Diëtetiek en Voedingswetenschappen

Eten en drinken als u moeite heeft met kauwen en/of slikken

Praktische adviezen voor voeding met een aangepaste consistentie (IDDSI)

U heeft moeite met kauwen en/of slikken, bijvoorbeeld door een operatie in de mond, een probleem in de hersenen of vernauwing van de slokdarm. De arts of logopedist heeft u verteld dat u makkelijker kauwt of veiliger slikt als u de dikte (consistentie) van uw eten en drinken aanpast.

Advies voor u : .....

In deze folder krijgt u uitleg over hoe u eten en drinken kunt aanpassen naar de gewenste consistentie en wat u het beste kunt eten.

Inhoud

Indeling van consistenties in IDDSI 2

Aanpassen van de consistentie naar het geschikte IDDSI-level 3

Voldoende eiwitten, energie en vezels 4

Ideeën voor verschillende eetmomenten.....5

Afwisseling in maaltijden en eten aantrekkelijk maken 7

Wanneer koken te veel is 7

Medische voeding en verdikkingsmiddel.....8

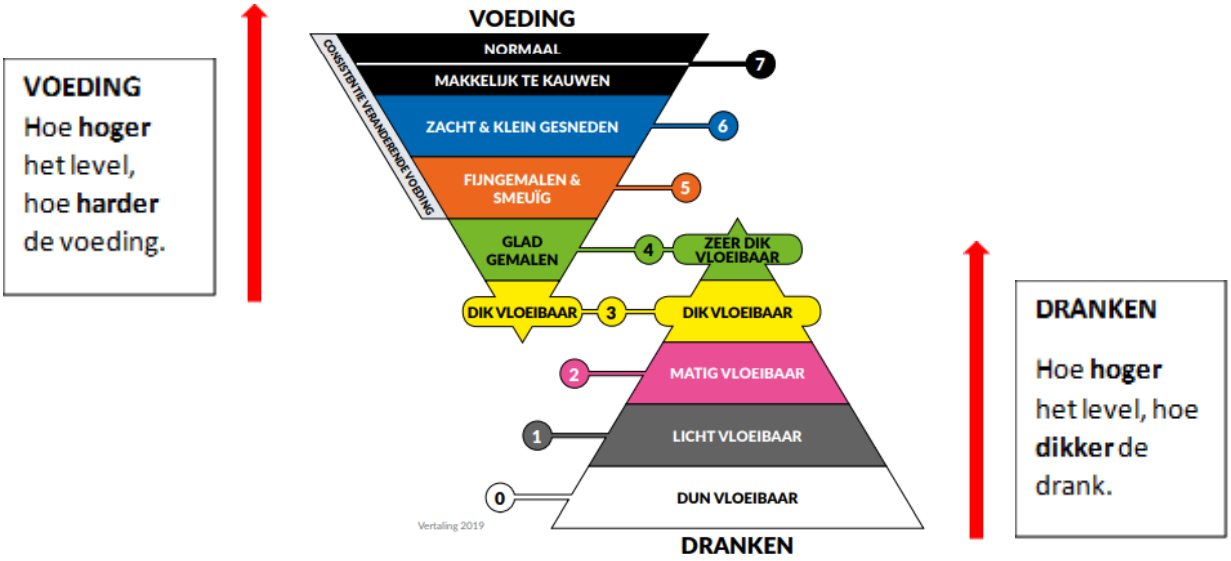
Slijmvorming.....8

Recepten 8

Contact 8

Indeling van consistenties in IDDSI

Amsterdam UMC werkt voor de verschillende consistenties met IDDSI*-levels. Overal in de wereld, voor patiënten van alle leeftijden, zijn de diktes hetzelfde. De IDDSI-levels geven aan welke voedingsmiddelen u het beste kunt eten en drinken. In de twee piramides hieronder staan de IDDSI-levels:



**International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (www.iddsi.org).*

Dranken worden ingedeeld van dun (level 0, dun vloeibaar) naar dik (level 4, zeer dik vloeibaar).
Voeding wordt ingedeeld van zacht (level 3, dik vloeibaar) naar normaal (level 7).
Level 3 (dik vloeibaar) en level 4 (zeer dik vloeibaar/glad gemalen) zijn zowel *dranken als voeding*.

