



Voeding en EB: lagereschoolkinderen

informatie voor patiënten

Voeding en EB: lagereschoolkinderen

INLEIDING	5
DOEL VAN VOEDING BIJ EB	6
SAMENSTELLING VAN HET DIEET	6
Eiwitten	
Koolhydraten	
Vezels	
Vetten	
Vitaminen	
Mineralen	
Water	
ENERGIE- EN EIWITVERRIJKING VAN DE VOEDING	12
SUPPLEMENTEN	14
Ijzer	
Zink	
Selenium	
SONDEVOEDING	16
Soorten sondevoeding	
OBSTIPATIE	17
REFLUX	18
DYSFAGIE	18
RECEPTEN	20
MEER INFORMATIE	27

Inleiding

De voeding van kinderen vraagt extra aandacht omwille van de nodige voedingsstoffen voor hun groei en ontwikkeling. Kinderen met epidermolysis bullosa (EB) hebben daarboven nog een verhoogde behoefte aan de juiste voeding omwille van hun wondgenezing.

Deze brochure bevat algemene informatie over de voeding voor een kind met EB. Het is belangrijk om advies van een pediatrische diëtist(e) in te winnen om de beste voeding voor je kind te bespreken.



DOEL VAN VOEDING BIJ EB

Het algemene doel van nutritionele ondersteuning bij EB is om een zo goed mogelijke levenskwaliteit te garanderen. Dit houdt in dat men voorziet in de voedingsbehoeften, waardoor de wondgenezing wordt bevorderd, de voedingsgerelateerde problemen verminderen en de weerstand verbetert.

SAMENSTELLING VAN HET DIEET

Tijdens de kindertijd en de adolescentie heeft je kind meer behoefte aan verschillende voedingsstoffen omwille van de groeispurt. Bij EB

zorgt het voortdurende herstel van de huid ervoor dat de snelheid van het metabolisme hoger is dan normaal. Hierdoor heeft je kind een verhoogde behoefte aan voedingsstoffen.

De belangrijkste voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines, mineralen, vezels en water. Deze voedingsstoffen zijn terug te vinden in verschillende producten, zodat een gevarieerd dieet een goede balans van alle voedingsstoffen bevat

EIWITTEN

Eiwitten hebben verschillende functies in het lichaam. Ze maken deel uit van het lichaamssweefsel en ze bevorderen de wondgenezing. In de voeding zijn er ook verschillende eiwitbronnen aanwezig. Dierlijke eiwitbronnen zijn melk en melkproducten (kaas, yoghurt, ...), vlees, vis en eieren. Peulvruchten (erwten, bonen, linzen, ...), noten en granen zijn plantaardige eiwitbronnen. Noten mogen echter niet gegeven worden aan kinderen jonger dan vijf jaar, omdat ze zich kunnen verslikken.



Als je thuis vegetarisch eet, is er een goede planning nodig zodat je kind voldoende eiwitten inneemt. Win hierover advies in bij je diëtist(e).

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn een belangrijke energieleverancier. Daarnaast brengen ze ook vezels, vitamines en mineralen aan. Koolhydraten vind je terug in een ruim assortiment voedingsmiddelen. Granen, graanproducten, aardappelen, fruit, groenten, peulvruchten, ... zijn slechts enkele voorbeelden van koolhydraten. Ook suikers, koekjes, cake enzovoort behoren tot deze groep en zijn geschikt voor de aanbreng van energie. Belangrijk hierbij is dat de zoete koolhydraten (koekjes, cake, ...) enkel als aanvulling mogen gebruikt worden op de andere koolhydraten (granen, fruit, aardappelen, ...).



Om de tanden van je kind te beschermen, raden we aan om een blokje kaas of kauwgum te eten na het eten van een zoet product.

