggen zo nodig de vragen van de patiënt voor aan de behandelend specialist of andere betrokken zorg-verleners. Ook kunnen we iemand doorverwijzen naar andere zorgverleners”, legt Chantal uit. “Het is prettig dat de patiënt dit via een vast aanspreekpunt kan regelen. Dit betekent onder andere dat de casemanager zo mogelijk aanwezig is bij afspraken met de behandelend arts over de diagnose en/of het behandelplan, bemiddelt bij het inschakelen van andere hulpverleners zoals eerder benoemd, en overleg heeft met de betrokken medisch specialisten van andere ziekenhuizen, als een deel van de behandeling daar plaatsvindt.”

Lucienne: “Het is fijn dat wij als casemanagers een laag-drempelig aanspreekpunt zijn voor de patiënt. Op deze manier kunnen wij de zorg voor de patiënt voor een gedeelte uit handen nemen. Wanneer je ziek bent, is het fijn dat een professional de zorg kan coördineren. Dat maakt ons werk zo mooi.”

Noordwest Ziekenhuisgroep

INNOPASTRY
INNOVATIONS IN PASTRY

Genieten van eten is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Daarom hebben we vanuit Innopastry een aantal eiwit-verrijkte **traktaties** ontwikkeld. Uniek hieraan is dat het eiwit bevat op basis van whey en alle essentiële aminozuren levert. Met deze speciaal ontwikkelde eiwitverrijkte en **gemakkelijk** te eten gebakjes en desserts helpt Innopastry **ondervoeding** tegen te gaan. Plus kauw- en slikproblemen te verminderen zonder dat de patiënt zich patiënt voelt! Onze producten zijn niet alleen heel smakelijk, ze doen ook écht iets voor je lichaam.

EASY TO EAT
PORTIE VAN 55 GRAM
BEVAT 11 GRAM EIWIT

BOUWSTEEN
PORTIE VAN 55 GRAM
BEVAT 10 GRAM EIWIT

MINI BOUWSTEEN
PORTIE VAN 30 GRAM
BEVAT 5,5 GRAM EIWIT

De producten zijn verkrijgbaar via de zorggroothandels en verkrijgbaar in het diepvriesvak van de COOP, Hoogvliet, Jumbo en de PLUS.

Voor vragen kunt u contact opnemen met onze diëtist
Mariska Dute: mariska@innopastry.nl / 06-10011230

Spreekuurlocatie Phaedra te Dordrecht

Sinds april 2020 is er een mooi oncologisch centrum geopend in Dordrecht. Dit centrum is opgezet voor mensen die kanker hebben of hebben gehad. Ook zijn er andere patiëntengroepen welkom. Verschillende disciplines verzamelen zich daar om zo multidisciplinair begeleiding te bieden. Een van onze diëtisten, Kim Bouwmeester, is hier ook aanwezig op de dinsdagmiddag.

Dus is een huisbezoek niet per se nodig, omdat u nog in de mogelijkheid bent op locatie te komen? Wees dan van harte welkom op locatie Phaedra in Dordrecht.

Dubbelsteynlaan West 74, Dordrecht

BIJGERECHT

RISOTTOKROKETJES

VOOR 6-8 KROKETJES

Ingrediënten:
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, fijngesnipperd
- 200 gram risottorijst
- 400 ml groentebouillon
- 75 gram Parmezaanse kaas
- 50 gram blauwe kaas
- 1 eetlepel oregano
- Nootmuskaat
- 1 ei
- 200 gram paneermeel
- 50 ml olie

Bereidingswijze:
Verhit de olie en fruit de ui. Voeg de rijst toe en schep deze om tot alle korrels glanzen. Giet een deel van de bouillon erbij en blijf roeren tot het meeste vocht is opgenomen. Voeg vervolgens weer wat bouillon toe en blijf dit herhalen. Blijf roeren tot de risotto na 15-20 minuten beetgaar is. Spreid de risotto uit op een schaal en zet deze in de koelkast om af te koelen.

Meng de afgekoelde risotto met de kazen, oregano en nootmuskaat. Draai met natte handen zes tot acht kroketjes van de rijst. Haal de kroketjes door het opgeklopte ei en daarna door het paneermeel. Laat de kroketjes 30 minuten opstijven in de koelkast. Verhit een pan met olie en bak de risottokroketjes om en om in 10 minuten goudbruin.

SUGGESTIE:
Serveer met tomatensalsa met crème fraîche.

Voedingswaarde per kroketje:
445 kcal
15 gram eiwit
51 gram koolhydraten
20 gram vet

VERTEL...

MediReva gelooft erin dat mensen na een ingrijpende gebeurtenis met de juiste begeleiding gestimuleerd kunnen worden om hun eigen veerkracht te vinden en de draad weer op te pakken. Hoe Emma, winnares van The Voice Kids dat doet? Dat leest u hieronder.

Emma Kok (14) had last van ernstige reflux. Dat leidde na verschillende operaties tot een maagverlamming. Daardoor is de winnares van The Voice Kids 2021 volledig afhankelijk van sondevoeding en heeft ze een MIC-KEY-button. “Normaal eten, ik weet eigenlijk niet hoe dat is. Zo lang ik me herinner, heb ik sondevoeding. Daarvoor heb ik altijd een trolley met twee pompen en slangen bij me. Zomaar opspringen of spontaan rennen, dat kan ik niet. Soms is dat best stom of onhandig. Als ik met mijn familie uit eten ga, zie en ruik ik allemaal lekkers, maar ik kan er niet van meegenieten. Dat is best moeilijk. Maar ik weet inmiddels niet beter. Het is wat het is! Wat wel heel vervelend was: op mijn eerste basisschool werd ik gepest. Ik weet zelf ook heus wel dat ik ‘anders’ ben, en dat is al zwaar genoeg. Andere kinderen hoeven dat echt niet continu te benadrukken door me allerlei stomme scheldnamen te geven. Gelukkig gaat het op mijn nieuwe school veel beter. Wat ook heel goed helpt – en waar ik zó blij van word – is zingen. Dat is mijn grote uitlaatklep, ik kan er al mijn gevoel in kwijt. Met mijn muziek wil ik mensen laten zien dat je je dromen moet najagen. En dat kan ook heel goed als je zoals ik een chronische ziekte hebt. Ik droom ervan om later in een vol stadium voor duizenden mensen op te treden. Dat lijkt me echt supergaaf!”

Zorgen om én voor ons zusje

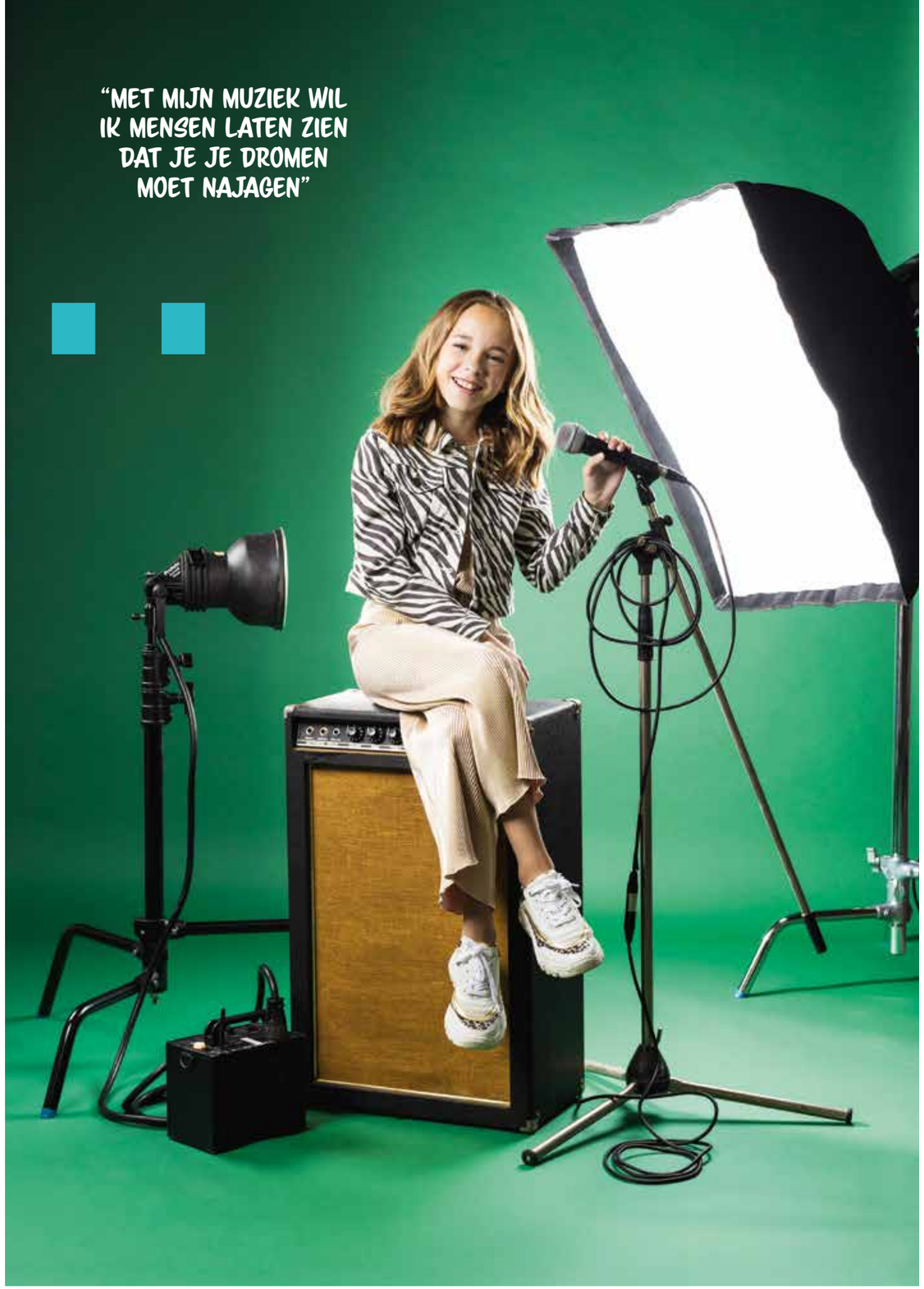
Hoe is het om op te groeien met een zusje dat chronisch ziek is? Voelt dat alsof je continu in de schaduw staat van de ander? Ben je altijd aan ‘het zorgen om’ én aan ‘het zorgen voor’? Enzo en Sophie vertellen over hun zusje Emma. Lees het interview op: www.vertel-online.nl/broer-en-zusdag.

Meer lezen?

