

Aangepast dieet bij slikstoornissen

Er is door de logopedist een slikstoornis vastgesteld. Er bestaat een risico op verslikken. Verslikken betekent dat er vloeistof of voedsel in de luchtpijp terechtkomt in plaats van in de slokdarm. Dit kan een longontsteking tot gevolg hebben. Om verslikken te voorkomen wordt aangepaste voeding geadviseerd.

De ernst van de slikstoornis (dysfagie) bepaalt welke consistentie voldoende veilig is. De logopedist adviseert welke consistentie (dikte/stevigheid) dit voor u is. Een slikstoornis heeft direct invloed op hoe en welke voeding u binnenkrijgt. Het is belangrijk om de voeding op een verantwoorde wijze aan te passen.

Het belang van een goede conditie

Om in een goede conditie te blijven is het belangrijk dat u voldoende voedingsstoffen, zoals energie en eiwit binnenkrijgt. Een goede conditie helpt namelijk bij het herstel. Bij een voeding met een aangepaste consistentie is dit een uitdaging. U kunt gebruik maken van de tips in deze brochure of bespreek met de diëtist welke voedingsmiddelen de voorkeur hebben.

Aanvullende dieetproducten en sondevoeding

Soms levert de aangepaste voeding niet voldoende voedingsstoffen. Dan kan het nodig zijn om aanvullende dieetproducten te gebruiken. De diëtist kan indien noodzakelijk ook sondevoeding voorschrijven. Dit is een vloeibare voeding die met behulp van een slangetje via de neus direct de maag in wordt geleid. In sondevoeding zitten alle voedingsstoffen die u nodig heeft.

Gemalen dieet

Gemalen voeding moet zacht zijn. Het wordt fijngemalen, zodat de dikte van aardappelpuree ontstaat. In de voeding mogen wel kleine stukjes zitten, maar geen harde stukjes (zoals nootjes). Zachte stukjes, zoals vruchten zonder pitjes in kwark of yoghurt vormen geen probleem.

Vloeibaar dieet

Deze voeding moet helemaal glad zijn en fijngemalen. De dikte komt overeen met vla. Het is belangrijk dat er geen stukjes in de voeding zitten, omdat u zich hierin kunt verslikken.

Verdikte dranken

Soms moeten dranken dikker worden gemaakt met een verdikkingsmiddel. De logopedist zal aangeven hoe dik de dranken moeten zijn en hoeveel schepjes verdikkingsmiddel nodig is. U gebruikt hiervoor verdikkingsmiddel dat aan elke drank kan worden toegevoegd, zowel aan warme als koude dranken. Er zijn verschillende soorten verdikkingsmiddel in de handel. Deze zijn zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek. Op de verpakking staat een instructie voor het gebruik.

Combinatie dun en dik

Meestal is het eten van vast en vloeibaar in één gerecht moeilijk. Als u slikproblemen heeft, zal hier extra op gelet moeten worden. Het is belangrijk dat gerechten uit één dikte bestaan.

Algemene richtlijnen

Verslikken tegengaan

- Slik een keer extra. Dit kan helpen om voedselresten weg te werken.
- Eet en drink rustig, neem de tijd.
- Neem pas een volgende hap als de mond leeg is.
- Zit goed rechtop tijdens het eten en drinken.

Voldoende eten

- Probeer veel variatie in de voeding aan te brengen wat betreft kleur, smaak en temperatuur; dit verhoogt de eetlust.
- Neem meerdere kleine maaltijden per dag. Een grote maaltijd kan sneller tegenstaan en een vol gevoel geven. Verdeel de maaltijden dus goed over de dag en sla geen maaltijden over.
- Probeer ervoor te zorgen dat uw voeding voldoende energie (calorieën) bevat. Kies voor volle producten en eventueel extra room, margarine of suiker.

Klachten voorkomen

- Een goede mondverzorging is belangrijk, zo kunt u ontstekingen in de mond voorkomen.
- Probeer zoveel mogelijk voedingsmiddelen met vezels te verwerken in de gemalen gerechten, zoals aardappelen, groente, fruit, granen en peulvruchten. Hiermee kunt u obstipatie voorkomen.

Gebruik minimaal per dag: (afhankelijk van welke consistentie voor u veilig is)

- 4 schaaltes zuivel of 5 sneetjes brood zonder korst; met bijvoorbeeld smeerbaar hartig beleg.
- 1-2 porties zacht fruit, vruchtenmoes, zachte compote of (verdikt) vruchtensap.
- Ongeveer 100 gram gemalen vlees, vis of kip bij de warme maaltijd (of ter vervanging 2 eieren verwerkt in bijvoorbeeld een omelet).
- Portie gemalen groente.
- Aardappelpuree naar behoefte.
- Margarine, boter of olie naar behoefte (bij voorkeur ruim gebruiken).

Samenstellen van de maaltijden

Brood

Soms is het eten van brood zonder korst veiliger. Besmeer het brood dik met margarine en smeerbaar beleg.