Voorbeelden eten en drinken per IDDSI-level

Dranken	Beschrijving	Voorbeelden
0 - dun vloeibaar	Stroomt als water, stroomt gemakkelijk door elk rietje of speen.	Melk, appelsap, water, koffie, thee
1 - licht vloeibaar	Dikker dan water, kan door een standaard rietje of speen stromen.	Karnemelk, tomatensap
2 - matig vloeibaar	Voedsel of drank is 'drinkbaar' uit een beker. Het vereist inspanning om deze consistentie via een standaard rietje of speen te drinken.	Drinkyoghurt, smoothie, kefir, milkshake, nectarsappen
Eten of drinken	**Beschrijving**	**Voorbeelden**
3 - dik vloeibaar	Kan worden gegeten met een lepel of gedronken uit een beker. Kan niet met een vork worden gegeten, omdat deze consistentie er langzaam doorheen druppelt. Het vereist inspanning door een groot rietje te drinken.	Magere yoghurt, vanillevla, spinazie a la crème

4 - zeer dik vloeibaar / glad gemalen	Glad homogeen zonder klontjes, niet plakkerig. Kan met een lepel gegeten worden. Vereist geen kauwvermogen.	Kwark, IJslandse yoghurt, humus
Eten	**Beschrijving**	**Voorbeelden**
5 - fijngemalen en smeuïg	Zeer zachte, vochtige stukjes, 'prakbaar', vereist een minimaal kauwvermogen.	Aardappelpuree, zachte vis, hüttenkäse, rijstepap, eiersalade
6 - zacht en klein gesneden	Zacht en vochtig, zonder dat er dunne vloeistof uit het voedsel lekt of druipt. Vereist kauwvermogen.	Tartaar, kleingesneden banaan of omelet, zachtgekookte macaroni (volwassenen: stukjes van 1,5 x1,5 cm, kinderen: stukjes van 0,8 x 0,8 cm)
7a - makkelijk te kauwen	Normaal voedsel met zachte/malse consistentie geschikt voor en afgestemd op de ontwikkeling en leeftijd van de persoon. Vereist bijt- en kauwvermogen.	Zachtgekookte broccoli, brood zonder korst, lasagne, zachte vis
7b - normaal	Normaal voedsel met verschillende consistenties geschikt voor en afgestemd op de ontwikkeling en leeftijd van de persoon. Vereist bijt- en kauwvermogen.	Brood met korst, soep met balletjes, appel

Aanpassen van de consistentie naar het geschikte IDDSI-level

Uw behandelaar (logopedist, diëtist of arts) heeft met u besproken welke consistenties voor u geschikt zijn. U kunt dranken en voeding aanpassen naar het juiste level. Hieronder wordt uitgelegd hoe u dat kunt doen.

Dranken en vloeibare voeding: levels 0 t/m 4

Dranken kunnen verdikt worden met een verdikkingsmiddel. De logopedist adviseert hierover. U kunt het nalezen op de bijsluiter van het verdikkingsmiddel. Daar staat hoeveel schepjes verdikkingsmiddel u moet gebruiken voor een drank, bv. koffie bij het IDDSI-level dat voor u geschikt is.
Voeding (bijvoorbeeld de warme maaltijd) bestaat uit gewone producten. Door ze goed fijn te malen, zeven en/of vocht (melk, bouillon, jus, saus) toe te voegen krijgt u een vloeistof. Op deze manier kunt u elke maaltijd aanpassen naar het IDDSI-level dat de logopedist u heeft voorgeschreven. Let op dat er geen stukjes in zitten, maar de voeding helemaal glad is. Kauwen is dan niet nodig.

Voeding: levels 5, 6 en 7a

Level 5 - fijngemalen en smeuïg
U gebruikt normale producten die u fijn maalt met bijvoorbeeld een staafmixer. In level 5 mogen er kleine stukjes aanwezig zijn. Het eten is zacht en makkelijk te pletten met de tong.
Level 6 - zacht en kleingesneden
Hierbij is het voedsel zacht en vochtig. Zonder dat er vloeistof uit het product loopt. U kookt volkoren pasta of vis bijvoorbeeld extra gaar en snijdt deze in stukjes van maximaal 1,5 x 1,5 cm.
Level 7a - normale voeding, makkelijk te kauwen

U gebruikt normaal voedsel dat zacht en mals is. U kunt bijvoorbeeld de korstjes van het brood halen of de groente langer koken.
Level 7b - normale voeding
U eet wat u elke dag eet. Ook voeding met verschillende consistenties ineen, is level 7b (dunne soep met balletjes en groente).