Meer verhalen lezen? Kijk dan op Vertel... Het platform staat boordevol boeiende en persoonlijke verhalen, inspiratie en praktische tips voor en door u! Of het nu gaat om tips voor de leukste uitjes, taboedoorbrekende artikelen, ervaringsverhalen van gelijkgestemden of recepten én beweegtips voor een gezond leven. U vindt ze op www.vertel-online.nl.

Over MediReva

Als u voor het eerst medische voeding zoals drink- en/of sondevoeding gaat gebruiken, kan dit vragen oproepen. Welke hulp of begeleiding u ook nodig heeft, MediReva staat voor u klaar. MediReva is een medisch speciaalzaak die zorgt voor de levering van medische hulpmiddelen en verzorgingsmaterialen door heel Nederland. Dit doen we met de hoogst mogelijke zorg en aandacht. Speerpunten in onze dienstverlening zijn persoonlijke aandacht, professionele service en snel en eenvoudig bestellen. Dat laatste kan via onze website Mijn MediReva, onze bestelapp of via ons gratis telefoonnummer. Als u ons belt, krijgt u een medewerker aan de lijn die gespecialiseerd is in medische voeding. Wel zo prettig. Naast drink- en sondevoeding, kunt u bij MediReva ook materialen bestellen op het gebied van stoma, wond, diabetes, darmspoelen, continentie en retentie. Voor meer informatie over MediReva zie www.medireva.nl.



MediReva

“WE KUNNEN WEER VOORZICHTIG NAAR DE TOEKOMST KIJKEN”

Ingrid de Vries kreeg in februari 2022 de diagnose lymfklierkanker. Tijdens de chemo drukte de specialist haar op het hart om geen gewicht te verliezen tijdens de behandeling. Door de ziekte en de chemobehandelingen viel Ingrid echter te snel af. Via haar casemanager is zij bij ‘onze’ Eva van MalnuCare terechtgekomen.

“In het ziekenhuis adviseerde men mij om vetrijke producten en veel eiwitten te eten. Roomboter, volle yoghurt, vanillevla, huzarenslaatjes, et cetera. Dat voelde voor mij helemaal niet goed. Ik heb mijzelf de afgelopen vier jaar met veel moeite een gezonde leef- en eetstijl aangemeten en ben daarmee 40 kilo afgevallen. Het laatste wat ik wilde, was weer ongezond eten en aankomen. Maar ik wilde natuurlijk ook zo fit mogelijk uit de chemobehandelingen komen. Het werd een enorm dilemma voor mij.”

“Daarbij speelde ook nog eens dat ik voorafgaand aan de diagnose erge last van jeuk over mijn hele lichaam had. Achteraf een symptoom van de lymfklierkanker. Ik kreeg echter in afwachting van de uitkomst van alle onderzoeken en de diagnose antihistamine-tabletten. Ik ben daardoor uit mijzelf voeding gaan mijden die rijk was aan histamine. Alles om die tergende jeuk maar te verminderen. Kortom: ik was de draad helemaal kwijt wat nu qua voeding het juiste voor mij was, en er komt al zóveel op je af als je levensbedreigend ziek bent. Ik had hulp nodig om hier zo goed en gezond mogelijk doorheen te komen. Ik besprak mijn zorg met de casemanager en zij heeft mij gekoppeld aan Eva van MalnuCare.”

Contact met MalnuCare

Ingrids eerste doel was dus een verantwoord voedingspatroon voor tijdens de chemobehandelingen. “Eentje dat past bij mijn gezonde eetgewoonten, maar ook gericht op gewichtsbehoud en het zoveel mogelijk behouden van spieren, zodat ik zo fit mogelijk zou blijven.”

Eva komt bij Ingrid thuis als er nieuwe voedingsschema’s worden opgesteld. “Tussendoor kan ik haar bellen of mailen als ik een korte vraag heb. Ik ervaar het contact met Eva als erg prettig. Ze stelt mij gerust door goed te luisteren naar mijn verhaal, mijn zorgen en voedingsverleden. Maar ook door uitleg te geven waarom bijvoorbeeld bepaalde voedingsmiddelen aan- of afgeraden worden door het ziekenhuis. Ik wil graag dingen begrijpen, zeker als het om mijn lichaam en gezondheid gaat. Dat doet Eva erg goed.”

“Inmiddels ben ik klaar met de chemobehandelingen en hebben we mijn voedingsschema aangepast naar een schema wat past bij het herstel en revalidatie. Dat is nog steeds met veel eiwitten voor het weer opbouwen van de spieren. Ik heb nu echter wat minder calorieën nodig dan tijdens de behandeling. We hebben daarom sommige voedingsmiddelen vervangen door gelijkwaardige voeding met minder energie, zodat ik ook nu op gewicht blijf.”

Meerwaarde

Wat zijn volgens Ingrid de knelpunten waarbij een diëtist kan helpen? “Als ik naar mijn eigen ervaring kijk, is het belangrijkste waarbij Eva heeft kunnen helpen: het langzaam weer proberen eten van voeding met histamine. Dit vond ik erg spannend, omdat ik bang was die erge jeuk weer te krijgen die door de behandeling eindelijk weg was. Hoewel de jeuk door de ziekte werd veroorzaakt en niet door een histamine-intolerantie, vond ik het toch lastig om dat voedsel weer tot mij te nemen, terwijl dat juist erg goed voor me was op dat moment. Samen hebben we een lijstje gemaakt met ‘veilige’ gezonde voedingsmiddelen die ik stapje voor stapje weer ben gaan proberen.”

“Ook heeft Eva me geholpen met het blijven eten van magere producten die toch voldoende eiwitten bevatten. Om voldoende calorieën binnen te krijgen, deed ze suggesties om mijn kom magere yoghurt, boterham met kipfilet of kom soep wat te verrijken met eiwitten, vetten en calorieën, zodanig dat dit voor mij nog goed voelde.”

“Eva heeft ervoor gezorgd dat eten geen issue werd tijdens de behandeling, hoe misselijk, hongerig of angstig ik ook was. Door haar hulp kon ik binnen de mogelijkheden genieten van eten en dat heeft geholpen in mijn algehele welbevinden.”

Stap voor stap

Hoe gaat het nu met Ingrid? “Naar omstandigheden gaat het goed met mij. Ik ben sinds een maand in complete remissie en heb nu geen behandelingen meer. Na een paar weken aansterken ben ik vorige week gestart met oncologische fysiotherapie om mijn conditie en kracht weer op te bouwen en weer vertrouwen in mijn lichaam te krijgen. We kunnen stap voor stap weer voorzichtig naar de toekomst kijken, waar we heel dankbaar voor zijn.”

MalnuDiëtist Eva: “Voor en tijdens de behandeling is het belangrijk de voedingstoestand zo optimaal mogelijk te houden, zodat het lichaam sterk genoeg is om de behandeling aan te kunnen. De eerste periode, met de histamine-intolerantie, viel een aantal eiwitrijke producten al weg. Denk aan veel soorten kaas en vleeswaren. Samen hebben we gekeken naar de producten die nog wél kunnen en een patroon gebouwd om de klachten heen. Hele jonge kaas of verse kaas kon nog wel, ook kip en verse vis waren veilig. De melkproducten hebben we vervangen voor plantaardige zuivel. Naar mate de prednison werd afgebouwd, hebben we geleidelijk aan het voedingspatroon weer uitgebreid en dit ging gelukkig goed.”

“Gedurende de behandeling was het voor Ingrid belangrijk om het gewicht stabiel te houden en fit te blijven. Hierop is dan ook het voedingsadvies in samenspraak afgestemd. We hebben bij elk consult het voedingspatroon doorgenomen en aan de hand van de klachten aangepast. De eiwitrijke voeding bleef hierin de rode draad!”

“Eten lijkt zo vanzelfsprekend, maar soms vergeet men dat dit in periode van ziekte niet zo hoeft te zijn. Ik probeer altijd in samenspraak te kijken wat er nog wel lukt, om hier vervolgens een voedingspatroon omheen te bouwen. Voor de een zal het doel hierbij gewichtstoename zijn, voor de ander specifieker; gewichtsstabilisatie met behoud van spiermassa en conditie. Iedereen heeft andere behoeften en wensen, dus het is belangrijk om dit altijd mee te nemen in je advies.”

“Als diëtist ben jij de specialist rondom voeding bij kanker en kun je met jouw expertise de hulp bieden om de doelen van de patiënt te bereiken en aan te kunnen sturen waar nodig!”

Collega's over MalnuCare

Sigrid Lau, stagiaire MalnuCare (Noord- en Zuid-Holland)
Met het einde bijna in zicht kan ik met zekerheid zeggen dat mijn Voeding & Diëtetiek stage bij MalnuCare heel leerzaam en interessant is geweest. Ik heb met verschillende diëtisten mogen meelopen met huisbezoeken in de regio's Noord- en Zuid-Holland. Geen dag is hetzelfde en elke keer leer ik weer wat nieuws. Tussen de huisbezoeken door bespreken we veel over het vakgebied en de patiënten, want je komt veel onderwerpen tegen. En iedere patiënt is uniek, met zijn of haar eigen verhaal. Ik leer hoe ik patiënten die problemen met eten hebben, kan begeleiden met adviezen en tips; samen bekijken we wat het best past en vooral wat er mogelijk is. De diëtisten van MalnuCare begeleiden mij hier goed in, zodat ik mijn kennis en vaardigheden verder heb kunnen ontwikkelen. Kortom: deze stage is een heel boeiende en leerzame manier om kennis te maken met de praktijk en klaargestoomd te worden als diëtist!

Kim van Oirschot, diëtist MalnuCare Noord-Brabant
Het bijzondere aan een werkdag bij MalnuCare is dat iedere werkdag anders is. Je bouwt echt een band op met de patiënten en dat is merkbaar. Het zijn de kleine dingen die dan weer voor een glimlach op mijn gezicht zorgen. Een patiënt die vraagt hoe je vakantie is geweest of hoe het bevalt in je nieuwe huis, maar ook een patiënt die een verantwoord (gluten-, lactose- en suikervrij) gebakje heeft gehaald om samen op te eten tijdens het consult. De waardering van de patiënten is enorm en dat maakt dat ik iedere dag weer met een goed gevoel mijn werkdag afsluit. Ik zal ook zeker niet vergeten dat ik met de feestdagen van een patiënt een cadeautje kreeg met daarbij de woorden: "You keep me alive en dat verdient een bedankje". Deze momenten geven het werk net dat beetje extra, want het is niet alleen het advies dat we de patiënten geven. Het is meer dan dat! Het is de manier waarop je het brengt, de manier waarop je met de patiënt omgaat en de band die je met de patiënt opbouwt. Zo zei een patiënt eens dat de juiste diëtist een wereld van verschil kan maken voor het behalen van mooie resultaten. Ik denk dat wij, als diëtisten van MalnuCare, samen met onze patiënten die resultaten zeker bereiken!

