

ZORG  
op het  
BORD

# Menukaart

IDDSI bij kauw- en slikproblemen

Meer weten over Zorg op het Bord, het voedingsprogramma van Amsterdam UMC? Ga naar [zorgophetbord.nl](https://zorgophetbord.nl).



zomer 2023



## Lekker en gezond eten op locatie AMC

Het is belangrijk dat u goed eet. Kies vooral waar u trek in heeft en zorg dat u voldoende eiwitten eet, want dat helpt bij het herstel!

In de menukaart staat achter ieder gerecht hoeveel gram eiwitten het gerecht bevat. Dit helpt u bij het maken van een eiwitrijke keuze. Op pagina 12 leest u meer over eiwitten en herstel.

De voedingsassistent komt meerdere keren per dag bij u langs om te vragen waar u zin in heeft. Het assortiment vindt u in deze menukaart.

### Serveertijden

- 08.00 – 09.00 uur ontbijt
- 10.00 – 11.00 uur smoothie
- 12.00 – 13.00 uur lunch en een lunchspecialiteit
- 15.00 – 16.00 uur tussendoortje en drankjes
- 17.00 – 18.30 uur avondeten
- 18.00 – 18.30 uur toetje
- 19.00 – 19.30 uur snack voor de avond en drankjes

## Diëten en allergieën

Heeft u een voedselallergie? Geef dit dan door aan uw behandelend arts, zodat wij u een aangepast menu kunnen aanbieden. De voedingsassistent heeft een ander menubook voor diëten en allergieën.

### 14 wettelijke allergenen

ei, gluten, lupine, melk (inclusief lactose), mosterd, noten, pinda's, schaaldieren, selderij, sesamzaad, soja, sulfiet, vis en weekdieren.



Heeft u vragen of opmerkingen over het eten of drinken?  
Bespreek het met de voedingsassistent.

Heeft u opmerkingen over onze service en/of het assortiment?  
Mail dan naar  
[zorgophetbord@amsterdamumc.nl](mailto:zorgophetbord@amsterdamumc.nl)

Wij zijn altijd op zoek naar feedback om onze service te verbeteren!

Ga voor meer informatie over eten en drinken op locatie AMC naar onze site.







## Advies van logopedist Lynke Wiersma

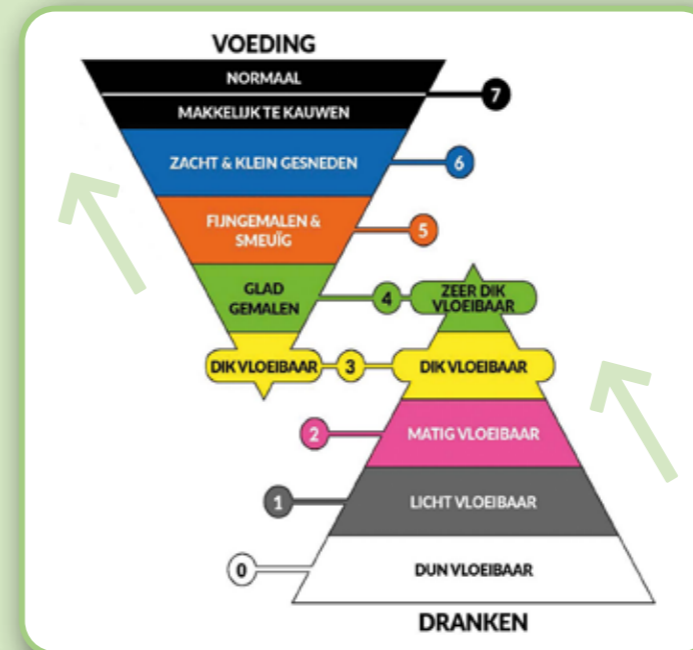
Heeft u moeite met kauwen en/of slikken? Dan kan eten en drinken moeilijk voor u zijn. Bijvoorbeeld omdat u zich verslikt of omdat u maar een paar dingen kunt kauwen. De logopedist komt bij u langs. Samen kijken we wat wel lukt. Hiervoor doen we een slikonderzoek.