Er zijn verschillende tests om te bepalen welk IDDSI-level uw product is. Uw logopedist of diëtist kan dit met u bespreken.

Voldoende eiwitten, energie en vezels

Voeding met een aangepaste consistentie bevat relatief veel vocht en daardoor in verhouding minder eiwitten en energie. Dit is vooral het geval bij vloeibare of fijngemalen voeding (IDDSI-levels 0 t/m 5). Eiwitten en energie zijn belangrijk om niet af te vallen. Energie, ook wel calorieën of kcal genoemd, is belangrijk voor een stabiel gewicht zodat u niet onnodig spieren verliest. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor de spieren. Het herstel na een operatie, behandeling of wondgenezing vraagt om extra eiwitten.

De volgende adviezen helpen om op gewicht te blijven:
- Eet vaker een kleine maaltijd, bijvoorbeeld elke 2 uur (6-8 keer per dag).
- Gebruik volle in plaats van halfvolle en magere (melk)producten.
- Voeg suiker, honing, (appel)stroop, (limonade)siroop toe aan gerechten zoals pap, vla, yoghurt, milkshake, thee en koffie.
- Voeg boter, margarine of olie toe aan pap, de vloeibare of gemalen warme maaltijd, soep, jus en sauzen.
- Voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, melk, yoghurt, kwark, vla, chocolademelk, milkshake en vruchtensap en voeg (ongeklopte) slagroom, crème fraîche of zure room toe aan koffie, melk, yoghurt, kwark, vla, chocolademelk, milkshake, vruchtensap, sauzen en soep.
- Maak vooral gebruik van calorierijke producten. Caloriearme producten zoals bouillon, koffie, thee (zonder melk en suiker) en light frisdranken geven namelijk wel een vol gevoel, maar leveren vrijwel geen energie.

De volgende producten zijn eiwitrijk:
- (Soja)melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, kwark, vla, kefir en drinkyoghurt
- Kaas, smeerkaas en vleeswaren
- Vlees, kip en kalkoen
- Vis, schaal- en schelpdieren
- Ei (zachtgekookt ei, uitsmijter, omelet, roerei, eiersalade)
- Vegetarische vleesvervangers
- Sojaproducten zoals tofu en tempeh
- Peulvruchten zoals bonen, kapucijners, linzen en kikkererwten
- Notenpasta, pindakaas, sesampasta (tahin) en hoemoes

Ook vezels zijn belangrijk. Vloeibare voeding levert namelijk minder vezels dan een normale voeding. Heeft u last van verstopping (als u minder dan drie keer per week moet poepen): eet veel groenten, fruit en volkoren producten. Er zijn ook vezelpreparaten verkrijgbaar. Een

diëtist kan hierover adviseren. Gebruikt u een vezelpreparaat en poept u nog steeds minder dan drie keer per week? Neem contact op met uw (huis)arts om te kijken of u hiervoor medicatie nodig heeft.

Ideeën voor verschillende eetmomenten

Hieronder leest u algemene adviezen per eetmoment. Om het eten en drinken voor uw IDDSI level geschikt te maken, kunt u de consistentie aanpassen door dranken te verdikken met een verdikkingsmiddel of dranken en voeding te verdunnen met water of melk.

Brood- of papmaaltijden

Dranken en vloeibare voeding: levels 0 t/m 4 (glad vloeibaar, zonder stukjes)

In plaats van brood, beschuit en crackers kunt u ook vloeibare producten gebruiken. Denk hierbij aan de volgende mogelijkheden:

- Gladde pap van maïzena, rijstebloem, custard of bloem
- Griesmeelpap en instant graanmengels
- Drinkontbijt met vezels
- Pudding
- Melk, yoghurt, vla en kwark
- Gebonden, gladde soep met een scheut room
- Smoothie, milkshake of vruchtendrank

Voeding: levels 5, 6 en 7a

Level 5 (fijngemalen en smeuïg)