VEZELS

Voedingsvezels zijn onverteerbare koolhydraten die een gunstige invloed uitoefenen op de darmflora en de darmbewegingen. Bronnen van voedingsvezels zijn meestal ook goede koolhydraatbronnen. Vezels zitten in granen en graanproducten, fruit, groenten, peulvruchten en noten. In sommige gevallen vermijd je echter best het eten van vezelrijke producten. Als je kind bijvoorbeeld blaren en wonden in de mond heeft, kan het eten van vezelrijke voedingsmiddelen leiden tot moeilijkheden met kauwen en slikken.

VETTEN

Vetten zijn een geconcentreerde bron van energie. Een gram vet levert tweemaal zoveel energie als een gram koolhydraten. Daarnaast bevatten vetten verschillende vitamines en leveren ze de essentiële vetzuren die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van je kind. Bronnen van vetten zijn boter, margarine (> 60 procent vet per 100 g), olie, volle melk(producten), roomijs, room, vlees, eieren, vis, avocado's, noten, chocolade. Vetten zijn noodzakelijk in de voeding van je kind, ook wanneer hij niet erg actief is. Bij het schrappen van vetten uit de voeding worden de eiwitten gebruikt als energiebron, terwijl deze in de eerste plaats bestemd zijn om te helpen bij het maken van nieuw weefsel en wondgenezing.

VITAMINEN

Vitamines zijn stoffen die in heel kleine hoeveelheden nodig zijn voor het optimaal functioneren van het lichaam. Het lichaam kan deze stoffen niet zelf aanmaken, daarom moeten vitamines aangevoerd worden door de voeding. Alle vitamines zijn terug te vinden in verschillende voedingsmiddelen, hierna volgt een kort overzicht.

X Vitamine A is een belangrijke vitamine voor de huid. Het zorgt voor het behoud van een gezonde huid, ogen en membranen. Ook helpt vitamine A om het immuunsysteem te versterken. Vitamine A is een vetoplosbare vitamine. Je vindt het in lever, volle melk(producten), eieren, vette vis (makreel, zalm, ...), margarine (> 60 procent vet) en boter.

X **Vitamines van de B-groep** zijn terug te vinden in onder andere vlees, zuivelproducten, eieren, brood, aardappelen en graanproducten. De verschillende vitamines B hebben elk hun specifieke functie. Ze spelen een rol in de omzetting van koolhydraten naar energie. Ook zorgen ze voor het onderhoud van gezond bloed en een gezonde huid.

X **Vitamine C** speelt een belangrijke rol in de wondgenezing en de ijzerabsorptie. Fruit is de voornaamste bron van vitamine C, maar het is ook terug te vinden in aardappelen en in sommige groenten (groene groenten, bloemkool, spruitjes, koolsoorten en paprika).

X **Vitamine D** vind je in boter, margarine (> 60 procent vet), vette vis (makreel, zalm, haring, ...), melk, eieren en lever. Ook wordt vitamine D gevormd bij blootstelling van de huid aan de zon. Samen met calcium is vitamine D belangrijk voor de sterkte van de botten en de tanden.

X **Vitamine E** speelt een belangrijke rol in het immuunsysteem en de bescherming van de celmembranen. Goede bronnen zijn plantaardige oliën (maiskiem-, soja-, walnootolie), volkorenproducten, noten, groene bladgroenten, eidooier en lever.

MINERALEN

Mineralen zijn, net zoals vitamines, essentieel voor het lichaam en voor de groei. Een gevarieerde voeding voorziet in een goede aanbreng van de verschillende mineralen. Bij EB moet er extra aandacht besteed worden aan de inname van ijzer, zink, selenium en calcium.

Deze mineralen worden kort besproken.

✓ **Ijzer** is nodig voor gezond bloed en de preventie van bloedarmoede. De voornaamste bron van ijzer is rood vlees. Daarnaast is het mineraal ook terug te vinden in eieren, peulvruchten, volkorenproducten en groenten.