Met het slikonderzoek bepalen we de zogenoemde IDDSI-levels die u veilig kunt eten en drinken. We malen eten fijn en verdikken dranken met verdikkingsmiddel. Net wat u nodig heeft. Voor elk kauw- of slikprobleem hebben wij een gevarieerd aanbod. Zowel bij het ontbijt, als bij de lunch en het avondeten kunt u kiezen waar u trek in heeft. Want ook als kauwen en slikken lastig zijn is gezond eten en drinken heel belangrijk voor uw herstel.

## Wat is IDDSI?

Als u moeite heeft met kauwen en slikken kan de dikte en textuur van het eten en drinken aangepast worden. Zo kunt u makkelijker kauwen en slikken. Om te zorgen dat we allemaal dezelfde woorden gebruiken zijn de diktes en de structuur van het eten en drinken ingedeeld in de IDDSI-levels. In de piramides ziet u de verschillende levels.

IDDSI is de internationale dieetstandaard bij slikstoornissen (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative)



De omgekeerde piramide gaat over voeding. Van vloeibare voeding tot normale voeding.

De staande piramide gaat over dranken. Van dunne naar dikke dranken.

Uw logopedist, diëtist of arts vertelt u welke IDDSI-levels voor u geschikt zijn. In dit menuboek kunt u vanaf pagina 5 zien welke producten bij uw IDDSI-levels passen.



### DRANKEN

- IDDSI 0** - dun vloeibaar
- IDDSI 1** - licht vloeibaar
- IDDSI 2** - matig vloeibaar

### VOORBEELDEN

- Melk, appelsap, water
- Karnemelk, tomatensap
- Drinkyoghurt

### DRANKEN EN VOEDING

- IDDSI 3** - dik vloeibaar
- IDDSI 4** - zeer dik vloeibaar / glad gemalen

- Volle yoghurt, vanillevla, gladde gebonden soep
- Kwark, glad gemalen avondmaaltijd

### VOEDING

- IDDSI 5** - fijngemalen en smeugig
- IDDSI 6** - zacht en klein gesneden
- IDDSI 7a** - makkelijk te kauwen
- IDDSI 7b** - normaal

- Aardappelpuree, fijngemalen groente en vlees, rijstepap
- Kleingesneden banaan of omelet, zachtgekookte macaroni
- Zachtgekookte broccoli, brood zonder korst
- Brood met korst, soep met balletjes, appel

# Ontbijt - lunch - tussendoortjes en avondeten

## IDDSI bij kauw- en slikproblemen

De IDDSI-levels die u kunt eten en drinken zijn .....

IDDSI 0, 1, 2, 3	Eiwitten in gram
<b>IDDSI 0</b>	
Eiwitverrijkt sap	10 g
Halfvolle en volle melk	5 g
Sojadrink	5 g
Sinaasappelsap	1 g
Appelsap	- g
Water en bruisend water	- g
Limonadesiroop framboos	- g
Limonadesiroop sinaasappel 0% suiker	- g
Huisgemaakt kruiden-/fruitwater	- g
Diksap appel (kinderafdeling)	- g
Koffie en thee	- g
Groentebouillon	- g
Waterijsje	- g
<b>IDDSI 1 LICHT VLOEIBAAR</b>	
Karnemelk	5 g
Chocolademelk	5 g
<b>IDDSI 3 DIK VLOEIBAAR</b>	
Warme rijstbloempap, eiwitverrijkt	10 g
Magere yoghurt	5 g
Vanillevla	3 g
Thickenup drink sinaasappel	- g
Thickenup drink appel	- g
Eiwitverrijkt roomijs	10 g

IDDSI 0, 1, 2, 3	Eiwitten in gram
Olvarit wortel (4 mnd)	1 g
Olvarit peer (4 mnd) (kinderafdeling)	1 g
Tomatensoep, 300 ml	20 g
Champignonsoep, 300 ml	20 g
Pompoensoep, 300 ml	20 g

