Mini-receptenboek pap en lepelbrood

Meer variatie in maaltijden voor verpleeghuisbewoners met ernstige slikproblemen

Omdat variatie en plezier bij elke maaltijd horen

Contact: Christine Koevoets c.koevoets@topaz.nl
Datum: juni 2025
Financiering: UNC-ZH stimuleringssubsidie 2023

Recepten met pap

1. Brinta met kaneel

Ingrediënten (1 portie)
- Brinta
- Melk
- Snuf kaneel

Bereiding
Bereid de Brinta zoals gebruikelijk (zie de bereidingswijze op de verpakking). Voeg een snuf kaneel toe voor extra smaak.

2. Griesmeelpap met fruit

Ingrediënten (1 portie)
- 150 g warme Griesmeelpap, kant-en-klaar (bijv. Melkunie)
- 1 banaan
- 1 kiwi

Bereiding
Voeg stukjes banaan en kiwi toe aan de warme griesmeelpap. Pureer tot een volledig glad mengsel.

3. Griesmeelpap met Brinta en bosbessentopping

Ingrediënten (1 portie)
- 150 g griesmeelpap, kant-en-klaar (bijv. Melkunie)
- 50 g Brinta
- 1 eetlepel bosbessentopping (van Spoon-It lepelbrood)

Bereiding
Bereid de Brinta zoals gebruikelijk (zie de bereidingswijze op de verpakking). Voeg de Griesmeelpap en de topping toe en verwarm het mengsel. Goed doorroeren.

4. Broodpap met melk, banaan en kaneel

Ingrediënten (1 portie)
- 1 bruine boterham
- Scheut (volle) melk (eventueel extra toevoegen om het smeuïger te maken)
- 1 banaan
- Snuf kaneel

Bereiding
Scheur het brood in stukjes en meng met de melk, banaan en kaneel. Pureer tot een glad mengsel.

5. Afwisselende broodpap

Ingrediënten (1 portie)
- 1 snee krentenbrood of ander brood
- Scheut (volle) melk (eventueel extra toevoegen om het smeuïger te maken)
- 1 stuk zacht fruit, zoals banaan of kiwi (geen vezelig fruit, zoals citrusvruchten)

Bereiding
Combineer het brood met melk en het fruit. Pureer tot een glad mengsel.

6. Gemalen kibbeling met wit bolletje

Ingrediënten (1 portie)
- 1 wit bolletje
- Scheut (volle) melk (eventueel extra toevoegen om het smeuïger te maken)
- 1 dessertlepel Ravigotesaus
- 100 g kibbeling

Bereiding
Voeg alle ingrediënten samen. Pureer met de staafmixer tot een glad geheel.

Recepten met lepelbrood

1. Tosti in een glas

Ingrediënten (1 portie)

- Spoon-It lepelbrood: 20 g
- Volle melk: 80 ml
- Spoon-It topping ham: 30 g
- Spoon-It topping kaas: 30 g
- Ketchup: 5 g

Bereiding

Meng het lepelbrood met de melk, maak een laag in een glas en laat 15 minuten staan. Voeg ham en kaas toe, dek af met het overige lepelbrood en garneer met ketchup.

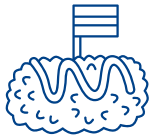
2. Broodje kroket in een glas

Ingrediënten (1 portie)

- Spoon-It lepelbrood: 20 g
- (Volle) melk: 80 ml
- Rundvleesragout (blik): 100 g
- Gladde mosterd: 5 g

Bereiding

Meng het lepelbrood met de melk en maak een laag in een glas. Laat 15 minuten staan. Pureer en verwarm de ragout, voeg mosterd toe en schep op het lepelbrood.



3. Wostenbroodje in een glas

Ingrediënten (1 portie)

- Spoon-It lepelbrood: 20 g
- Runderbouillon: 80 ml
- Gesmolten roomboter: 5 g
- Gemalen vlees of worst: 20 g
- Mosterdmayonaise of ketchup: 5 g

Bereiding:

Meng het lepelbrood met de bouillon en roomboter, maak een laag in een glas en laat 15 minuten staan. Voeg gemalen vlees toe en garneer met mosterdmayonaise of ketchup.