✓ **Zink** speelt een belangrijke rol in verschillende metabole processen, waaronder ook wondgenezing. Goede zinkbronnen zijn vlees, volkorenproducten, peulvruchten en noten.

✓ **Selenium** is terug te vinden in zuivelproducten, sommige noten, zaden en granen. Het mineraal beschermt de cellen tegen vernietiging en vormt antilichamen voor het immuunsysteem.

✓ **Calcium** zorgt samen met vitamine D voor een gezond gebit en stevige botten. Goede calciumbronnen zijn melk en melkproducten. Suppletie van calcium is zelden nodig.

WATER

Water zorgt ervoor dat het lichaam gehydrateerd blijft. Een goede vochtinname is ook belangrijk om obstipatie te vermijden.



ENERGIE- EN EIWITVERRIJKING VAN DE VOEDING

Je kind heeft voldoende energie nodig voor een optimale groei en ontwikkeling. Door de aandoening EB heeft je kind een grotere energiebehoefte als gevolg van de wonden die hierbij kunnen optreden. Ook heeft je kind een verhoogde behoefte aan eiwitten, omdat veel eiwitten verloren gaan door de wonden. Hier volgen enkele tips om de voeding van je kind energie- en eiwitrijker te maken. Raadpleeg altijd eerst je behandelende diëtist(e) voor een individueel aangepast advies.

- ✓ Serveer bechamel- of kaassaus met extra room bij groenten.
- ✓ Gebruik enkel volle melk(producten).
- ✓ Voeg boter, margarine (> 60 procent vet) of olie toe aan warme groenten.
- ✓ Eet een gebonden soep (met groenten, aardappelen of pasta) een half uur voor de maaltijd.
- ✓ Maak gebruik van vettere vleessoorten zoals gehakt, worsten, hamburger, stoofvlees, spek, ...
- ✓ Eet regelmatig gebakken aardappelen, kroketten, puree of pasta.
- ✓ Voeg extra room toe in sauzen, yoghurt, puree, ...
- ✓ Meng onder puree mascarpone, Boursin®, Kiri®, Philadelphia®, ...
- ✓ Smeer royaal boter of margarine (> 60 procent vet) op brood.
- ✓ Maak royaal gebruik van beleg zoals smeerkaas, paté, omelet, roerei, vleessalade, vissalade, chocoladepasta, speculaaspasta, confituur, ...
- ✓ Voeg confituur, honing of bruine suiker toe aan yoghurt, pudding, rijstpap, ...
- ✓ Voeg 4 eetlepels melkpoeder toe aan 500 ml volle melk.
- ✓ Schakel allerlei lekkere tussendoortjes in zoals pannenkoeken, wafels, wentelteefjes, volle fruitkaasjes, rozijntjes, ijs, milkshake, peperkoek, chocolade, ...
- ✓ Kies voor energierijke dranken: volle melk, volle chocolademelk, vruchtensappen, limonades, sportdranken, ...
- ✓ Voeg grenadine toe aan vruchtensappen, water, limonades, ...
- ✓ Eet 's avonds eens spaghetti, macaroni, pizza, omelet, croque monsieur, ... in plaats van brood.
- ✓ Gebruik eventueel een energiepreparaat.
- ✓ Gebruik eventueel een eiwitpreparaat.

SUPPLEMENTEN

Als gevolg van EB kunnen veel micronutriënten verloren gaan, waardoor eventueel tekorten optreden. Deze micronutriënten kunnen echter gesuppleerd worden.

IJZER

Kinderen met EB kunnen bloedarmoede (anemie) hebben omwille van twee belangrijke redenen. Hun huid is heel delicaat en dikwijls verliezen ze bloed door hun wonden. Daarnaast is het voor sommige kinderen moeilijk om vlees te eten als gevolg van hun verwikkelingen. Chronische anemie leidt tot vermoeidheid, loomheid en verminderde aandacht op school. Bovendien heeft anemie ook een negatieve invloed op de wondgenezing.

