



Dieetadvies bij een veranderende consistentie Dietetiek

Dieetadvies bij een veranderende consistentie

Inleiding

Eten, drinken, kauwen en slikken worden als vanzelfsprekend ervaren. Door bijvoorbeeld ziekte, een ongeval, een operatie in het hoofd-hals gebied of geestelijke achteruitgang kunnen echter slik-, kauw – of passageproblemen ontstaan. Het kan dan noodzakelijk zijn de consistentie (samenstelling en dikte) van de voeding aan te passen.

Verschillende consistenties

Welke consistentie van voeding voor u het meest geschikt is, hangt af van de klachten die u ervaart.

De volgende consistenties kunnen worden geadviseerd:

- Zachte voeding
- Gemalen voeding
- Gepureerde voeding
- Dikvloeibare voeding
- Vloeibare voeding

Zachte voeding

Wanneer u matig kunt kauwen, maar bij rustig eten goed kunt slikken, wordt zachte voeding voorgeschreven.

Tips voor de broodmaaltijden:

- brood zonder korst, ontbijtkoek, zacht bolletje
- evt. krenten of rozijnenbrood, pannenkoek of wentelteefje
- besmeerd met margarine of roomboter
- beleg: jonge kaas, zachte vleeswaren of zoet
- dranken: melk, thee, koffie, vruchtensappen.

Tips voor de warme maaltijd:

- evt. soep met zachte vulling
- gekookte aardappelen, aardappelpuree, pasta

- gaar gekookte/ zachte groente
- zachte vleessoorten (bijv. gehakt), vis, gevogelte
- vla, pudding, yoghurt, kwark of zacht fruit

Gemalen of gepureerde voeding

Wanneer u niet- of slecht kunt kauwen, maar bij rustig eten goed kunt slikken, wordt gemalen of gepureerde voeding voorgeschreven. Het verschil tussen deze consistenties is dat gemalen voeding nog stukjes bevat en gepureerde voeding niet.

Tips voor vervanging van de broodmaaltijden:

- alle soorten pap, vla, yoghurt, kwark
- dranken: melk, thee, koffie, vruchtensappen.

Tips voor de gemalen warme maaltijd:

- evt. soep met zachte vulling
 - gekookte aardappelen, aardappelpuree, pasta
 - gaar gekookte/ zachte groente
 - gemalen vlees of gevogelte, gestoofde vis
 - vla, pudding, yoghurt, kwark of vruchtenmoes
- Het gemalen vlees kunt u met jus smeüiger maken.

Tips voor de gepureerde warme maaltijd:

- evt. soep met gepureerde vulling
- aardappelpuree (glad, zonder stukjes)
- gepureerde groente
- gepureerd vlees, gevogelte of vis
- vla, pudding, yoghurt, kwark of vruchtenmoes

De gepureerde maaltijd kunt u met jus of bouillon smeüiger maken. Houd vlees, groente en aardappelen bij het pureren apart zodat de voeding er aantrekkelijker uit ziet.

Dikvloeibare voeding

Als u niet kunt kauwen en/of de passage van voeding gaat moeizaam (voeding wil “niet zakken”), maar bij rustig eten goed kunt slikken, wordt dikvloeibare voeding voorgeschreven.

Tips voor vervanging van de broodmaaltijden:

- dikke pap, vla, yoghurt, kwark of vruchtenmoes

- dranken verdikken

Tips voor de warme maaltijd:

- evt. gebonden soep zonder vulling
- aardappelpuree (glad, zonder stukjes)
- gepureerde groente
- gepureerd vlees, gevogelte of vis
- vla, pudding, yoghurt, kwark of vruchtenmoes

De gepureerde maaltijd kunt u met jus of bouillon smeüiger maken. Houd vlees, groente en aardappelen bij het pureren apart zodat de voeding er aantrekkelijker uit ziet.

Vloeibare voeding

Wanneer de dikvloeibare voeding voor u te dik is om te kunnen gebruiken, wordt een volledig vloeibare voeding geadviseerd.

Dit kan voorkomen bij passageklachten.

Tips voor vervanging van de broodmaaltijden:

- dunne pap, vla, yoghurt, kwark of vruchtenmoes
- evt. drinkontbijt
- dranken naar keuze

Tips voor de warme maaltijd:

De warme maaltijd moet zo fijn gepureerd worden, dat deze eventueel door een rietje kan. U kunt de gepureerde maaltijd verdunnen met bouillon, jus of evt. water.

Verdikken van dranken

Wanneer u zich verslikt in dunne dranken (zoals koffie, thee en bouillon) wordt geadviseerd om deze te verdikken.

Dikkere dranken zoals chocolademelk, drinkyoghurt en karnemelk kunnen soms wel zonder verdikkingsmiddel gebruikt worden.

Voor het verdikken van dranken kunt u gebruik maken van een verdikkingsmiddel. Voorbeelden zijn ThickenUp Clear (Resource), Nutilis Clear (Nutricia), Multi-Thick (Abbott), Fresubin Thicker (Fresenius) en Thick & Easy (Fresenius). Deze verdikkingsmiddelen zijn verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Voor het binden en verdikken is ook een “allesbinder” te gebruiken. Dit product is alleen geschikt wanneer het product daarna nog kort kan worden doorgekookt (bijv. soep).