- Pap van grove graansoorten, zoals havermout, gort of rijst
- Brood weken (evt. met beleg) in soep/bouillon/groenten- of tomatensap. Zorg ervoor dat het niet te dun is en er geen vocht uitloopt.
- Beleg (bij level 5 op gemalen brood): pindakaas zonder nootjes, smeerkaas, zachte roomkaas, paté, smeerworst, filet americain, ragout, hüttenkäse, hoemoes, jam, appelstroop
- Gemalen zalmsalade, huzarensalade, preisalade, kip-kerriesalade, eiersalade

Level 6 (zacht en kleingesneden in stukjes van 1,5 x 1,5 cm)

- Brood zonder korst, in stukjes
- Smeerbaar beleg zoals genoemd bij level 5
- Roerei of omelet in stukjes
- Volkorenpannenkoek

Level 7a (normaal, makkelijk te kauwen)

- Brood zonder korst
- Cornflakes geweekt in melk
- Overige producten genoemd bij level 5 en 6

Tussendoortjes

Dranken en vloeibare voeding: levels 0 t/m 4 (glad vloeibaar, zonder stukjes)

- Smoothie of vruchtenmousse

- Melkdranken, zoals (soja)melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurtdrank en kefir
- Gebonden soep met gemalen vulling
- Vruchtensap
- Groentesappen / tomatensap
- Kwark

Voeding: levels 5, 6 en 7a

Level 5 (fijngemalen en smeuïg)
- Gepureerd fruit of vruchtenmousse
- Zacht fruit gepureerd met slagroom en vla
- Gemalen zalmsalade, huzarensalade, preisalade, kip-kerriesalade, eiersalade

Level 6 (zacht en kleingesneden stukjes van max. 1,5 x 1,5 cm)
- Zachtgekookt ei
- Kleingesneden banaan

Level 7a (normaal, makkelijk te kauwen)
- Zacht volkorenbroodje
- Plak cake
- Zachte kaas, zoals brie

Avondmaaltijd

De volgende adviezen gelden voor alle levels. Pas het eten of drinken aan bij het IDDSI-level dat de logopedist u heeft voorgeschreven. In de tabel op pagina 2 vindt u voorbeelden van eten en drinken per IDDSI niveau.

Vlees, vis, kip, ei, vegetarische producten

Bereidingstips
- Bak het vlees niet te hard, maar wel gaar.
- Voeg bij het malen van vleesvocht (jus, saus, bouillon, boter) toe, anders is het te droog.
- Voeg olie, boter, room, saus, jus toe voor extra smeuïgheid en calorieën.
- Vettere vleessoorten zijn zachter (worst, half- om-halfgehakt, doorregen varkensvlees, rollade).
- Alle vissoorten zijn geschikt; gestoofd of zacht gebakken. Pas op voor graatjes.
- Zalm of tonijn uit blik worden smeuïg met tomatensaus of mayonaise.
- Ragout kan gemalen of verdund worden.

Groente
- Kook de groente goed gaar.
- Gebruik vooral niet-vezelige groente: wortelen, andijvie, boerenkool, spinazie, bietjes, postelein, sperziebonen (dun), bloemkool, broccoli, rode kool, courgette, witlof, paprika.
- Naast verse groente kan ook diepvriesgroente en groente uit pot of blik gebruikt worden.
- Snijd of maal de groente zo fijn mogelijk.
- Voeg een klontje boter, scheutje (slag)room of een groentesausje toe.

Aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten

- Aardappelpuree: aardappels kunnen worden gemalen en met jus, boter / margarine, (slag)room of volle melk vloeibaar worden gemaakt. Ook kunt u aardappelpuree uit een zakje gebruiken. U kunt eventueel Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas mengen door de aardappelpuree
- Macaroni en spaghetti zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze 'lijmerig' worden. Dit kan voorkomen worden door deze producten niet onnodig lang te malen en er een saus bij te maken.
- Fijngemalen rijst kan gebruikt worden, maar de rijst moet dan fijngemalen worden in combinatie met een saus of soep. In plaats van rijst te malen kunt u rijstebloem nemen. U mengt dit met hete bouillon (koken niet nodig).
- Bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen. Dit kan ook als soep gebruikt worden.

Eet het nagerecht een uur later als u na de warme maaltijd een vol gevoel heeft.