Suppletie van ijzer in de vorm van een vloeistof of tablet kan dan een oplossing bieden. Om de absorptie van ijzer te verbeteren, moet ijzer samen ingenomen worden met een bron van vitamine C. Let op als er wonden in de mondholte aanwezig zijn. Een rijke bron van vitamine C kan de mondholte dan irriteren. Vermijd ook het gelijktijdig innemen van ijzer- en zinksupplementen. Deze supplementen gaan een interactie met mekaar aan waardoor de absorptie van beide supplementen belemmerd wordt.

Spreid de dagelijkse dosis over twee kleinere dosissen om een betere opname te garanderen en de neveneffecten te vermijden. Het belangrijkste neveneffect van ijzersuppletie is het ontstaan of verergeren van constipatie.

ZINK

Zink is een micronutriënt dat een belangrijke rol speelt in groei, wondgenezing, immuniteit en stabiliteit van de membranen; processen die heel belangrijk zijn bij kinderen met EB. De natuurlijke voedingsbron van zink is vlees. Omdat veel kinderen met EB moeilijkheden hebben met het kauwen en slikken van vlees kan suppletie noodzakelijk zijn.

Suppletie gebeurt het best in de vorm van een vloeibaar supplement, hoewel er ook tabletten beschikbaar zijn. Om absorptie te bevorderen en nevenwerkingen te beperken, wordt de dagelijkse hoeveelheid best over twee dosissen verdeeld. Ook inname van zinksupplementen op een nuchtere maag wordt afgeraden om ongewenste effecten te voorkomen. Gelijktijdige inname met ijzer wordt afgeraden omwille van de interactie tussen beide supplementen.

De belangrijkste nevenwerkingen die kunnen optreden bij zinksuppletie zijn braken en misselijkheid.

SELENIUM

Selenium is slechts in kleine hoeveelheden nodig. Seleniumtekorten ontwikkelen zich dan ook pas over een termijn van verschillende jaren. Seleniumtekorten komen ook zelden alleen voor, meestal gaat een tekort ervan gepaard met andere nutritionele tekorten.

Suppletie van selenium komt dan ook minder voor dan suppletie van ijzer of zink. Suppletie gebeurt enkel onder de vorm van tabletten die geplet kunnen worden bij slikproblemen.

SONDEVOEDING

Sondevoeding is een volwaardige vloeibare voeding. Het is een goede manier om aan de energiebehoefte van je kind te voldoen als de energieopname via normale voeding te beperkt is.

De sondevoeding wordt toegediend met behulp van een button. Dit is een gastrostomie die met een ballonnetje vastzit in de maag. Een gastrostomie is een kanaal tussen de maag en de buikwand. Het maken van dit kanaal is een eenmalige ingreep en de button kan makkelijk vervangen worden. Om de sondevoeding te kunnen toedienen, moet echter eerst een verlengstuk aan de button worden bevestigd.

SOORTEN SONDEVOEDING

Er bestaan verschillende soorten sondevoeding. Ze worden ingedeeld in polymere, oligomere en monomere sondevoedingen.

- X Polymere sondevoeding** is een sondevoeding met voedingsstoffen die nog verteerd moeten worden in het maag-darmkanaal. Deze sondevoeding benadert de normale voeding het meest.
- X Oligomere of semi-elementaire sondevoeding** is een licht voorverteerde voeding. Grote eiwitten zijn gesplitst in kleinere eiwitten (oligopeptiden).
- X Monomere of elementaire sondevoeding** is een volledig voorverteerde sondevoeding. Alle voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten en vetten) komen voor in hun bouwstenen (aminozuren, glucose, korte keten vetzuren).

Je diëtist(e) zal je adviseren welke sondevoeding het meest geschikt is voor jouw kind.