Met dank aan:
de gastvrouwen/-heren van Topaz locaties Overduin en Overrhyn en aan Gastromeals voor de recepten

Achtergrondinformatie

Lepelbrood

Lepelbrood is een zachte, lepelbare vorm van brood die geschikt is voor mensen met smaak-, kauw- of slikproblemen. Het kan worden gecombineerd met zoete of hartige toppings, zoals niet-plakkerige pindakaas, ham, kaas en jam.

Gebruik van lepelbrood

Lepelbrood mag uitsluitend gebruikt worden op advies van een logopedist of een diëtist.

Lepelbrood kan met verschillende vloeistoffen worden aangemaakt en is **lactosevrij te gebruiken**. Weeg het lepelbrood en de vloeistof zorgvuldig af voor het meest correcte resultaat.
Lepelbrood bevat **gluten**. Zie voor alle allergie informatie de verpakking.

Bestellen kan via: www.gastromeals.eu/shop

Bewaarinstructies

Lepelbrood hoeft niet gekoeld te worden.
! **Let op:** Toppings moeten gekoeld bewaard worden.

Product	Bewaarlocatie	Houdbaarheid
Lepelbrood	Buiten de koelkast	12 weken
Aangemaakt lepelbrood	In de koelkast (afgedekt)	Tot 72 uur
Zoete toppings	In de koelkast	± 6 weken
Hartige toppings	In de koelkast	± 2 weken

Samenvatting van wetenschappelijk onderzoek

Dit mini-receptenboek kwam tot stand naar aanleiding van wetenschappelijk onderzoek naar maaltijdtevredenheid van verpleeghuisbewoners met ernstige slikproblemen. Dit onderzoek vond plaats tijdens de invoering van lepelbrood binnen zorgorganisatie Topaz voor deze doelgroep.

Waarom dit onderzoek?

- Slikproblemen (dysfagie) verhogen het risico op verslikking, uitdroging en ondervoeding.
- De broodmaaltijden van verpleeghuisbewoners met ernstige slikproblemen worden veelal vervangen door pap. Lepelbrood biedt een alternatief/toevoeging voor pap.

Hoe is het onderzoek uitgevoerd?

- In twee verpleeghuizen van zorgorganisatie Topaz is onderzocht hoe tevreden bewoners met ernstige slikproblemen zijn over lepelbrood, in vergelijking met pap.
- 13 gastvrouwen deelden hun ervaringen met pap en lepelbrood tijdens twee focusgroepen en een duo-interview. Daarvan zijn geluidsopnames gemaakt die zijn uitgeschreven en thematisch geanalyseerd.
- De 13 gastvrouwen werkten verdeeld over 8 psychogeriatrische afdelingen binnen de twee verpleeghuislocaties.

Wat zijn de belangrijkste uitkomsten?

- Het is belangrijk om gevarieerde, gepersonaliseerde maaltijden aan te blijven bieden aan mensen met ernstige slikproblemen die geen regulier brood meer kunnen eten.
- Met pap kan voldoende gevarieerd worden, mits creatief bereid (bijvoorbeeld met fruit of brood).
- Lepelbrood kan een waardevolle aanvulling zijn op pap, met name op afdelingen waar weinig gevarieerd wordt met pap of waar veel kant-en-klaarmaaltijden worden gebruikt.
- Er is weinig verschil tussen pap en lepelbrood in hoeveel verpleeghuisbewoners met ernstige slikproblemen eten, hoe lang zij over het eten doen, hoe vaak zij zich verslikken en of zij eten weigeren.

- **Gebruik dit mini-receptenboek,** samengesteld met recepten van gastvrouwen en Gastromeals, om gevarieerde en persoonlijke maaltijden aan te bieden.