Pap

Pap is een goede vervanger van brood. U kunt het zelf maken of kant-en-klaar kopen. Gebruik volle melk als u de pap zelf maakt. In plaats van pap kunt u ook kwark, yoghurt, pudding of vla kiezen.

Warme maaltijd

Het beste resultaat bereikt u door het eten op de normale wijze te bereiden en daarna heel fijn te snijden of te malen. Afhankelijk van het advies van de logopedist.

Vlees

U kunt het gare vlees malen en vermengen met jus, olie of een saus. Niet geschikt om te malen zijn stoofvlees en vezelig rund- of varkensvlees. U kunt kiezen om tartaar of gehakt rul te bakken. Maak ook eens ragout van vlees, kip, vis of kaas. Verder kunt u gebruikmaken van geraspte kaas, blikjes gehomogeniseerd vlees, gestoofde of zacht gebakken vis zonder graat, zacht gebakken omelet of roerei. Tofu, tahoe of Quorn (vegetarische vleesvervangers) zijn ook een optie.

Groente

Neem bij voorkeur zachte groente, zoals spinazie, andijvie, gare bloemkool of wortel. Gaar gekookte groente kunt u met behulp van een zeef, roerzeef, staafmixer of blender malen of pureren tot een zacht gerecht. Zo nodig verdunt u het met melk, bouillon, boter of room. Ook kunt u potjes babyvoeding met groente gebruiken. Het is aan te raden geen rauwkost te eten.

Aardappelen en vervanging

- Pureer de aardappelen eventueel met melk, bouillon, room, jus of boter of kook de aardappelen goed gaar en eet ze met veel jus. U kunt de gekookte aardappelen ook verwerken in een zachte, niet te stevige stampot. Het is eveneens mogelijk om vlees, groente en aardappelen te mengen en vervolgens te malen met room, boter, melk of bouillon. Dan is het een maaltijdsoep. Ook gerechten met peulvruchten kunnen veilig worden gegeten indien goed gaar en zacht gemaakt.
- Neem liever geen rijst, want in de kleine korrels kunt u zich makkelijk verslikken. Macaroni en andere deegwaren kunnen een moeilijk door te slikken, kleffe bal in de mond vormen en worden daarom ook afgeraden.

Soep

Soep kan als maaltijd en als tussendoortje worden gebruikt. Maak de soepen zo glad mogelijk, bijvoorbeeld glad gepureerde peulvruchtensoep. Ook gebonden soepen zijn een optie. Let op: soep heeft een groot volume waardoor de maag snel vult, zodat u misschien geen eetlust meer heeft bij de volgende maaltijd.

Tip! Vries een gedeelte van de klaargemaakte maaltijd in, zodat u er meerdere dagen van kunt eten.

Nagerecht

Eet uw nagerecht een uur na het eten, als u snel vol zit. Kies voor yoghurt, kwark (eventueel met zachte vruchten), vla, vlaflip, pap, pudding, vruchtenmoes, zachte compote en zacht fruit. Vermijd harde stukjes zoals nootjes, rozijnen of harde vruchtjes. Eet geen ijs, daar kunt u zich makkelijk in verslikken.

Fruit

- Fruit kunt u prakken, raspen of malen. Kies voor zachte fruitsoorten. Eet liever geen mandarijn, sinaasappel en watermeloen, omdat u zich kunt verslikken in het dunne sap ervan.
- Vruchtensap, zo nodig verdikt, kan een vervanger zijn van fruit. Zure vruchtensappen kunnen, indien nodig, verzacht en verdikt worden met yoghurt, volle kwark of room.

Dranken

Dranken niet verdikken

Soms kunt u dranken onverdikt drinken. Uw logopedist informeert u daarover. Dranken die van nature al wat dikker zijn, zijn drinkyoghurt en karnemelk.

Dranken wel verdikken

Verdikte dranken smaken anders dan dunne dranken. Daar moet u aan wennen en dat is niet altijd makkelijk. Wissel daarom af met verschillende soorten dranken. Varieer met warme en koude dranken. Drink zoete en ook eens friszure dranken. Probeer regelmatig te kiezen voor (volle) melk(producten). Wees voorzichtig met ijsblokjes, het smeltwater kan voor u te dun zijn.

Hulpmiddelen voor het malen van de voeding

- Keukenmachine: hiermee kunt u (vezelig) vlees, groente en fruit fijnmalen. Niet zo geschikt voor heel dunne vloeistoffen.
- Mengbeker of blender: hierin kunt u soep, vruchten en groente fijnmalen en zelfs een complete warme maaltijd. Let erop dat u het vocht pas op het laatst toevoegt.
- Staafmixer: hiermee kunt u in een kom vruchten, zacht vlees, groente, aardappelen en soep fijnmalen.
- Roerzeef: hiermee kunt u alleen gare groente en aardappelen en zachte vruchten fijnmalen.
- Zeef: u kunt met behulp van een lepel gaar gekookte groente en zacht fruit door de zeef duwen.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 8 december 2021, foldernr.2305