OBSTIPATIE

Obstipatie of constipatie is een harde, uitgedroogde, te weinig frequent optredende ontlasting. Deze toestand is meestal te wijten aan een te kleine inname van vocht, maar kan ook veroorzaakt worden door de inname van ijzersupplementen of het gebruik van sondevoeding.

Bij kinderen met EB kan de anale huid scheuren, wat veel pijn veroorzaakt. Je kind kan hierdoor een angst ontwikkelen om zich te ontlasten en daardoor zijn ontlasting ophouden. Zo ontstaat een vicieuze cirkel waarbij je kind meer en meer geconstipeerd raakt, wat dan weer een negatief effect heeft op zijn eetlust.

Om obstipatie te voorkomen of te verhelpen, wordt geadviseerd om extra vezels in te schakelen. Vezels zijn terug te vinden in graanproducten, groenten en fruit. Belangrijk hierbij is dat je kind tegelijk voldoende vocht opneemt om de gunstige werking van de vezels niet tegen te gaan.

Als deze maatregelen niet voldoende efficiënt blijken, kan ook een licht laxativum worden ingeschakeld. Raadpleeg hiervoor eerst je behandelende kinderarts.

REFLUX

Reflux is het terugvloeien van zure maaginhoud in de slokdarm. Vooral voedingsmiddelen die een invloed hebben op het ontstaan van reflux moeten vermeden worden. Enkele voorbeelden zijn chocolade, pepermunt, frisdranken, citrussap, ...

Soms kan het ook helpen als de consistentie van de voeding wordt aangepast. Dit wordt verder besproken onder 'dysfagie'.

Een aangepaste en correcte houding tijdens het eten helpt ook om klachten van reflux te verminderen.

Het voedingsadvies is echter heel individueel verschillend en advies van een pediatrische diëtist(e) is dan ook aangeraden.

DYSFAGIE

Dysfagie is een slikstoornis, het komt uitsluitend voor bij de junctionele en dystrofische vorm van EB.

Als je kind slikproblemen heeft, zal de logopedist bepalen hoe de voeding moet worden aangepast. Meestal is een vloeibare voeding aangewezen bij slikproblemen.

Voorbeelden van vloeibare voeding zijn

- melkproducten: milkshake, chocolademelk, drinkyoghurt, pap, ...
- fruit en groenten: vruchtensap, groentesap, gemixte soep, smoothie, ...
- gemixte boterham
- gemixte warme maaltijd (met bouillon, volle melk)
- drinkvoeding als bijvoeding of vervangmaaltijd

Enkele algemene tips

- ✓ Gebruik groentesappen, compotes en aardappelpuree; deze producten zijn makkelijker te verwerken in vloeibare voeding.
- ✓ Verdeel de voeding van je kind goed over de dag.
- ✓ Eet voldoende tussenmaaltijden.

Voor meer advies over de juiste textuur van de voeding, raadpleeg je pediatrische diëtist(e).

RECEPTEN

FRAMBOZENFANTASIE

Ingrediënten

- 1 madeleine
- 1 Petit Gervais®framboos
- 1 Fortimel Compact®aardbei

Fortimel Compact®aardbei is een medische vervangvoeding rijk aan energie, maar wordt in dit gerecht gebruikt als bijvoeding. Fortimel Compact® is ook verkrijgbaar in andere smaken (banaan, mokka, vanille).

Bereidingswijze

Plet de madeleine met een vork. Meng in een kom de geplette madeleine met de Petit Gervais®framboos. Voeg enkele eetlepels Fortimel Compact®aardbei toe om de gewenste consistentie te verkrijgen.

→ Tip

Door een andere smaak van Petit Gervais® of Fortimel Compact® te nemen, kun je meerdere variaties op dit gerechtje maken.

BASISRECEPT MILKSHAKE

Ingrediënten

- 2 bollen vanilleroomijs
- 200 ml volle melk
- 2 eetlepels suiker
- 2 eetlepels mager melkpoeder
- Eventueel een stuk fruit: banaan, aardbei, perzik, ...