<b>EIWIT- EN ENERGIERIJKE DRINKVOEDING</b>	
<b>IDDSI 0</b>	
Nutridrink Juice style	8 g
<b>IDDSI 1</b>	
Delical zonder suiker	20 g
<b>IDDSI 2</b>	
Nutridrink Compact Protein	18 g
Nutridrink Compact	12 g
Nutridrink Smoothie Zomerfruit	7 g

Met een verdikkingsmiddel kan ik de drank die u uitkiest in het juiste IDDSI-level klaarmaken.



IDDSI 4,5	Eiwitten in gram
<b>IDDSI 4 ZEER DIK VLOEIBAAR</b>	
Warme brintapap (kinderafdeling)	10 g
Warme rijstbloempap	10 g
Warme fijne granenpap (kinderafdeling)	8 g
Magere kwark, 100 g	10 g
Plantaardige variatie op kwark (soja)	6 g
Volle yoghurt	6 g
Sojavla	4 g
Hummus	1 g
Aardbeienjam	- g
Hazelnootpasta (kinderafdeling)	1 g
Pannenkoekstroop (kinderafdeling)	- g
Honing	- g
Mayonaise, ketchup	- g
Appelmoes eiwitverrijkt	10 g
Omelet	6 g
Kaasblokjes	4 g
Koekjes	2 g
Fruitmoes	- g
<b>KINDERAFDELING</b>	
Bloemkool (4 mnd)	2 g
Banaan (4 mnd)	1 g
Appel, banaan, bosbes (8 mnd)	1 g

IDDSI 4,5	Eiwitten in gram
<b>AVONDETEN IDDSI 4</b>	
Gehaktbal met bloemkool, broccoli en gekookte aardappelen	19 g
Kipfilet met sperziebonen en aardappelpuree	18 g
Runderlapje met sperziebonen en aardappelpuree	19 g
Slavink met bietjes en aardappelpuree	17 g
Witvis met wortelen en aardappelpuree	18 g
<b>IDDSI 5 FIJNGEMALEN &amp; SMEUIG</b>	
Warme havermoutpap	10 g
Koude pap	
Smeerkaas	2 g
Pindakaas	4 g
Petit paté (vegetarisch)	1 g
Appelstroop	- g
Abrikozenjam	- g
<b>AVONDETEN IDDSI 5</b>	
Roerei met spinazie en aardappelpuree	14 g
Zalm met wortelen en gekookte aardappelen	22 g
Kipfilet met doperwten en nasi	29 g
Quornschotel met broccoli en aardappelpuree	12 g



# Ontbijt - lunch - tussendoortjes en avondeten

## IDDSI bij kauw- en slikproblemen

De IDDSI-levels die u kunt eten en drinken zijn .....



IDDSI 6, 7A, 7B Eiwitten in gram

### IDDSI 6 ZACHT EN KLEINGESNEDEN

Fijn volkoren boterham zonder korst	4 g
Witte boterham zonder korst	3 g
Rozijnenbrood zonder korst	2 g
Ontbijtkoek	2 g
Volkoren pannenkoek (kinderafdeling)	8 g
Gekookt scharrelei, kleingesneden	7 g
Ei-bieslooksalade	5 g
Chocoladehagelslag	1 g
Banaan, kleingesneden	1 g
Gewelde pruimen, kleingesneden	1 g
Mangoblokjes	- g

### AVONDETEN IDDSI 6

Runderhachee met rodekool en aardappelpuree	20 g
Quornschotel met spinazie à la creme en aardappelpuree met bieslook	13 g
Witvis met worteltjes en aardappelpuree	19 g
Kipfilet met sperziebonen en risotto	22 g