WOORDZOEKER

O	Y	F	E	E	S	T	E	L	L	I	S	L	S	S
P	K	A	Y	N	O	T	U	L	A	Y	I	O	V	A
L	C	A	D	I	L	A	E	Z	Z	S	O	G	V	M
J	I	A	E	L	R	I	M	K	E	R	E	E	U	F
A	R	V	I	E	R	E	N	T	I	F	R	R	W	M
N	R	S	K	M	R	B	T	G	E	A	I	D	N	U
E	E	E	R	W	U	E	A	L	I	E	A	I	R	I
R	N	I	O	E	O	E	I	L	L	T	E	M	I	N
E	I	M	W	H	G	C	L	K	L	N	T	V	K	N
T	T	O	R	W	I	N	L	I	K	O	A	E	A	E
K	R	A	C	T	W	G	I	E	B	M	N	O	K	C
A	A	N	E	T	I	E	N	L	B	U	I	N	O	E
R	M	E	E	N	H	P	A	D	S	S	J	K	E	D
T	R	M	M	U	M	A	L	N	U	C	A	R	E	N
D	J	M	A	L	N	U	M	A	G	A	Z	I	N	E

Adila
Ballonnen
Daphne
Decennium
Ellis
Eva
Feest
Gefeliciteerd
Gitte
Hoera
Jubileum
Kim
Lisette
Maaike
MalnuCare
MalnuMagazine
Martine
Mirle
Muriel
Naomi
Nienke
Ricky
Rikako
Roos
Slingers
Tien
Tonya
Trakteren
Tulay
Vieren

Voedingswaarde per portie:
533 kcal
30 gram eiwit
25 gram koolhydraten
33 gram vet

FRITTATA MET FETA EN SPINAZIE

VOOR 8 PERSONEN

Ingrediënten:
- 1 gesnipperde ui
- 3 teentjes geperste knoflook
- 200 gram spinazie
- 50 gram geraspte geitenkaas
- 100 gram verkruimelde feta
- 2 eieren
- 1 el peterselie
- 1 el oregano
- 125 ml Nutridrink compact neutraal
- Scheutje zonnebloem- of olijfolie
- Snufje peper

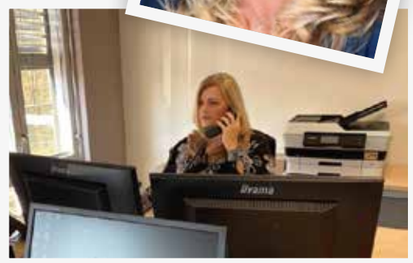
Bereidingswijze:
Verwarm de oven voor op 180 graden. Verwarm de olie in een pan en fruit de uien 5 minuten op matig vuur. Ze moeten zacht en lichtbruin gekleurd zijn. Voeg de knoflook, spinazie, ¾ van de geitenkaas en ¾ van de feta toe. Zet het vuur laag en laat zoveel mogelijk vocht verdampen.

Klop met een garde de eieren los in een mengkom. Roer de peterselie, oregano, Nutridrink en peper erdoorheen. Schep alles uit de pan over in de mengkom. Pureer met de staafmixer en breng op smaak met peper. Giet het mengsel in de ovenschaal. Bestrooi met de rest van de kaas.

Bak het gerecht zo'n 15 minuten in het midden van de oven, totdat de kaas goudbruin kleurt. Het gerecht mag in het midden niet meer wiebelen als je met het rooster schudt.

Ellis van der Veldt:

onze administratieve duizendpoot



De meeste organisaties hebben een administratieve duizendpoot die ervoor zorgt dat alles op rolletjes loopt. Bij MalnuCare is dat Ellis van der Veldt. Wij vonden het weleens tijd om haar het hemd van het lijf te vragen en meer over haar te weten te komen.

Hoe ben je bij MalnuCare terechtgekomen?
"Het was een kwestie van: op het juiste moment, op de juiste plek. Ik kreeg de tip, heb gesolliciteerd en ben aangenomen. In mijn beleving vanwege mijn geweldige cv, maar het kan net zo goed zijn dat ik gewoonweg de enige sollicitant was op dat moment. Hoe dan ook, absoluut een goede ontwikkeling, want ik werk inmiddels ruim zes jaar – met véél plezier – bij MalnuCare."

Hoe ziet een werkdag voor jou eruit?
"Ik beantwoord telefoon en mail, verwerk aanmeldingen, plan afspraken, verzend de post, verzorg het drukwerk, assisteer bij marketingactiviteiten + facilitaire zaken en ondersteun het management bij het bewaken van kwaliteit en welzijn van organisatie en medewerkers. Ik verveel me nooit!"

Met wie heb je allemaal contact?
"Ik heb contact met verwijzers en leveranciers, maar vooral met collega's en de patiënten die zij thuis bezoeken of op onze locaties ontvangen. Sinds corona werk ik één dag per week op kantoor en verder vanuit huis. Op kantoor tref ik de collega's uit mijn regio. De collega's uit de andere regio's spreek ik telefonisch of digitaal. Nu corona wat op de achtergrond raakt, hoop ik mijn collega's weer vaker persoonlijk te treffen op de landelijke teambijeenkomsten; dat heb ik gemist!"

Er komt natuurlijk op kantoor van alles op je af, hoe houd je je hoofd koel?
"Ik begin bovenaan de lijst óf stapel en doe mijn ding! Geniet van de vrolijke, vriendelijke contacten en laat me niet kisten door mindere momenten. Ik probeer me in situaties in te leven en begrip te hebben, maar neem niets mee naar huis. Ik besef dat eventuele frustratie gericht is op 'de medewerker van MalnuCare' en niet op 'de persoon Ellis'. Ik stel prioriteiten en weet er meestal wel een leuke dag van te maken. Lukt het een keertje niet, dan klaag ik even lekker tegen een collega en dan is het hoofd zo weer koel."

Wat maakt jouw werk zo leuk?
"Ik heb gewerkt in een zakelijke mannenwereld en maakte de overgang naar deze meer sociale vrouwenomgeving. Ik hield rekening met een kattige-klets-cultuur, maar niets bleek minder waar. MalnuCare is een fijne, dynamische organisatie met zelfstandig werkende én elkaar respecterende collega's. Ik krijg alle ruimte en voel me er prettig en gewaardeerd. Ik ervaar mijn baan dan ook als een bijzonder fijne manier om het geld te verdienen dat nodig is om ook in mijn vrije tijd van het leven te kunnen genieten."

Wat geeft jou de meeste voldoening?
"In het dagelijks werk: de momenten waarop ik aan het einde van de dag met een tevreden gevoel mijn computer kan afsluiten. In het bijzonder: wanneer een patiënt, die sceptisch was bij het maken van de eerste afspraak, bij afronding van de begeleiding speciaal belt met de vraag of ik de diëtist nogmaals wil bedanken voor de goede zorg. Ondervoeding, en ook wat begeleiding van de diëtist daarin kan betekenen, wordt soms onderschat. Mijn collega's doen echt goed werk!"

Wat is voor jou een hoogtepunt van de afgelopen jaren?
"Absoluut de samenwerking onderling! De professionele, maar vooral prettige wijze waarop directeur en medewerkers met elkaar omgaan, elkaar stimuleren, respecteren en motiveren. En, in het bijzonder, de manier waarop het team zich door de coronacrisis heeft geworsteld; petje af voor organisatie en management!"

"Het meest memorabele moment moet nog komen: het vertrek van Ricky van Poppel. Het werken met jonge collega's is ontzettend leuk en houdt me scherp, maar het is toch ook fijn om regelmatig met iemand van je eigen leeftijd te kunnen praten, sparren en lachen. Ik wens Ricky uiteraard veel plezier, gezondheid en geluk, maar ga haar als collega wel heel erg missen!"

SCREENING* het begin van een behandelplan

ONDERVOEDING

- **Kinderen** kunnen gescreend worden op ondervoeding met de **STRONGkids**
- **Ouderen** screenen met een gevalideerde tool, bijvoorbeeld de **MNA®**
  - Screeningstool voor (risico op) ondervoeding bij >65 jaar
  - Voldoet aan internationale criteria (GLIM)
  - Ondersteund door Europese richtlijnen

DEHYDRATATIE

- Het is belangrijk om voldoende te drinken
- Het risico op uitdroging bij ouderen is groot

Vochtbehoefte

- Voldoende drinken: volwassenen > 1500 ml /dag

Hydratatiestatus evalueren

- Alle ouderen moeten worden gescreend op uitdroging
- Screenen wordt gedaan door laboratoriumonderzoek

*Voor meer informatie: contacteer uw health care professional

Nestlé HealthScience

Wenst u een gesprek met onze vertegenwoordiger? Scan deze code:

DIAG NOSIS ONDER VOEDING

KENMERKEND
Fenotypische criteria

- gewichtsverlies
- lage BMI
- spierverlies

OF

OORZAKELIJK
Etiologische criteria

- ziekte / inflammatie
- maldigestie / malabsorptie
- lage inname

OF

ONDER VOEDING

ORALE MEDISCHE VOEDING (ONS)

VERHOOGDE BEHOEFTE BIJ OUDEREN MET ONDERVOEDING

- > 400 kcal/dag
- + 30 g/dag eiwit
- biedt ONS aan voor minimaal 1 maand

MALDIGESTIE/MALABSORPTIE

INDICATIESPECIFIEKE ORALE MEDISCHE VOEDING

MODULife

SONDEVOEDING

KINDEREN

- Energiebehoefte
- Eiwitbehoefte
- Vochtbehoefte

Voor kinderen pas het voedingsadvies aan volgens leeftijd, groei, voedingstoestand, medische status, activiteit en tolerantie van het kind.

OUDEREN

- 30 kcal/kg/dag
- > 1,0 g eiwitten/kg/dag
- Vochtbehoefte voor
  - vrouwen >2000ml/dag
  - mannen >2500ml/dag

Aanpassen volgens voedingstoestand, activiteit, medische status en tolerantie van de patiënt.

Voeding voor medisch gebruik moet onder medisch toezicht worden gebruikt.
Dit document is uitsluitend voorbehouden aan de health care professional.

(BE) Nestlé Health Science, Birminghamstraat 221, 1070 Brussel • Tel. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be
(NL) Nestlé Health Science, Hoevestein 36G, 4903 SC Oosterhout • Tel. : 020 5699588 • www.NestleHealthScience.nl

LUNCH

EIWRAPS MET ZALM

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten:
- ± 10 cm komkommer
- 1 eetlepel verse bieslook
- 5 eieren
- 100 gram gerookte zalm
- 4 eetlepels roomkaas
- 2 handjes spinazie
- Olie om in de bakken
- Peper en zout
- Eventueel wat citroensap

Bereidingswijze:
Snijd de komkommer in reepjes en snijd de bieslook fijn. Klop de eieren los in een kommetje en voeg peper, zout en de fijngesneden bieslook toe.