Apparatuur

Als u voor langere tijd voeding met een aangepaste consistentie moet klaarmaken, is een (elektrische) keukenhulp handig. Denk hierbij aan een staafmixer, keukenmachine of een roer- of maaltijdzeef. Staafmixers kunnen goed eenpersoons porties malen en nemen weinig ruimte in beslag. Met een roerzeef kan eten met de hand worden gemalen, maar niet alles gaat hier gemakkelijk doorheen. Een keukenmachine werkt goed bij grotere porties. Bijvoorbeeld als u eten voor meerdere dagen klaarmaakt.

Afwisseling in maaltijden en eten aantrekkelijk maken

Maaltijden met een aangepaste consistentie (met name IDDSI-levels 0 t/m 5: vloeibaar tot fijngemalen en smeuïg), worden soms als smakeloos ervaren. Dit kan komen door het malen en zeven bij de bereiding. Hierdoor zien de maaltijden er hetzelfde uit. Ook kan het zijn dat u minder kunt proeven.

Tips voor afwisseling van maaltijden in levels 0 t/m 5*:

- Geef *kleur* aan de maaltijden: vis en aardappelpuree zien er met tomatensaus of paprikasaus en groene groente aantrekkelijker uit. Of roer gedroogde, groene kruiden (bieslook, dille, peterselie, selderie) door de aardappelpuree.
- Voeg *kruiden en specerijen* toe en kook groenten in weinig vocht om smaak te bewaren.
- Wissel van *temperatuur*: kies bijvoorbeeld warme pap gevolgd door een beker koude yoghurtdrank of warme gladde soep gevolgd door een ijsje.
- Wissel *hartig en zoet* af: bijvoorbeeld een gemalen boterham zonder korst met ragout en een schaaltje vla toe.
- Maal het vlees, de groente en de aardappelen apart en *schep ze naast elkaar* op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven. Bovendien ziet dit er aantrekkelijker uit.

Wanneer koken te veel is

- Het is mogelijk om maaltijden thuis geleverd te krijgen. Er zijn bedrijven die (gemalen) maaltijden thuisbezorgen, zoals bijvoorbeeld Appetito - WinVitalis.
- Het is mogelijk om maaltijden voor meerdere dagen klaar te maken en deze in te vriezen.

- Er zijn veel kant-en-klaarproducten verkrijgbaar die gemakkelijk gebruikt kunnen worden om te malen of vloeibaar te maken naar het gewenste IDDSI-level. Bijvoorbeeld: ravioli uit blik, ragout uit blik, maaltijdsoepen, stamppotten en aardappelpureepoeder.

Medische voeding en verdikkingsmiddel

Valt u af ondanks de adviezen? Neem dan contact op met uw diëtist. Deze bekijkt of u mogelijk aanvullende dieetproducten nodig heeft. Er zijn verschillende soorten energierijke en eiwitrijke dieetproducten. De meeste dieetproducten worden op voorschrift van een diëtist vergoed vanuit de basisverzekering.

Het kan zijn dat u van de logopedist het advies heeft gekregen om de dranken te verdikken, omdat dat veiliger is voor u. Sommige dranken kunt u op natuurlijke wijze verdikken, bijvoorbeeld door hopjesvla toe te voegen aan uw koffie. Ook kan de diëtist een verdikkingsmiddel bij u thuis laten bezorgen. Dit wordt helaas niet vergoed door de verzekering. Als u voor de veiligheid voeding moet verdikken, let er dan ook op dat sommige voeding kan veranderen in de mond of bij het bereiden: twee voorbeelden zijn ijs wat smelt in de mond en chocolademelk dat dunner wordt als het wordt verwarmd.

Slijmvorming

Heeft u last van slijmvorming? Het drinken van (of spoelen met) mineraalwater, water, vruchtensap, donker bier of (kamille)thee kan helpen. Als u slijmvorming ervaart bij het eten/drinken van melkproducten kan het ook helpen om zure melkproducten (bijv. yoghurt) te gebruiken in plaats van zoete melkproducten (bijv. melk en vla).

Recepten

Bent u op zoek naar recepten? De diëtist en logopedist hebben een lijst met kookboeken en websites waar recepten te vinden zijn.

Contact

Bij vragen of problemen met de voeding kunt u contact opnemen met een diëtist via onderstaand telefoonnummer.

Naam diëtist : ……..

Telefoonnummer : ……

Datum : ……