IDDSI 6, 7A, 7B Eiwitten in gram

### IDDSI 7a MAKKELIJK TE KAUWEN

Fijn volkoren boterham zonder korst	4 g
Witte boterham zonder korst	3 g
Rozijnenbrood zonder korst	2 g
Ontbijtkoek	2 g
Volkoren pannenkoek (kinderafdeling)	8 g
Jong belegen kaas 20+	6 g
Jong belegen kaas 48+	5 g
Kipfilet	3 g
Gebraden gehakt	3 g
Kalkoenfilet (halal)	3 g
Schouderham	2 g
Banaan, kiwi	- g

IDDSI 6, 7A, 7B Eiwitten in gram

### IDDSI 7b NORMAAL

Dikke snee topfit meergranen	5 g
Fijn volkoren boterham	4 g
Witte boterham	3 g
Roomboter croissant (zondag)	4 g
Krentenbol (konderafdeling)	4 g
Zachte bruine bol (kinderafdeling)	4 g
Rozijnenbrood zonder korst	2 g
Luchtige crackers volkoren	1 g
Beschuit naturel	1 g
Oude kaas	6 g
Jong belegen kaas komijn 20+	6 g
Runderpastrami (halal)	3 g
Rucola, tomaat, komkommer	- g
Sinaasappel, appel, peer	- g
Appelblokjes, bosvruchten	- g
Pompoenpitten	5 g
Walnoten, notenmelange	3 g
Muesli	2 g
Cornflakes	1 g
Kaasblokjes, 3 stuks	7 g
Noten ongezouten	5 g
Biscuit	- g

Heeft u zin om iets te eten of drinken? Vraag het mij.



# Avondeten

## IDDSI 7a Makkelijk te kauwen

1

Kies uw maaltijd  
Kies een dagmenu  
(A of B)  
of maaltijdsalade



	Menu A	Eiwitten in gram	Menu B	Eiwitten in gram
MA	Vegetarische grillstukjes in jus Ratatouille (courgette, paprika en tomaat) Aardappelpuree	23 g	Kip teriyaki Sajour boontjes Nasi	20 g
DI	Vegetarische balletjes met jus Bladspinazie Gekookte aardappelen	21 g	Gehaktballetjes op Napolitaanse wijze Groentepaëlla	23 g
WO	Vegetarische saté in satésaus Tjap Tjoy Witte rijst	26 g	Gestoofde kabeljauw met Hollandaisesaus Worteltjes Aardappelpuree	20 g
DO	Plantaardige kipstukjes in tandoorisaus Bloemkool Couscous met groenten	26 g	Gebraden rundergehaktbal met jus Rode bietjes Gekookte aardappelen	20 g
VRIJ	Foe yong hai (omelet in tomatensaus) Broccoli Bami	22 g	Gebraden kipfilet met kippenjus Bladspinazie met ei Gekookte aardappelen	26 g
ZA	Bolognesesaus Geraspte kaas Macaronischotel	23 g	Thaise kipcurry Oosterse groenten Witte rijst	20 g
ZO	Vegetarische balletjes met jus Stampopot prei Geraspte kaas	21 g	Gebraden kipfilet met jus Worteltjes Gekruide krielaardappelen	22 g

2

Liever iets anders?  
Kies bijvoorbeeld het vlees van menu A en de groente uit menu B, of kies uit deze lijst

Of wilt u liever...	Eiwitten in gram
<b>VLEES, VIS, VEGETARISCH</b>	
• Gebraden kipfilet	17 g
• Gestoofde kabeljauwfilet	14 g
• Omelet	9 g
• Pangafilet in saus zoutarm	12 g
<b>VOOR EROVER...</b>	
• Jus	0 g
<b>GROENTEN</b>	
• Broccoli	6 g
• Bloemkool	5 g
• Worteltjes	1 g
<b>AARDAPPELEN / RIJST</b>	
• Rijst	3 g
• Gekookte aardappelen	2 g
• Aardappelpuree	2 g