Verhit wat olie in een koekenpan en doe de helft van de geklutste eieren in de pan. Bak de omelet aan beide kanten goudbruin. Leg de omelet vervolgens op een bord en laat deze wat afkoelen.

Besmeer de omelet met roomkaas en beleg met de gerookte zalm, reepjes komkommer, spinazie en eventueel wat citroensap.

Herhaal dit met de rest van de eiermix en de roomkaas, zalm en komkommer.

Rol de eierwrap op en snijd doormidden. Eet smakelijk!

Voedingswaarde per persoon:
278 kcal
26 gram eiwit
4 gram koolhydraten
17 gram vet

TIP!

Snijd de eierwrap in kleinere plakjes om te serveren op een feestje!

NOG EEN TIP!

Houd je niet van zalm? Kies dan bijvoorbeeld kipfilet en avocado! Wil je de eierwrap vegetarisch? Gebruik dan in plaats van zalm en roomkaas bijvoorbeeld hüttenkäse, gebakken champignons en tomaatjes!

VLEES-VERVANGERS

Tegenwoordig hoor je het steeds meer: “We moeten minder vlees eten, vanwege het stikstofoverschot/klimaat/diervriendelijkheid/risico op ziekte et cetera.” Uit onderzoek blijkt dan ook dat we de laatste tien jaar zo’n 8% minder vlees zijn gaan eten. Toch bevat vlees veel voedingsstoffen die essentieel zijn voor een gezond lichaam. Denk aan eiwitten, B-vitaminen, ijzer en zink. Binnen een volledig voedingspatroon zijn deze voedingsstoffen dan ook erg belangrijk om binnen te krijgen. De afgelopen jaren is er enorm veel veranderd ten aanzien van het gebruik van vlees en zijn ook de vleesvervangers steeds meer te vinden in de supermarkt, die overigens steeds beter zijn qua samenstelling.

Een gemiddelde vervanger, zoals een plantaardige burger, bevat 13 gram eiwit en is verrijkt met ijzer en vitamine B12. Andere vervangers zoals tofu, tahoe of producten op basis van kikkererwten, peulvruchten, zeewier of noten bevatten minder eiwitten, namelijk gemiddeld 5 gram. Om toch voldoende eiwitten binnen te krijgen, is het dus belangrijk om ook andere bronnen van eiwitten te gebruiken. Denk hierbij aan zuivel, ei, noten/pinda’s of peulvruchten en bonen.

Twee schaaltjes kwark, één ei, één vleesvervanger (burger) en een handje noten op de dag levert bijvoorbeeld al 59 gram eiwit. Hoeveel gram eiwitten het lichaam nodig heeft, hangt af van factoren zoals het gewicht en of er sprake is van ziekte en beweging. Uw diëtist kan dit voor u berekenen en een passend advies gegeven.

Er wordt steeds meer gekeken naar andere eiwitbronnen om als alternatief voor vlees op de markt te brengen. Wellicht dat u over een aantal jaren wel zit te smullen van een burger van algen, insecten of van kweekvlees! Mocht u het toch liever houden bij een echt stukje vlees, dan wordt geadviseerd om niet meer dan 500 gram per week (waarvan 300 gram rood vlees) te gebruiken. En bij voorkeur te kiezen voor wit vlees, zoals kip of kalkoen. Zo is er voor iedereen wat wils. Vegetarisch of niet!

Het is feest!

Wat zet de MalnuDiëtist op tafel?

Eva: “Als er voorheen een feestje was, kwam je weg met blokjes kaas en plakjes worst. Tegenwoordig pakken mensen uit met de mooiste borrelplanken gevuld met speciale kaasjes, gedroogde worst, nootjes en toastjes met verschillende dipjes. Zelf vind ik het creëren van een mooie borrelplank ontzettend leuk en verwachten mijn gasten ook dat er weer een goed gevulde plank staat bij de volgende verjaardag!”

Roos: “De lekkerste appeltaart is van m’n schoonmoeder. Op een feestje of verjaardag bij ons thuis kijkt iedereen al uit naar háár appeltaart. Haar geheim?! De gezouten roomboter die ze gebruikt in het deeg, de appels uit eigen tuin en een goede oven waardoor er een lekker krokant korstje ontstaat. Ik gebruik zelf ook het recept, maar als zij de appeltaart zelf heeft gemaakt, dan smaakt het altijd nog het allerlekkerst.”

Martine: “Altijd taart! ‘Zonder taart geen feestje’ is zo’n beetje het motto bij ons thuis. Het liefst zelfgemaakt. We zijn fan van de zelfgemaakte slof met bijvoorbeeld vers fruit. Toch nog een klein beetje gezond, al speelt dat voor mijzelf geen grote rol. Bij een feestje vind ik het vooral belangrijk dat het lekker is. Ook de zelfgemaakte MonChou taart met bodem van Bastognekoeken is geliefd. Bijna net zo makkelijk maken als uit een pak, maar véél lekkerder!”

Lisette: “Zoveel mensen, zoveel wensen... Vegetarisch, halal; in mijn familie komen onder andere deze voedingspatronen voor. Waar anderen dit misschien als een beperking zien, kan het ook worden beschouwd als een verrijking! Want naast de ‘ouderwetse’ hapjes is er nog zoveel meer. Dus creatief aan de slag met filodeegrolletjes met prei en tomaat, paddenstoelentapenade, toast met geitenkaas en cranberrycompote, gevulde dadels en blini’s met doperwten, feta en munt. Quiche met amandelbodem, spinazie, tomaat, paprika en noten is zowel voor halal als vegetarisch geschikt. Een quiche is makkelijk op te delen in kleine hapjes op een feestje. Zonder dierlijke producten, maar toch rijk aan eiwit.”

Kim Bouwmeester: “Taart is favoriet! Ik grijp dan ook het liefst elke gelegenheid aan om taart te kunnen eten. In Dordrecht is het hazelnootschuimgebak van Brokking erg populair! Maar zelf een taart bakken vind ik ook leuk om te doen. Vaak wordt het dan een carrotcake of een cheesecake. Qua hartige hapjes zijn het uit gemak toch de befaamde dingen zoals chips, blokjes kaas, olijven en een bittergarnituur. Als ik meer tijd en zin heb, dan kan het een wraphapje worden of een mozzarella-tomaat-basilicumspiesje.”

Kim van Oirschot: “Een lekkere borrelplank! Dit is en blijft toch wel favoriet. De borrelplank bevat dan een variatie van kaas, worst, crackers, salades, nootjes en groenten zoals komkommer. Als ik een keer echt wil uitpakken, maak ik zelf een plukbrood met pesto en mozzarella. Dit is een heerlijk vers brood gevuld met mozzarella, pesto en zongedroogde tomaatjes. Schuif het voor 10 minuten in de oven en smullen maar!”

Naomi: “Tijdens een verjaardag of ander feestje zijn de hapjes van groot belang. Omdat ik niet al te lang voorbereidingen wil treffen, zet ik toch vaak volkoren wraps op tafel. Je kunt er alle kanten mee op, waarbij het beleggen vaak kan met producten die al in huis zijn. Mijn favorieten: caprese, kruidenroomkaas met kipfilet en carpaccio. Snijd de wraps in kleinere stukjes, een leuk prikkertje erin en uitdelen maar! Snel en makkelijk, maar toch gezond. Maar een diëtiste maakt ook weleens een uitzondering, dus staat er bij mij ook altijd voor de liefhebbers (waaronder ikzelf) een kleine bittergarnituur op de tafel.”

Ricky: “Bij familiefeestjes ben ik verplicht te zorgen voor een gevuld eitje en deze zijn zo op. Eieren koken, het harde eigeel voorzichtig met een theelepel verwijderen en het resterende ei bewaren. Het eigeel mengen met mayonaise (wel volle), een beetje ketchup, een beetje mosterd, peper en paprikapoeder erbij. Alles naar smaak! Vervolgens het geheel goed mengen met mixer. Het moet een zodanige substantie zijn dat het met een spuitzak in de overgebleven eieren gespoten kan worden. Strooi er voor de kleur wat paprikapoeder op.”

Digitalisering in de zorg

De zorg wordt steeds complexer en meer digitaal. Dit is aan de ene kant een kans; alles staat online en is door iedereen in te zien. Aan de andere kant is het een probleem dat iedere zorgverlener een ander systeem gebruikt om de gegevens te verwerken en deze (vaak) niet aan elkaar te koppelen zijn. Elk jaar zijn er weer verbeteringen en nieuwe apps die hulpvaardig kunnen zijn voor verschillende patiëntengroepen.

Smaakpupil
In de vorige editie van het MalnuMagazine hebben we het Smaak Kompas besproken en toegelicht. Een handig hulpmiddel om samen met de patiënt met smaakverandering of -verlies een advies te kunnen opstellen aan de hand van de smaken die nog wél prettig zijn. Hierop aansluitend is dit jaar de website met tool 'Smaakpupil' ontwikkeld en gelanceerd. Met deze tool kunt u een persoonlijk smaakprofiel opstellen aan de hand van uw wensen en voorkeuren op het gebied van smaak, geur, prikkels en structuur. Hieruit komt een advies om toe te kunnen passen in de maaltijden. U kunt de tool laten leren van uw gebruik door uw maaltijden te beoordelen, zodat u steeds meer informatie krijgt over uw smaak!

Voor € 19,- per jaar kunt u thuis aan de slag met smaaksturing en het ontwikkelen van uw eigen smaakprofiel!

smaakpupil

Eiwitmeter
'Eiwitten zijn ontzettend belangrijk voor de spiermassa en het herstel in het lichaam'; dit is een zin die bij elk consult van de diëtist wel langskomt. Maar hoeveel eiwit hebt u nou nodig? En waar haalt u dit uit? De diëtist kan hierover natuurlijk adviezen geven en u op de goede weg helpen.

Ziekenhuis Gelderse Vallei heeft onlangs een eiwitmeter ontwikkeld om thuis zelf de eiwitbehoefte te kunnen berekenen. Hierbij vult u gewicht, lengte en leeftijd in, vervolgens wordt de eiwitbehoefte berekend als aanbevolen hoeveelheid, maar ook als aanbevolen hoeveelheid bij (risico op) ondervoeding, herstel en/of ziekte. Zo kan dus in een paar stappen berekend worden wat het lichaam nodig heeft. Natuurlijk is dan niet inzichtelijk wat er nu binnenkomt aan eiwitten en of er dus eventueel iets extra nodig is. Voor verdere adviezen en inzicht in de huidige inname, kan een diëtist ingeschakeld worden om samen een plan te maken naar een optimale eiwitinname.

