

HOE

KOOK IK LEKKER

ALS NIERPATIËNT?

TAURAI BECKER

KOK — FOODVLOGGER-ERVARINGSDESKUNDIGE

**NIER
VERENIGING**

The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a dynamic and modern look. The shapes are layered, with some appearing more prominent than others, and they extend towards the edges of the frame.

Smaakvol eten en blijven
bewegen.

Kies wat bij jou past.

Mijn persoonlijk verhaal

- ▶ Geboren met een hartafwijking.
- ▶ Fietsen van het station naar huis.
- ▶ Onttrekken aan zorg.
- ▶ Zoutloos eten.
- ▶ Overplaatsen naar het Erasmus MC.
- ▶ Op de wachtlijst.
- ▶ Harttransplantatie.



Sport en beweging



- ▶ Ziekenhuis fietsen.
 - ▶ Fitness fitter worden voor Niertransplantatie.
 - ▶ Gedachtes over sporten na transplantatie.
 - ▶ Kies voor beweging (ipv de auto ov de fiets pakken.).
 - ▶ Sluit je aan bij een lokale club.
 - ▶ Maak gebruik van de onderstaande initiatieven.
 - ▶ Volhouden (maak het onderdeel van je weekschema).
-
- ▶ Walk & Talk. <https://walk-talk.nl/>
 - ▶ Transfit. [TransFit - programma](#) (voor kinderen [New Wings](#))
 - ▶ Word Transplant Games Dresden
 - ▶ Het Nederlands transplantatie Team
 - ▶ Beweegprogramma van je ziekenhuis.
 - ▶ Fysiotherapie of naar de sportschool.

Smaakvol blijven koken

- ▶ YouTube kanaal [Fijnproever.com](https://www.youtube.com/c/Fijnproever).
- ▶ Kookboek zoutbewust koken en eten.
- ▶ Olijf.
- ▶ Boodschappen.
- ▶ Spelen met structuur.
- ▶ Gebruik condimenten.
- ▶ Specerijen.
- ▶ Verse kruiden.
- ▶ Eigen bouillons maken.
- ▶ Spelen met de vijf basis smaken (zout, zuur, zoet, bitter en umami).



Uiteten

- ▶ Rekening houden met wat je eet voordat je gaat.
- ▶ Restaurant bekijken voordat je reserveert.
- ▶ Van te voren aangeven.



Vragen?