3

Halve, hele of dubbele portie?  
Geef aan hoeveel trek u heeft

# Avondeten

## IDDSI 7b Normaal



	Menu A	Eiwitten in gram	Menu B	Eiwitten in gram
MA	Vegetarische grillstukjes Ratatouille (courgette, paprika en tomaat) Aardappelpuree	23 g	Kip teriyaki Sajour boontjes Nasi	20 g
DI	Vegetarische balletjes met jus Bladspinazie met ei Gekruide krielaardappelen	21 g	Gehaktballetjes op Napolitaanse wijze Groentepaëlla	23 g
WO	Vegetarische saté in satésaus Tjap Tjoy Zilvervliesrijst	26 g	Gestoofde kabeljauw met Hollandaisesaus Doperwten en wortelen Aardappelpuree	22 g
DO	Plantaardige kipstukjes in tandoorisaus Sperziebonen Couscous met groenten	26 g	Gebraden rundergehaktbal met jus Rode bietjes met zilveruitjes Gekookte aardappelen	20 g
VRIJ	Foe yong hai (omelet in tomatensaus) Broccoli Bami	22 g	Gebraden kipfilet met jus Bladspinazie met ei Gekookte aardappelen	26 g
ZA	Bolognesesaus Geraspte kaas Salade van komkommer, bleekselderij, maïs, paprika Macaronischotel	23 g	Thaise kipcurry Oosterse groenten Zilvervliesrijst	20 g
ZO	Vegetarische balletjes in jus Stampopot prei en geraspte kaas	21 g	Pangafilet in Provençaalse (tomaten)sous Sperziebonen Gekruide krielaardappelen	24 g



### Eet u vegetarisch?

Menu B is volledig vegetarisch. Vraag naar de andere mogelijkheden.

### Eet u halal?

Menu B is volledig vegetarisch. U kunt ook kiezen uit halal maaltijden.

Lamsvlees, sperziebonen en zoete aardappelpuree 15 g

Kip ketjap met sajour lodeh en bami 16 g

Kip in paprikasaus met groentecouscous 26 g

### Eet u plantaardig?

Vraag de voedingsassistent naar het plantaardige menu.

## Eiwitten zijn belangrijk bij herstel

Het lichaam kan niet zonder eiwitten. Ze zitten in spieren, organen, de huid, maar ook in onze nagels en haar. Ze worden constant opgebouwd en afgebroken; bijvoorbeeld om spieren te laten groeien of om cellen in het lichaam te repareren.

Veel eiwitten gebruikt het lichaam opnieuw. Maar dit is niet genoeg, het lichaam heeft ook eiwitten nodig uit eten en drinken. Per kilogram lichaamsgewicht wel 0,8 gram.

Als u ziek bent of ouder dan 70 jaar, dan heeft u minimaal 1,2 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht nodig. Weegt u 75 kg dan is dit 90 gram per dag\*. De afbraak van eiwitten in het lichaam is groter dan de opbouw. Bijvoorbeeld door het genezen van wonden, koorts of ouderdom.

## Welke eiwitten heeft u nodig als u ziek bent?

Eiwitten zitten in dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, zuivel (melk, kwark, kaas) en eieren. Ook in plantaardige producten zoals granen, noten, peulvruchten en paddenstoelen zitten eiwitten. Zorg dat u voldoende van deze producten gebruikt als u ziek, herstellend of op leeftijd bent.

Het lichaam maakt het beste gebruik van de eiwitten in hoeveelheden van 20-30 gram per maaltijd. Deze portie kan voor u te groot zijn. Het is dan belangrijk om ook eiwitrijke tussendoortjes (5-10 gram eiwitten) in de loop van de dag te eten. Als uw nieren niet goed werken krijgt u van de diëtist een aangepast advies.

Naast de juiste voeding is bewegen ook belangrijk voor een goede opname van eiwitten. Een wandeling maken is goed. Maar ook het eten aan tafel in plaats van in bed is al een goede vorm van beweging. Alle kleine beetjes helpen!

Meer weten? Vraag de diëtist om meer informatie.



**\*Bij een dieet, bijvoorbeeld als uw nieren niet goed werken krijgt u van de diëtist een aangepast advies.**