Liz
In de praktijk zien en horen we het regelmatig; kwetsbare ouderen die vergeten te eten of iemand die aan het revalideren is, maar wel een extra zetje motivatie nodig heeft.

Liz is een digitale zorgassistent. Via de tablet krijgt de patiënt reminders om bijvoorbeeld te eten, motivatie om weer even een stukje te bewegen en verzamelt tegelijk rapportages voor de zorgverleners. Als zorgprofessional kunt u op afstand (in overleg met de patiënt) doelen en reminders opstellen en kunt u ook bijhouden of de patiënt ook wel echt heeft gegeten. Liz kan de patiënt ook een compliment geven als het goed gaat.

Patiënten die eerder deelnamen aan het onderzoek met het gebruik van Liz, gaven ook aan dat dit een prettigere manier was om een geheugensteuntje te krijgen om toch iets te gaan eten. De zorgverleners van deze patiënten zagen dit ook daadwerkelijk terug in de rapportages! Zo is Liz een hulpmiddel voor zowel de patiënt als voor de zorgverlener!

Denk je dat Liz bij u of uw patiënt past? Laat de diëtist dan uitzoeken of Liz als ondersteuning gebruikt en toegepast kan worden!

Sorgente
25 JAAR Specialist in medische voeding

Djen Ramanand
helpt drinkvoedingspatiënten bij het bestellen en geeft tips voor het gebruik

Functie:
Medewerker Klantenteam Drinkvoeding

Het zit gewoon in mijn DNA om iets voor andere mensen te betekenen. Ik zit hier dan ook op m'n plek. Natuurlijk zijn er dagen dat ik wel eens denk: is dit het? Niet zo gek als je ergens al 15 jaar werkt. Maar als ik dan weer een klant spreek die me vertelt wat de voeding voor hem doet, dan realiseer ik me hoe bijzonder mijn werk is. Het komt bijna dagelijks voor dat iemand me toevertrouwt dat de drinkvoeding zijn leven heeft gered. Maar het zijn echt niet alleen deze 'grote' verhalen die me bijblijven. Ook als een klant vertelt dat hij zo gelukkig is omdat hij weer energie heeft om een stukje te fietsen, dan maakt dat me blij.

Nu weet ik wie die mensen aan de andere kant van de telefoon zijn

Het liefst heb ik een-op-een contact met mensen. Daarom vond ik die bijeenkomst van Sorgente waarbij klanten aanwezig waren ook zo speciaal. Zij vertelden ons alles over hun leven met medische voeding. Nu weet ik wie die mensen aan de andere kant van de telefoon zijn. Ze hebben een gezicht gekregen.

www.sorgente.nl
Sorgente BV
030 - 634 6262

EDOCARE EN VERWIJZEN:

HOE WERKT HET?

MalnuCare krijgt op verschillende beveiligde manieren patiënten overgedragen. Het kan via Zivver, Zorgmail en e-mail met wachtwoord. Maar wij beschikken sinds 2014 ook over een eigen beveiligd overdrachtssysteem: EdoCare. Let wel: MalnuCare heeft altijd een verwijsbrief of overdracht nodig, omdat we patiënten met gewichtsverlies behandelen. Er moet altijd onderzoek zijn geweest naar de oorzaak van het gewichtsverlies. Daarom vragen wij altijd naar de medische diagnose.

EdoCare is te vinden op onze website www.malnucare.nl onder de groene knop 'Aanmelden'. Al 72 verwijzers melden hun patiënten bij MalnuCare aan via dit systeem. Sinds 2014 zijn er 10.736 patiënten naar MalnuCare overgedragen.

Het systeem is ontwikkeld door Rivecourt IT Solutions BV en heeft na al die jaren een update nodig. Enkele wensen van ons en onze verwijzers zijn: een mogelijkheid om een stukje tekst mee te geven als we de overdracht hebben verwerkt, minder barrières als een patiënt wordt aangemeld (voor degene die er gebruik van maken: de plaatjes van stoplichten of bomen die je moet aanvinken zijn ertussenuit gehaald), en de mogelijkheid om een patiënt die al bij ons bekend is nog simpeler aan te melden, wordt verbeterd. Naam, adres, postcode, woonplaats en telefoonnummer van de patiënt blijven noodzakelijk om alles op een goede manier te verwerken, zo ook naam, e-mailadres en telefoonnummer van de verwijzer.

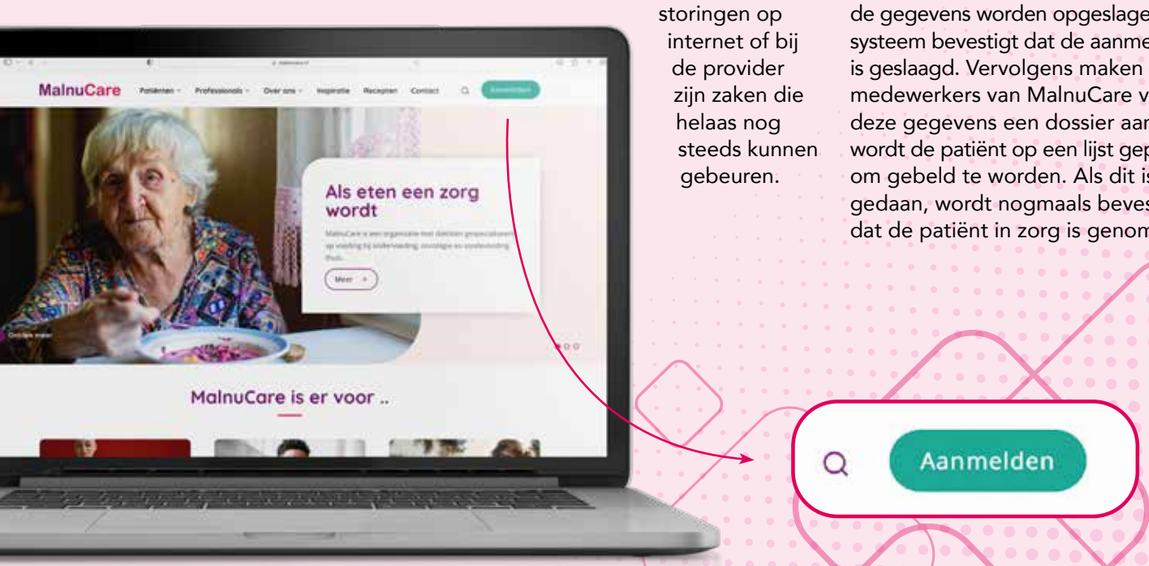
Natuurlijk is ook ons systeem niet perfect. Een voorbeeld van een probleem dat wij niet kunnen oplossen, is: updates van virusscans bij de verwijzers. Zodra een virusscan een update heeft gehad, herkent hij onze mails niet en dan worden die geweigerd. Ook storingen op internet of bij de provider zijn zaken die helaas nog steeds kunnen gebeuren.

Bij het aanmelden kan er worden gekozen tussen de volgende mogelijkheden:

- Spoed telefonisch binnen 3 werkdagen
- Spoed binnen 3 werkdagen
- Standaard binnen 7 werkdagen
- Op termijn na 7 werkdagen

Hoe werkt het?

De verwijzer meldt zichzelf aan via onze website door te klikken op de groene knop 'Aanmelden'. Vervolgens wordt er een e-mail gestuurd naar het opgegeven e-mailadres met een link en een pincode. Via deze link kunnen de patiëntgegevens in een database worden genoteerd. Er kan een keuze gemaakt worden of een huisbezoek gewenst is en of er een rapportage gewenst wordt. De verwijzer kan kiezen of er een bijlage meegestuurd wordt of dat de medische diagnose gekopieerd en geplakt wordt of uitgetypt. Vervolgens wordt bevestigd dat de patiënt op de hoogte is van de overdracht en kunnen de gegevens worden opgeslagen. Het systeem bevestigt dat de aanmelding is geslaagd. Vervolgens maken de medewerkers van MalnuCare vanuit deze gegevens een dossier aan en wordt de patiënt op een lijst geplaatst om gebeld te worden. Als dit is gedaan, wordt nogmaals bevestigd dat de patiënt in zorg is genomen.



De Malnucare PROSource® puzzel

GLNP

1. In de PROSource Producten zitten per portie 15g eiwit in 30 …
2. Welke fruitsoort is op de Banatrol verpakking te zien?
3. De PROSource kent naast de Nocarb variant ook de … variant.
4. Één van de PROSource smaken is de Bosbessen …
5. De Gelatein wordt niet verpakt in een sachet of fles, maar in een …
6. De oranje PROSource heeft de Sinaasappel … smaak
7. De PROSource bestaat zowel in een fles met 30 porties als in een … met één portie.
8. Wat is er aan de PROSource Plus variant toegevoegd en zit niet in de Nocarb variant?
9. De Gelatein en PROSource bevatten beide veel …

Veel plezier,
Team GLNP

Voor meer informatie bezoek onze website op: www.extra-eiwit.nl

020-2620252 info@glnp.nl www.facebook.com/GLNPLifeSciences www.instagram.com/glnp_life_sciences

LASAGNE

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten:

- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 100 gram winterwortel, in kleine stukjes
- 2 stengels bleekselderij, in kleine stukjes
- ½ courgette, in stukjes
- 250 gram champignons, in plakjes
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 3 el Italiaanse kruiden
- 70 gram tomatenpuree
- 400 gram tomatenblokjes
- 25 ml vloeibare bak- en braadboter
- 25 gram bloem
- 250 ml halfvolle melk
- ± 60 gram 48+ kaas, geraspt
- Volkoren lasagnebladen
- Nootmuskaat
- Peper

Bereidingswijze:
Verwarm de oven voor op 180 graden hete lucht. Verhit in een hapjespan 1 eetlepel vloeibare bak- en braadboter en bak de ui, uitgeperst knoflookteentje, wortel en bleekselderij 2 minuten. Voeg de courgette en champignons toe en bak nog eens 3 minuten. Voeg de gerookte paprikapoeder, Italiaanse kruiden, tomatenpuree, tomatenblokjes en 100 ml water toe en breng aan de kook. Breng naar wens op smaak met peper. Laat op laag vuur nog 15 minuten zachtjes doorkoken. Maak ondertussen de bechamelsaus. Smelt de boter in een steelpannetje en voeg de bloem toe. Laat 1 minuut garen op laag vuur. Voeg de melk toe en breng al roerend met een garde rustig aan de kook tot er een gladde saus ontstaat. Breng op smaak met peper en nootmuskaat.

