Amsterdam UMC

Diëtetiek en Voedingswetenschappen

Eten en drinken bij kauw- en/of slikproblemen

Praktische adviezen volgens IDDSI

U heeft moeite met kauwen en/of slikken (dysfagie). Dit kan bijvoorbeeld komen door een operatie in de mond, een neurologische aandoening of een vernauwing van de slokdarm.
Uw arts of logopedist heeft geadviseerd om de consistentie (dikte en structuur) van uw eten en drinken aan te passen. Dit maakt eten veiliger en gemakkelijker.

Uw advies (IDDSI-level) : .....

Inhoud

1. Wat is IDDSI?....1
Overzicht van consistenties 2
3. Hoe past u eten en drinken aan?....3
4. Voldoende, energie, eiwitten en vezels 3
5. Praktische ideeën voor ontbijt, lunch, tussendoortjes en diner....3
Ontbijt en lunch....3
Tussendoortjes 4
Diner 4
Apparatuur 4
6. Afwisseling in maaltijden en eten aantrekkelijk maken 5
7. Als zelf koken niet lukt....5
8. Medische voeding en verdikkingsmiddel 5
9. Slijmvorming 5
Contact....5

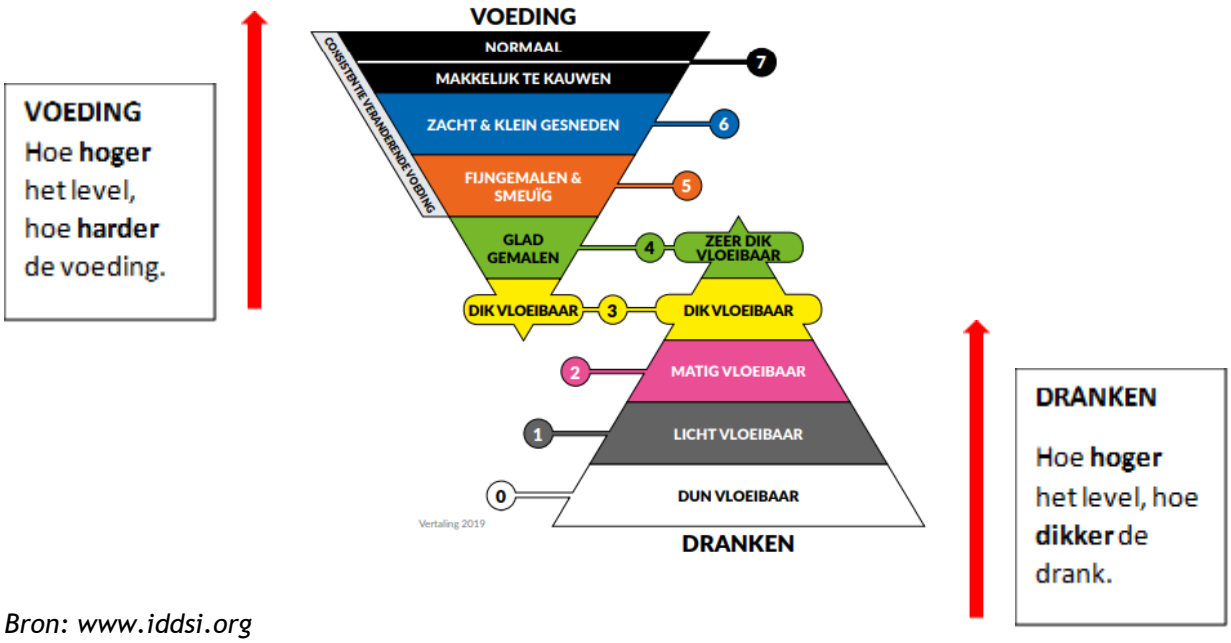
1. Wat is IDDSI?

Het International Dysphagia Diet Standardisation Initiative is een wereldwijd systeem dat voedingsconsistenties indeelt in levels (0 t/m 7).

Zo weet u precies:

- wat u veilig kunt eten en drinken
- welke structuur geschikt is voor uw situatie

In de twee piramides hieronder staan de IDDSI-levels:



Bron: www.iddsi.org

Overzicht van consistenties

Dranken	Omschrijving	Voorbeelden
0	Dun vloeibaar	water, koffie, thee, melk, sojamelk, appelsap
1	Licht vloeibaar	karnemelk, tomatensap
2	Matig vloeibaar	smoothie, drinkyoghurt
3	Dik vloeibaar	yoghurt, vla
4	Zeer dik vloeibaar	kwark, gladde puree

Eten	Beschrijving	Voorbeelden
3	Dik vloeibaar	gebonden soep
4	Glad gemalen	gladde puree, zonder klontjes
5	Fijngemalen & smeuïg	fijngemalen stamppot, zacht en fijngemaakt roerei, huttenkäse
6	Zacht & klein gesneden	gekookte aardappelen in stukjes met jus, zachtgekookte groente, rul gehakt, zachte fijngesneden pasta met saus, zachtgekookte rijst met saus, kleingesneden stukjes brood met smeuïg beleg
7a	Makkelijk te kauwen	zacht normaal eten, brood zonder korst
7b	Normaal	gewone voeding