Bereidingswijze

Meng twee bollen vanilleroomijs met de volle melk, de eetlepels suiker en melkpoeder en een stuk fruit. Mix alles goed.

→ Tip

Je kan de milkshake nog energie- en eiwitrijker maken door de volle melk te vervangen door Fortimel Compact®vanille. Ook de combinatie van melk met Fortimel Compact® is een goede optie.

Als je kiest voor een bananen- of perzikenmilkshake, kun je ter afwisseling een Fortimel Compact®banaan toevoegen. Bij een aardbeienmilkshake gebruik je best een Fortimel Compact®aardbei.

Heb je liever een chocoladesmaak, dan kun je wat Nesquick®poeder gebruiken als smaakmaker. Gebruik ook een Nutridrink®chocolade om de milkshake mee te bereiden.

MILKSHAKEONTBIJT

Ingrediënten

Milkshake bereid met 200 ml volle melk (natuur, banaan, aardbei, chocolade, ...)
Clinutren Cereal®
Clinutren Cereal® is een aanvullend energie-, eiwit- en vezelrijk glad instant graanproduct dat bij slikproblemen kan gebruikt worden. Clinutren Cereal® is beschikbaar in een gewone smaak of een appel-hazelnoot smaak.



Bereidingswijze

Los de gewenste hoeveelheid Clinutren Cereal® op in de milkshake.

→ Tip

Als je je milkshake nog energierijker wil maken, kun je bovenstaand recept gebruiken.

HAZELNOOT-APPELMOES

Ingrediënten

150 g appelmoes

2 eetlepels Clinutren Cereal®appel-hazelnoot

Bereidingswijze

Meng de appelmoes met de Clinutren Cereal®appel-hazelnoot. Laat gedurende enige tijd staan in de koelkast. Mix het mengsel nog eens voor het opdienen, zodat een mooie gladde textuur bekomen wordt.

WONDERFRUITMOES

Ingrediënten

Resource Energy®Fruit (appel-perzik)

Resource Energy®Fruit is een volledig verdikte energierijke dieetvoeding op fruitbasis. Deze voeding is ook beschikbaar in andere smaken (appel-pruim en appel-aardbei)

1 eetlepel Clinutren Cereal®appel-hazelnoot

10 g Resource®instant protein

Resource®instant protein is een geconcentreerd eiwitrijk poeder met een neutrale smaak.

Appelsap

Bereidingswijze

Meng de Resource Energy®Fruit met 1 eetlepel Clinutren Cereal®. Voeg vervolgens 10 gram Resource®instant protein toe. Voeg tot slot appelsap toe tot de gewenste textuur bekomen wordt.

→ Tip

Er zijn ook andere smaken Resource Energy®Fruit beschikbaar, deze kunnen gebruikt worden ter afwisseling.

SMOOTHIE VAN KIWI EN PEER

Ingrediënten

1 peer

1 kiwi

50 ml volle yoghurt

150 ml appelsap



Bereidingswijze

Doe de ingrediënten in een blender en mix alles. Breng over in een glas en serveer koel.

→ Tip

Aan dit recept kun je ook Clinutren Cereal®appel-hazelnoot toevoegen tot de gewenste dikte bereikt is. Eventueel kan het appelsap ook vervangen worden door een Fortimel Jucy® met appelsmaak. Ook toevoeging van Cruesli® maakt het geheel lekkerder en rijk aan energie.

Dit recept kan ook gemaakt worden met andere fruitsoorten.

BOSVRUCHTENIJSJE

Ingrediënten

- 250 g bevroren bosvruchten
- 500 g volle yoghurt
- 1 Fortimel Compact® aardbei
- 4 eetlepels honing



Bereidingswijze

Mix alle ingrediënten met een blender. Zeef de massa na het mixen om de pitjes van de bosvruchten te verwijderen. Giet het mengsel in ijsvormpjes en zet ze in de vriezer. Na 30 minuten zijn de bosvruchtenijsjes klaar.