Vet een ovenschaal in. Schep ⅓ van groentesaus erop, verdeel ⅓ van de bechamelsaus erover en bedek met lasagnebladen. Herhaal dit nog twee keer en eindig met een laag bechamelsaus. Strooi de geraspte kaas er als laatst overheen en nog een beetje Italiaanse kruiden naar smaak. Bak de lasagne in het midden van de oven in 35 minuten gaar.

TIP!

Verse basilicum is ook lekker om de lasagne mee op smaak te brengen.

Voedingswaarde per persoon:
785 kcal
35 gram eiwit
94 gram koolhydraten
28 gram vet
11 gram vezels

Vital® 1.5kcal

NET ALS BIJNA 1 OP 4 NEDERLANDERS LAST VAN MAAG-, DARM- OF LEVERPROBLEMEN?*

OVERWEEG DAN EENS VITAL 1.5KCAL
Lichtverteerbare semi-elementaire drinkvoeding voor mensen met (risico op) ondervoeding en malabsorptie

VRAAG SAMPLES AAN#:
abbottnutritionprofessionals.nl/vital

Aanvraag enkel mogelijk door uw zorgprofessional.
* Bron: Onderzoek RIVM in opdracht van de Maag Lever Darm Stichting, 2019

Vital 1.5kcal is een dieetvoeding voor medisch gebruik voor patiënten met malabsorptie. Uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht.

NL-VIT1-5-2200002

Abbott - Wegalaan 9 - 2132 JD Hoofddorp - Nederland
0031-888222439 - nutrition.abbott/nl

Abbott

Meten van **lichaams-samenstelling** in de praktijk;

WAAROM ZOU JE?

Het wordt steeds belangrijker om aan te tonen wat de meerwaarde is van een bepaalde behandeling. Hier geldt ook het stellen van specifieke en meetbare resultaten. De diëtetiek verandert al een aantal jaren mee in deze trend. Meer en meer wordt er bijvoorbeeld gebruikgemaakt van bio-impedantie analyse apparatuur om de lichaamssamenstelling te meten. Maar, waarom zou je nou eigenlijk de lichaamssamenstelling meten?

Een belangrijk onderdeel van het dietistisch onderzoek is het in kaart brengen van de voedingstoestand van de patiënt. Kijkend naar voedingstoestand, is deze in te delen in drie domeinen, namelijk (Gibson 2005):

1. Voedselinname, verbruik en verliezen
2. Lichaamssamenstelling en nutriëntenreserves
3. Functionele parameters

Bij het begeleiden van patiënten met (risico op) ondervoeding, maar ook bij het begeleiden van patiënten met overgewicht gaat er veel aandacht uit naar domein 2; de lichaamssamenstelling. Lichaamssamenstelling wordt het meest gemeten door middel van gewicht(sverandering) en BMI-bepaling. Uit meerdere onderzoeken is duidelijk naar voren gekomen dat gewicht en BMI niets zeggen over de lichaamssamenstelling.

Hoeveel spiermassa heeft je patiënt met (risico op) ondervoeding? We weten uit meerdere studies namelijk dat de hoeveelheid spiermassa een belangrijke maat is, ook kijkend naar complicaties en overleving. Bovendien, wat is een patiënt verloren aan gewicht? Was dit spieren of vet? Maar ook, nu de patiënt weer aankomt in gewicht; is dit dan spier- of vetmassa? Voor de uitkomsten van een patiënt is het verschil van wezenlijk belang. Hetzelfde gaat op bij een patiënt die je begeleidt bij gewichtsverlies. We weten dat patiënten met overgewicht vaak van zowel spier- als vetmassa veel hebben, maar gewichtsverlies als gevolg van alleen maar spiermassaverlies is natuurlijk helemaal niet gunstig. Dit brengt juist risico met zich mee op het ontwikkelen van sarcopene obesitas met alle gevolgen van dien.

In het Erasmus MC is de interesse in het meten van de lichaamssamenstelling getriggerd aan de hand van een casus. Een jonge jongen heeft een skiongeluk gehad en kwam over naar de neurologieafdeling. Hij bleef maar afvallen, ondanks volledige sondevoeding. Arts en familie wilden meer sondevoeding, maar wij twijfelden. Hoe is het gewicht nu eigenlijk opgebouwd? Wat valt meneer af? Wat is het effect van meer sondevoeding geven? Wat als zijn gewicht dan stabiliseert of toeneemt, komt dat dan door behoud of toename van spiermassa of juist door een toename in vetmassa?

Het inzicht wat je met het meten van de lichaamssamenstelling krijgt, is ontzettend waardevol voor het behandelen van de patiënt en de aanpassingen in de voeding. Als diëtist heb je veel inzicht over de effecten van jouw behandeling en voor de patiënt kan dit ontzettend veel houvast en motivatie geven. Al met al dus veel meerwaarde voor de diëtist, maar zeker voor de patiënt!

Wesley Visser, diëtist en onderzoeker Erasmus MC

Erasmus MC

Wat weet jij over **eiwitten**?

WAAR OF NIET WAAR?

1. Er zit meer dan 7 gram eiwit in glaasje vruchtensap

☐ waar ☐ niet waar

2. Iedereen heeft evenveel eiwitten nodig

☐ waar ☐ niet waar

3. Eiwitten zijn nodig voor het opbouwen van spiermassa

☐ waar ☐ niet waar

4. Eiwitten komen voor in zowel dierlijke als plantaardige producten

☐ waar ☐ niet waar

5. Een andere naam voor eiwit is proteïne

☐ waar ☐ niet waar

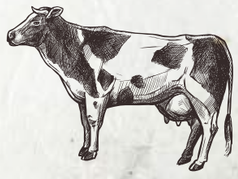
6. Een kippenei bevat 7 gram eiwitbehoefte

☐ waar ☐ niet waar

7. Na het sporten is het belangrijk om eiwitten binnen te krijgen

☐ waar ☐ niet waar

8. In 100 gram tofu zit meer eiwit dan 100 gram biefstuk



☐ waar ☐ niet waar

Carezzo

CAREZZO EIWITVERRIJKT ETEN EN DRINKEN

Carezzo biedt eiwitverrijkt eten en drinken voor mensen met een verhoogde eiwitbehoefte. Denk hierbij bijvoorbeeld aan ziekte, kwetsbaarheid of gebrek aan eetlust waarbij ondervoeding kan optreden. Ook tijdens het herstelproces vraagt je lichaam om meer eiwit. Grotere hoeveelheden eten om voldoende eiwit binnen te krijgen kan een uitdaging zijn. Daarom ontwikkelde Carezzo producten welke in de dagelijkse voeding al gegeten worden en 2-3 keer zoveel eiwit bevatten. Hierdoor kun je kiezen wat je lekker vindt, en krijgen wat je nodig hebt.

Uit onderzoek met Wageningen Universiteit en Ziekenhuis Gelderse Vallei is gebleken dat 79% van de deelnemers hun behoefte aan eiwitinname behaalden en 50% meer eiwit binnenkregen zonder meer te eten met de producten van Carezzo. Carezzo producten worden daarom ook al in de meeste ziekenhuizen gebruikt.

In samenwerking met:

Cater with Care

WAGENINGEN UNIVERSITY & RESEARCH

Ziekenhuis Gelderse Vallei

Europese Unie

BESTEL NU DE CAREZZO PRODUCTEN THUIS!

Ook thuis is het belangrijk om genoeg eiwitten te eten. Een goede eiwitinname zorgt voor een betere voedingstoestand vóór de ingreep en beter en sneller herstel na de ingreep. Werk ook thuis aan een goede gezondheid op een lekkere en makkelijke manier door gebruikelijk eten te vervangen met de eiwitverrijkte producten van Carezzo. Bestel nu via: www.carezzo.nl/shop

Scan de QR-code voor meer informatie over het Carezzo assortiment.

SCAN MIJ

“STEL DOELEN DIE JE KUNT BEHALEN, **AL ZIJN ZE NOG ZO KLEIN**”

Manon Mink zit inmiddels in het derde jaar van de opleiding tot oncologisch fysiotherapeut en heeft bijna haar pre-master op zak. Zij behandelt oncologiepatiënten in alle fases van ziekten. De behandeling kan, net als het doel ervan, steeds anders zijn.

Manon: “In de curatieve fase is de behandeling van kanker gericht op genezing en de oncologische fysiotherapiebehandeling kan hierbij gericht zijn op het beperken van conditie- en krachtsverlies. In de palliatieve fase wordt er gewerkt aan het behoud van het kunnen en de behandeling van voorkomende klachten. In de terminale fase begeleidt de oncologisch fysiotherapeut de cliënt in de laatste fase van het leven waarin hij/zij steeds minder zal kunnen.”

Wat kan Manon als oncologisch fysiotherapeut betekenen voor haar patiënten? “Op basis van eventuele beperkingen op het gebied van fysiek, mentaal en sociaal functioneren stel ik samen met de patiënt een behandelplan op. Dit kan bestaan uit oefentherapie, soms ook hydrotherapie, slaaptherapie, ontspanningstherapie, bindweefseltechnieken, advies over slaap, hygiëne en stress, en oedeemtherapie.” Omdat Manon ook oedeemtherapeut is, kan zij dat stukje ook op zich nemen.

“Ik kan door middel van manuele lymfedrainage, oefentherapie, zwachtelen, aanmeten van kousen/mouwen en het aanleren van zelfmanagement ervoor zorgen dat oedeemklachten reduceren en stabiel blijven.” Na een operatie, bestraling of/en chemotherapie kan er lymfoedeem ontstaan, wat vaak gepaard gaat met een zwaar, vermoeid of pijnlijk gevoel en een gespannen huid. Tevens kan er na een (oncologische) operatie littekenweefsel ontstaan waardoor de onderhuid niet goed meebeweegt. “Ook dit kan door middel van fascia technieken losser worden gemaakt.”

Manon komt regelmatig tegen dat cliënten moeite hebben om op gewicht te blijven. “Dit kan zijn dat er ondergewicht ontstaat of juist een overgewicht door bijvoorbeeld medicatie of eten door stress. Vanuit de oncologie kan ik zelf algemeen advies en uitleg geven over voeding. Vaak is het een goede aanvulling om contact te hebben met diëtetiek, omdat ik merk dat mensen toch meer begeleiding nodig hebben om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen om in gewicht aan te komen. Ik merk ook dat, wanneer mensen willen afvallen, te weinig eten.
Bij een oncologisch diëtist kunnen cliënten terecht voor voedingsadvies, metingen en mogelijk aanvulling van voeding wanneer nodig. Het is belangrijk om een zo volledig mogelijke behandeling en ondersteuning te geven voor de cliënt.”