3. Hoe past u eten en drinken aan?

Drinken verdikken

- Gebruik een verdikkingsmiddel
- Volg de instructies op de verpakking
- Let op: drinken kan na verloop van tijd nog dikker worden

Voeding aanpassen

- Gebruik een staafmixer of keukenmachine
- Voeg vocht toe: melk, bouillon, saus of jus
- Zorg dat voeding:
  - Glad is (bij levels 3 en 4)
  - Niet droog of kruimelig is
  - Geen harde stukjes bevat

4. Voldoende, energie, eiwitten en vezels

Aangepaste voeding bevat vaak minder energie, eiwitten en vezels. Tekort energie in de voeding kan leiden tot gewichtsverlies. Tekort eiwitten kan leiden tot verlies van spieren en conditie, en herstel na een behandeling vertragen. Tekort vezels kan leiden tot een moeizamere stoelgang.

Tips voor meer energie:

- Eet in plaats van 3 maaltijden, 6 tot 8 maaltijden per dag
- Kies voor volle producten
- Voeg extra toe aan drinken of maaltijden
  - boter, olie, (ongeklopte) slagroom, kookroom, crème fraîche
  - honing of siroop

Eiwitrijke producten:

- melk, yoghurt, kwark of sojavarianten
- kaas en vleeswaren
- vlees, vis, ei
- tofu, tempeh
- peulvruchten
- notenpasta en hummus

Vezels:

- groente en fruit (eventueel gepureerd)
- volkoren producten (indien mogelijk)
- bespreek vezelpreparaten met uw diëtist

5. Praktische ideeën voor ontbijt, lunch, tussendoortjes en diner

Ontbijt en lunch

Vloeibaar (levels 0 t/m 4)

- Gladde pap van maïzena, rijstebloem, custard of bloem
- Griesmeelpap en instant graanmengels
- Drinkontbijt met vezels
- Pudding

- Melk, yoghurt, vla en kwark
- Gebonden, gladde soep
- Smoothie, milkshake of vruchtendrank

Zachter eten (levels 5, 6 en 7a)
- Brood weken (evt. met beleg) in soep/bouillon/groenten- of tomatensap
- zalmsalade, huzarensalade, preisalade, kip-kerriesalade, eiersalade
- Zacht brood zonder korst
- Smeerbaar beleg: pindakaas zonder nootjes, smeerkaas, zachte roomkaas, paté, smeerworst, filet americain, ragout, hüttenkäse, hoemoes, jam, appelstroop
- Roerei of omelet
- Volkorenpannenkoek

Tussendoortjes

Vloeibaar (levels 0 t/m 4)
- Smoothie of vruchtenmousse
- Melkdranken, zoals (soja)melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurtdrank en kefir
- Gebonden soep met gemalen vulling
- Vruchtensap
- Groentesappen / tomatensap
- Kwark
- Gepureerd fruit of vruchtenmousse

Zachter eten (levels 5, 6 en 7a)
- Zacht fruit, zoals een geprakte of kleingesneden banaan
- Zalmsalade, huzarensalade, preisalade, kip-kerriesalade, eiersalade
- Geprakte of kleingesneden banaan
- Fijngeprakte avocado
- Zachte paté, smeerworst, ossenworst
- Zachte kaas zoals roomkaas/smeerkaas of brie zonder korst

Diner

Algemene tips
- Kook alles goed gaar
- Voeg saus, jus, boter of room toe om het zachter en smeuïger te maken
- Pureer onderdelen eventueel apart voor meer smaak
- Maak aardappelpuree met melk of room
- Bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen, en ook als soep worden gegeten
- Kies voor groenten die na koken zacht worden en daardoor makkelijker te pureren zijn, zoals wortel of courgette
- Let bij vissoorten op met graten

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.

6. Afwisseling in maaltijden en eten aantrekkelijk maken

Aangepaste voeding kan er minder aantrekkelijk uitzien.
Tips:

- gebruik kleur (groente, saus, kruiden)
- varieer in temperatuur (warm/koud)
- wissel zoet en hartig af
- serveer onderdelen apart

7. Als zelf koken niet lukt

- gebruik kant-en-klare maaltijden
- kook voor meerdere dagen en vries porties in
- maak gebruik van maaltijdservices. Apetito bezorgt (gemalen) maaltijden aan huis

8. Medische voeding en verdikkingsmiddel

Als u afvalt: neem contact op met een diëtist. Soms zijn energie- en eiwitrijke drinkvoedingen nodig. Deze worden vaak vergoed met een voorschrift van een diëtist.
Verdikkingsmiddelen worden niet vergoed. Soms zijn ze echter wel nodig om het slikken veiliger te maken. Bijvoorbeeld als u het advies hebt gekregen van een logopedist om drinken te verdikken.

9. Slijmvorming

Bij slijmvorming kunnen de volgende tips helpen:

- Zuigen op een stukje ananas
- Water drinken, of de mond spoelen met water
- (kamille)thee drinken
- Vruchtensap drinken
- Zure melkproducten geven minder last, denk aan karnemelk, drinkyoghurt, yoghurt en kwark
- Drink sojamelk of eet sojavla, dit geeft een minder vettig mondgevoel

Contact

Naam diëtist : ……..

Telefoonnummer : ……

Datum : ……