Temperatuur en zuurgraad

Koude dranken en gerechten stimuleren de gevoeligheid in de mond en de slikreflex. Als bij een maaltijd koud of gekoeld water wordt gedronken, zorgt dit ervoor dat de slikbeweging beter verloopt. Zo nodig moet dit water wel verdikt worden.

Zure voedingsmiddelen als appelmoes, ananassap en citroenlimonade bevorderen het slikken. Gebruik bijvoorbeeld bij de warme maaltijd hapjes appelmoes tussendoor.

Problemen met speeksel

Als u last heeft van speeksel dat taai en slijmerig is, wordt geadviseerd om zure melkproducten (zoals yoghurt en karnemelk) in plaats van zoete melkproducten (zoals melk en vla) te gebruiken.

Zure voedingsmiddelen als vruchtensap en vruchtenpuree stimuleren de productie van dun helder speeksel. Kamillethee, ananassap, (donker) bier en rode wijn bevorderen het oplossen van taai speeksel enigszins.

Indien de speekselproductie is verminderd kunt u zoete voedingsmiddelen gebruiken, deze stimuleren de speekselaanmaak. Bijvoorbeeld een snoepje of chocolade. Tevens zijn er mondgels en kunstspeeksel verkrijgbaar die speciaal zijn ontwikkeld voor een droge mond.

Bij slikproblemen is extra speekselproductie juist niet gewenst en wordt bijvoorbeeld langdurig zuigen op een snoepje afgeraden.

Aanpassingen tijdens het eten en drinken

Als u gaat eten en/of drinken, kunt u letten op uw houding, het eet- en drinkgerei

dat u gebruikt en eventuele omgevingsfactoren.

Aanpassingen in de houding:

- Rechtop zitten bij eten en drinken
- Als u rechtop zit óf met uw hoofd iets voorover (de kin naar de borst), kan een slok of een hap nooit per ongeluk naar achteren schieten en verloopt de slikbeweging makkelijker.
- Na het eten ongeveer een half uur rechtop blijven zitten.

Aanpassingen in eet- en drinkgerei:

- Gebruik zoveel mogelijk een gewoon kopje, glas of beker en geen tuitbeker.
- Gebruik bij voorkeur geen rietjes
- Wanneer een gewoon kopje of glas te zwaar is, kunt u een plastic beker gebruiken met een smalle rand.
- Een lange smalle dessertlepel kan handig zijn. U kunt dan kleinere hapjes nemen, waardoor de kans op verslikken kleiner is.

Omgevingsfactoren:

- Zorg voor een rustige omgeving en zet tv /radio uit.
- Neem de tijd voor het eten en drinken

Aanpassingen bij de maaltijd:

- Kleinere porties zijn vaak aantrekkelijker om te eten
- Praat niet met eten of drinken in de mond
- Zorg dat u niet te moe bent. Rust indien nodig uit voor de maaltijd of verdeel de maaltijden over meerdere kleinere porties.
- Neem kleine happen of slokken. Wacht met de volgende hap of slok totdat het slikken klaar is. Spoel vast voedsel niet weg met vloeistof.
- Concentreer u goed op het kauwen en slikken.

Gebruik bij voorkeur géén tuitbekers of rietjes

Redenen om dit niet te doen zijn:

- Uw lippen voelen de temperatuur van de drank niet.
- U kunt de grootte van een slok niet bepalen.
- Dranken komen direct en met hoge snelheid achter in de mond terecht (meer kans op verslikken).
- Zuigen door een rietje kost meer energie dan drinken uit een beker.
- Het vraagt meer energie van de lippen, omdat ze om de tuit/het rietje heen moeten sluiten. Na het nemen van de slok worden de lippen niet meer automatisch gesloten (waardoor drinken wegloopt uit de mond).

Als u toch voor het gebruik van een rietje kiest, knipt u er dan een stukje van af. Op deze manier kost het zuigen minder moeite.

Aanpassen van voedingssamenstelling

Over het algemeen levert een voeding met een aangepaste consistentie minder energie. Dit komt doordat het volume van een gemalen of gepureerde maaltijd groter is (doordat bijv. vocht wordt toegevoegd voor de juiste consistentie) en eerder zorgt voor een vol gevoel.

Om aan de juiste hoeveelheid energie en voedingsstoffen te komen, enkele tips voor het energierijker maken van de voeding;

- ·voeg boter, margarine, (kook)room, ongeklopte slagroom, crème fraîche of olie toe aan puree, groenten, pap, soep, saus of het toetje.
- ·voeg een extra schepje of scheutje, diksap, honing, limonadesiroop, stroop of suiker toe aan thee, koffie, karnemelk, pap, vla of yoghurt.
- ·gebruik volle in plaats van magere, halfvolle of light producten
- ·gebruik jus en/of saus bij de warme maaltijd

Dieetvoeding

Als het niet lukt om met de voeding voldoende calorieën binnen te krijgen, kunt u in overleg met de diëtist aanvullende dieetvoeding gebruiken.

Voorbeelden hiervan zijn een voedingssuiker of aanvullende dieetvoeding in poedervorm, deze kunnen worden toegevoegd aan zowel warme als koude en zowel hartige als zoete dranken en gerechten.

Een ander voorbeeld is aanvullende drinkvoeding of kant-en-klare dieetvoeding

speciaal voor mensen met slikproblemen.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: Telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00335-NL 09-12-2020