MalnuDiëtist Roos Klaver werkt op locatie Fysiotherapie Niedorp, waar Manon ook werkzaam is. “We hebben op deze manier een kort lijntje voor contact. Wanneer ik een cliënt heb waarbij er ongewild gewichtsafname of -toename aanwezig is, vraag ik toestemming aan mijn cliënt om contact op te nemen met Roos voor een afspraak. Omdat we in hetzelfde gebouw werkzaam zijn, kunnen we heel gemakkelijk overleg plegen en zo nodig de behandeling aanpassen.”

“Het fijne aan die samenwerking is dat we van betekenis kunnen zijn voor het herstel van een cliënt. Van betekenis zijn is sowieso een van de mooiste aspecten van mijn werk. Ik krijg cliënten die, voordat de behandeling in het ziekenhuis begint, alvast zo sterk mogelijk willen worden. Dat is ook altijd het advies dat ik geef; het is niet altijd even makkelijk, maar blijf bewegen! Stel doelen die je kunt behalen, al zijn ze nog zo klein. Het geeft me veel voldoening om te zien hoe ze steeds sterker worden. Helaas hoort het er ook bij dat cliënten niet meer te genezen zijn. Ik ben blij als ik wat verlichting of advies kan geven om bepaalde dagelijkse verrichtingen te vergemakkelijken of verzachten.”

Fysiotherapie Niedorp

PREHABILITATIE IN NOORDWEST ZIEKENHUISGROEP

In 2020 is het oncologisch centrum van Noordwest Ziekenhuisgroep in Alkmaar gestart met een prehabilitatie-programma bij patiënten met een bepaalde vorm van darmkanker. Het programma helpt patiënten om zo fit mogelijk te worden voordat de operatie plaatsvindt.

Sneller herstel en minder bijwerkingen

De technieken om darmkanker te behandelen worden steeds beter. Toch vergen de ziekte zelf en de behandelingen veel van het lichaam van de patiënt. Daarom is het belangrijk dat ze voor, tijdens en na de operatie in een zo goed mogelijke conditie zijn. Dit helpt om na de operatie te herstellen en bijwerkingen van de behandelingen tegen te gaan. Uit onderzoek is gebleken dat patiënten die meedoen aan een prehabilitatie-programma minder complicaties hebben. Dat blijkt inmiddels ook uit ons eigen eerste onderzoek. Tevens liggen de patiënten minder lang in het ziekenhuis.

Lichamelijke en psychische ondersteuning

Het prehabilitatie-programma start vier weken voor de operatie. Er wordt voor de patiënten een voedingsplan op maat gemaakt, met name eiwitverrijkt met aandacht voor eventuele tekorten. Ook krijgen patiënten een multivitaminepreparaat. Daarnaast wordt onder begeleiding van een oncologisch fysiotherapeut aan de lichamelijke conditie gewerkt en worden patiënten gestimuleerd dagelijks minimaal 1 uur te bewegen. Omdat een operatie spannend kan zijn, is er ook aandacht voor psychische klachten. Per patiënt wordt beoordeeld of er ondersteuning nodig is van een psycholoog of medisch maatschappelijk werker. Aan patiënten die voor de operatie nog roken wordt dringend aangeraden om hiermee te stoppen. Aan deze patiëntengroep wordt een stopprogramma aangeboden.

Vervolg prehabilitatie

In 2021 zijn we voor een andere doelgroep met darmkanker gestart met begeleiding via een app op de mobiele telefoon. De behandeling van de diëtist is ongewijzigd, maar de oefeningen bij de fysiotherapeut zijn vervangen door oefeningen die in de app worden aangeboden. In de app vindt de patiënt verder tips op allerlei vlakken. Deze studie loopt zowel in Alkmaar als in Den Helder en omvat 150 patiënten.

In juli zijn we gestart met het prehabiliteren van de eerste blaaskankerpatiënten en patiënten van het hoofd-halsteam. Na de zomer volgt de groep met longkanker.

In 2023 hopen we dat prehabilitatie standaardzorg wordt voor patiënten met darmkanker, waarna dit hopelijk als een olievlek verder uitbreidt.

Sandra Visser, MSc
Afdelingsmanager Diëtetiek en Logopedie
Noordwest Ziekenhuisgroep

Noordwest Ziekenhuisgroep

Directeur Ricky zwaait af

“MalnuCare is heel bijzonder”

Het einde van een tijdperk, zo zou je Ricky’s afscheid kunnen omschrijven. Na een jarenlange carrière in de diëtetiek is het tijd om van een welverdiend pensioen te genieten. Maar niet voordat Ricky vertelt hoe ze haar tijd bij MalnuCare heeft ervaren.

In de eerste editie van MalnuMagazine vertelde Ricky al over de start van MalnuCare. Maar wat deed zij voor die tijd? “Voordat ik MalnuCare startte, had ik Diëtheek mede opgezet en heb ik in het Noordwest Ziekenhuis verschillende functies gehad, waaronder hoofd Keuken & Personeelsrestaurant en hoofd Diëtetiek. Als diëtist werkte ik daar onder andere op de afdeling chirurgie en op de kinderpolikliniek. Daarvoor heb ik als diëtist bij Thuiszorg Amstelland & Meerlanden gewerkt en bij een onderzoek in het VUMC. Ik heb dus alle aspecten van het werk wel gezien.”

Door die ervaring zag Ricky dat ondervoeding een ondergeschoven kindje was dat pas werd gesignaleerd bij een ziekenhuisopname. “Vervolgens gingen patiënten een traject in van onderzoeken en operaties om vervolgens niet in betere toestand naar huis te keren. Hoe erg collega’s en ziekenhuizen hun best ook deden om contact te houden met de patiënten; wij vonden dat zowel de signalering van ondervoeding als de behandeling ervan in de thuissituatie beter moest. Met dat idee als uitgangspunt is MalnuCare geboren. Een van de mooiste momenten binnen MalnuCare is dat NWZiekenhuis, OLVG en Ikazia als eerste ziekenhuizen ervoor kozen om met ons te werken.”

Het stokje overdragen

Opschalen naar landelijk niveau is nooit Ricky’s ambitie geweest, maar wat niet is, kan nog komen. “Het wel of niet verder uitbreiden van MalnuCare is aan mijn opvolger Eva Böhne. Welke keuze het ook gaat worden; het zal de juiste zijn.” Welke uitdagingen komen volgens Ricky op Eva’s pad? “De veranderingen in het landschap van gezondheidszorg; hoe wordt de zorg in de toekomst georganiseerd en met name het oog op de financiering. In Nederland worden we nog steeds geconfronteerd met hoge kosten. Wat kan de rol zijn van een gespecialiseerde diëtistenorganisatie binnen ‘de juiste zorg op de juiste plek’.”

Waar ziet Ricky MalnuCare over tien jaar? “In een leuk groot kantoor in Alkmaar, Amsterdam, Rotterdam, Brabant, Twente, Flevoland met ook diëtisten actief in Friesland, Groningen, Zeeland en misschien ook Limburg. Dat op die kantoren collega’s aan het einde van de dag komen om elkaar te zien, telefonische consulten te doen en de laatste zaken van de dag afwerken. Al deze diëtisten rijden in een elektrische auto met MalnuCare logo en zien nog steeds dezelfde (complexe) groep patiënten als nu.”

Terugblik

Inmiddels kijkt Ricky tevreden terug. “Ik ben blij met de keuzes die ik heb gemaakt en ik zou niets anders doen. Ik besef weer hoe bijzonder MalnuCare eigenlijk is. We hebben ons écht gespecialiseerd en daardoor veel ervaring. En niet te vergeten het gemotiveerde team! Ondanks alle wisselingen blijven de medewerkers enthousiast en halen veel voldoening uit het begeleiden van patiënten. Dat is ook altijd een drijfveer van mij geweest; werk hebben waarvan je resultaat ziet.”

En nu?

Wat zijn Ricky’s plannen nu ze met pensioen gaat? “De komende jaren wil ik vaker verblijven in Spanje, wat meer mantelzorg voor mijn ouders op me nemen en ik zou het heel leuk vinden om de Chinese Muur te zien, Japan en Jordanië te bezoeken, maar ook een rondreis in Italië staat nog op mijn wensenlijst. Ik denk niet dat mijn echtgenoot en ik ons gaan vervelen!”

De hoogte-punten van 10 jaar MalnuCare

Kim Bouwmeester: "De teamdagen onder leiding van Marjo Klaver. Ze zijn intensief, maar daarnaast wel erg leuk om je collega's allemaal weer te zien! En ik vond ze ook erg nuttig, omdat er ingezoomd werd op onze manier van werken. Daarbij werd ons ook zeker een spiegel voorgehouden, wat zeer leerzaam was."

Eva: "Mijn hoogtepunt bij MalnuCare moet nog beginnen begin oktober, wanneer ik het stokje van Ricky van Poppel overneem om MalnuCare voort te zetten! Tijdens mijn werk als diëtist is het voornamelijk het zien van de dankbaarheid die mensen uitstralen. Hierbij als voorbeeld wanneer je hen hebt kunnen helpen met het aankomen van de kilo's die zij tijdens de chemokuur zijn kwijtgeraakt of toch tips/handvatten hebt kunnen geven om het eten zo aangenaam mogelijk te kunnen maken."

Kim van Oirschot: "De kracht die alle collega's uitstralen! Op teamdagen wordt ook weer duidelijk dat we allemaal op eenzelfde manier te werk gaan en dezelfde kennis hebben, maar ook bereid zijn om met elkaar kennis te delen. Hoe mooi is dat! Daarnaast is het hoogtepunt gewoon echt het begeleiden van de patiënten. Je werkt samen met hen naar een doel toe en viert het ook samen als dat is behaald. De vertrouwensband die je gaandeweg opbouwt, maakt dat extra bijzonder. Sommige patiënten schrijven niet eens op de kalender: 14.00 uur diëtist, maar 14.00 uur Kim. Dat maakt wel weer duidelijk hoe persoonlijk dit werk is."

Roos: "De patiënten die ik heb begeleid, hebben gezorgd voor de hoogtepunten bij MalnuCare. Het geeft mij iedere keer weer veel voldoening als ik iemand kan helpen met voedingsadviezen, het doel is behaald, de sondevoeding is afgebouwd en dat het iemand weer lukt om zelf te eten. Verder zijn de etentjes met collega's het afgelopen jaar ook altijd erg gezellig. Wat ik ook kicken vind, is dat vanaf het begin dat ik bij MalnuCare heb gewerkt (2014) er steeds meer verwijzers en collega's ons weten te vinden."

Martine: "Het werken bij MalnuCare maakt van mij een dankbaar mens. Zo veel mensen, zo veel levenservaringen. Daar leer ik elke dag weer van! De huisbezoeken geven mij veel energie, het is ideaal werken om letterlijk een kijkje in de keuken te kunnen nemen bij de mensen thuis."