→ Tip

In plaats van de volle yoghurt kun je ook volle platte kaas gebruiken of een combinatie van beiden.

CHOCOLADEMOUSSE

Ingrediënten

- 750 ml room (35 procent)
 - 2 flesjes Nutridrink® chocolade
 - 60 g instant cacao poeder
 - 11 maatschepjes Nutilis®
- Nutilis® is een indikmiddel dat gebruikt wordt bij slikproblemen.



Bereidingswijze

Doe de room, de Nutridrink®, het cacao poeder en de Nutilis® in een kom. Roer met een garde tot de vloeistof stijf wordt. Verdeel de mousse in kleine kommetjes.

KWARKOMEL

Ingrediënten

- 50 g fruit of vruchtenmoes
- 100 ml volle platte kaas
- 50 ml karnemelk
- Een scheut room
- 20 g suiker
- Eventueel een scheutje grenadine of limonadesiroop

Bereidingswijze

Mix alle ingrediënten goed zodat een gladde textuur bekomen wordt.

→ Tip

Eventueel kan de karnemelk ook vervangen worden door Fortimel Compact® of Nutridrink®. Je kunt nog een energiepreparaat toevoegen.

PITTIGE WORTELSOEP

Ingrediënten

- 1 middelgrote ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 middelgrote wortel
- 5 eetlepels rode linzen
- 450 ml groentebouillon
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander
- 4 eetlepels volle yoghurt



Bereidingswijze

Versnipper de ui en pers het knoflookteentje. Fruit de ui en knoflook vervolgens in de olijfolie in een grote pan tot de ui glazig en zacht is. Bak de wortel en de linzen al roerend enkele minuten mee. Giet de groentebouillon erbij en voeg de komijn en koriander toe. Breng alles aan de kook. Laat de soep op een laag vuur 20 minuten zachtjes koken, tot alle groenten gaar en zacht zijn. Pureer de soep in een keukenmachine tot hij glad is. Roer de verse koriander erdoor en giet de soep in kommen. Garneer eventueel met een schep yoghurt.

→ Tip

In plaats van volle yoghurt kun je ook mascarpone gebruiken, dit heeft een zachtere smaak en bevat meer energie.

PUDDING VAN FORTIMEL COMPACT®

Ingrediënten

1 Fortimel Compact® vanille
75 ml volle melk
20 g suiker
13 g puddingpoeder

Bereidingswijze

Los het puddingpoeder op in de melk. Doe de Fortimel Compact® met de suiker in een pan. Verhit het mengsel tot het bijna kookt en voeg dan de melk met het puddingpoeder al roerend toe. Laat nog even doorkoken. Verdeel over kleine porties.

Voor het opdienen kun je de pudding nog overgieten met wat karamelsaus.

→ Tip

Om de chocoladevariant van deze pudding te maken, kan wat cacaopoeder worden toegevoegd.

Smaakvariatie kan ook aangebracht worden door het inschakelen van andere Fortimel Compact® (mokka, banaan) of Nutri-drink® (chocolade).

MEER INFORMATIE

Heb je problemen of vragen? Neem dan contact op met de afdeling klinische voeding op:

(plaats kleefvignet)

Als je een verwijzing hebt voor de consultatie van de diëtiste, kun je een afspraak maken via het nummer 016 34 10 86. Meer informatie kun je ook krijgen via:

INTERNET

- www.debra-belgium.org (Belgische DebRA-website)
- www.debra.org (Amerikaanse DebRA-website)
- www.debra.org.uk (DebRA-website Verenigd Koninkrijk)
- www.kindengezin.be

© augustus 2011 UZ Leuven

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

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door Christel Kuppers, student voeding- en dieetkunde KHLeuven en klinische voeding, in samenwerking met de dienst communicatie.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be