Naomi: "Ik ben pas begonnen als diëtist bij MalnuCare, waardoor meerdere hoogtepunten nog zullen volgen. Wat voor mij momenteel een hoogtepunt is, is de diversiteit binnen het werk. Je bent veel onderweg en komt bij veel verschillende mensen thuis met ieder eigen gewoonten, culturen en nationaliteiten. Dit maakt het werk zeer afwisselend en hoef ik mij geen moment te vervelen."

Ricky: "Het project 'Transmurale diëtist' met het NWZ, het moment dat het OLVG West en het Ikazia gingen verwijzen, maar ook toen MST Enschede zich aansloot. Dat onze Ellis kwam werken en daarmee een echt kantoor opzette in Amsterdam. De opening op de Berenkoog in de Ondernemerstuin en in het MC Slotervaart, maar ook de samenwerking met Antoni van Leeuwenhoek, structureel met een overeenkomst bevestigd. Dit zijn een paar voorbeelden van mijn persoonlijke hoogtepunten in tien jaar MalnuCare."

OVERNIGHT OATS

VOOR 1 PERSOON

Ingrediënten:
- 30 gram havermout
- 80 ml halfvolle melk
- 60 gram Griekse yoghurt (10% vet)
- 50 gram perzik
- 1 eetlepel honing
- 0,5 theelepel chiazaad
- 0,5 theelepel kaneel
- 20 gram walnoten (optioneel)

Bereidingswijze:
Maak de oats s avonds klaar voor het slapengaan. Voeg de havermout, melk, Griekse yoghurt, honing, chiazaad en kaneel in de jampot en roer goed door. Doe de deksel op de pot en zet 8 uur in de koelkast (overnight). Snijd voor het serveren de perzik in blokjes en roer door.

TIP!
De oats energie- en eiwitrijker maken? Voeg 20 gram walnoten toe voor een extra 140 kcal en 3 gram eiwit.

Voedingswaarde per persoon:
256 kcal
9 gram eiwit
15 gram koolhydraten
9 gram vet

ONZE **FOLDERS** OP EEN RIJ

De regioflyer is ontwikkeld voor verwijzers. Deze kan meegegeven worden aan de patiënten wanneer een afspraak met een van onze diëtisten gewenst/nodig is. Voor iedere regio is een regioflyer ontwikkeld. Zo kun je dus zien wie de diëtist in jouw regio is!

Ons niet-thuiskaartje doen wij in de brievenbus als we niemand thuis treffen bij de afspraak. Hierdoor weet de patiënt dat we langs zijn geweest en kan er contact worden opgenomen voor het plannen van een nieuwe afspraak.

In de eiwitfolder staan per productgroep verschillende eiwitrijke producten beschreven. Deze kunnen als afwisseling worden gebruikt binnen het gegeven advies van de diëtist of om inzicht te creëren rondom eiwitten.

De keuzelijst bij verminderde eetlust geeft tips om de maaltijden te verrijken, bijvoorbeeld het toevoegen van crème fraîche aan de soep. Ook staat hierin een lijstje met de energierijke en energiearme producten. Bijvoorbeeld een gebonden soep die meer levert ten opzichte van een bouillon.

De oncologiefolder bevat adviezen rondom verschillende voedingsgerelateerde klachten die kunnen voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan een droge of pijnlijke mond bij chemotherapie.

Antwoorden

Woordzoeker

O	Y	F	E	E	S	T	E	L	L	I	S	L	S	S
P	K	A	Y	N	O	T	U	L	A	Y	I	O	V	A
L	C	A	D	I	L	A	E	Z	Z	S	O	G	V	M
J	I	A	E	L	R	I	M	K	E	R	E	E	U	F
A	R	V	I	E	R	E	N	T	I	F	R	R	W	M
N	R	S	K	M	R	B	T	G	E	A	I	D	N	U
E	E	E	R	W	U	E	A	L	I	E	A	I	R	I
R	N	I	O	E	O	E	I	L	L	T	E	M	I	N
E	I	M	W	H	G	C	L	K	L	N	T	V	K	N
T	T	O	R	W	I	N	L	I	K	O	A	E	A	E
K	R	A	C	T	W	G	I	E	B	M	N	O	K	C
A	A	N	E	T	I	E	N	L	B	U	I	N	O	E
R	M	E	E	N	H	P	A	D	S	S	J	K	E	D
T	R	M	M	U	M	A	L	N	U	C	A	R	E	N
D	J	M	A	L	N	U	M	A	G	A	Z	I	N	E

GLNP PROSource puzzel

1. **M**l
2. B**a**naan
3. Pl**u**s
4. Pu**n**ch
5. C**u**pje
6. **C**rème
7. S**a**chet
8. Suike**r**
9. **E**iwit

Antwoord: MalnuCare

Eiwitten - waar of niet waar?

1. niet waar
2. niet waar
3. waar
4. waar
5. waar
6. waar
7. waar
8. niet waar

Colofon

MalnuMagazine is een uitgave van MalnuCare en verschijnt 1 keer per jaar in een oplage van 10.000 exemplaren.

MalnuCare
Berenkoog 35
1822 BH Alkmaar
www.malnucare.nl
info@malnucare.nl
085-3035750

Advertentiewerving/sponsoring
Ricky van Poppel

Redactie
Brigitte Biegstraaten
Daphne Kruissink
Eva Böhne
Kim Bouwmeester
Mirle Luttikhold
Roos Klaver
Ricky van Poppel

Vormgeving
Romy Zonderhuis

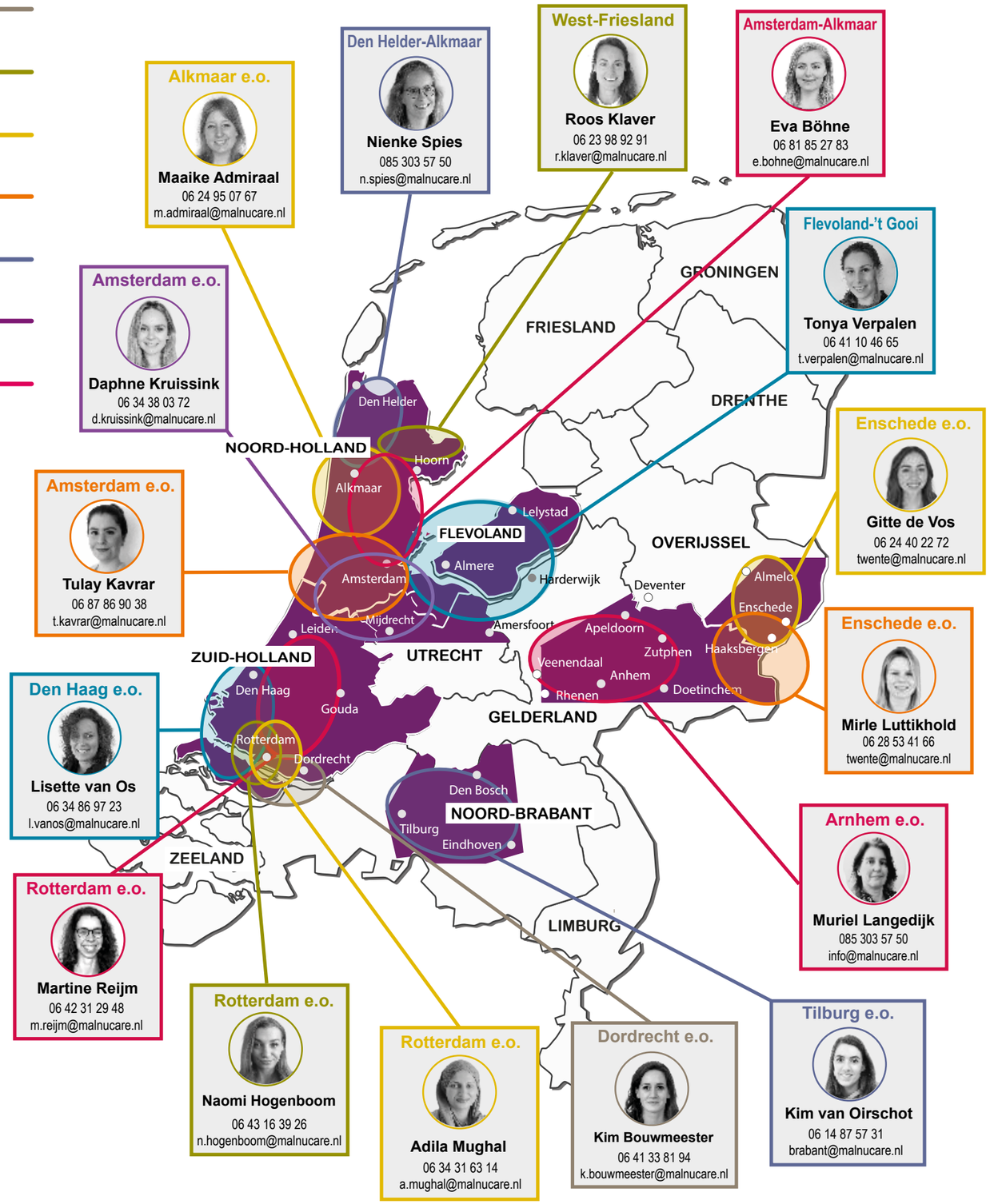
Fotografie
MalnuCare
Adobe Stock

Copyright
MalnuCare kan op generlei wijze aansprakelijk worden gesteld voor eventueel geleden schade door foutieve vermelding in MalnuMagazine of een ander onderdeel van MalnuCare. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever of andere auteursrechthebbenden.

©MalnuCare

MalnuCare

als eten een zorg wordt



Sorgente

25 JAAR Specialist in medische voeding

Samen werken aan therapietrouw

Uit Ipsos onderzoek (december 2021) blijkt dat therapietrouw bij de ondervoede patiënt een grote uitdaging is. Niet alleen heeft de patiënt beperkte kennis over het belang van drinkvoeding, ook weet hij niet altijd hoe het gebruikt moet worden. Een goede uitleg waarom deze voeding nodig is en wat de voordelen ervan zijn is dus belangrijk. Wil jij jouw eigen kennis opfrissen? Volg dan onze e-learning over drinkvoeding.

E-learning 'Stapsgewijs de juiste drinkvoeding adviseren'

Deze e-learning gaat over het voorschrijven van drinkvoeding. De volgende onderwerpen komen aan bod: ondervoeding, het assortiment, de samenstelling van de voeding, vergoeding en marktontwikkelingen.

Meteen starten?

www.sorgenteprofessionals.nl
Sorgente BV
030 - 634 62 66

Certified B Corporation

"Wij willen onze wereld gezond, leefbaar en veilig houden"