

Slikstoornissen
Informatiebrochure



Inhoudstafel

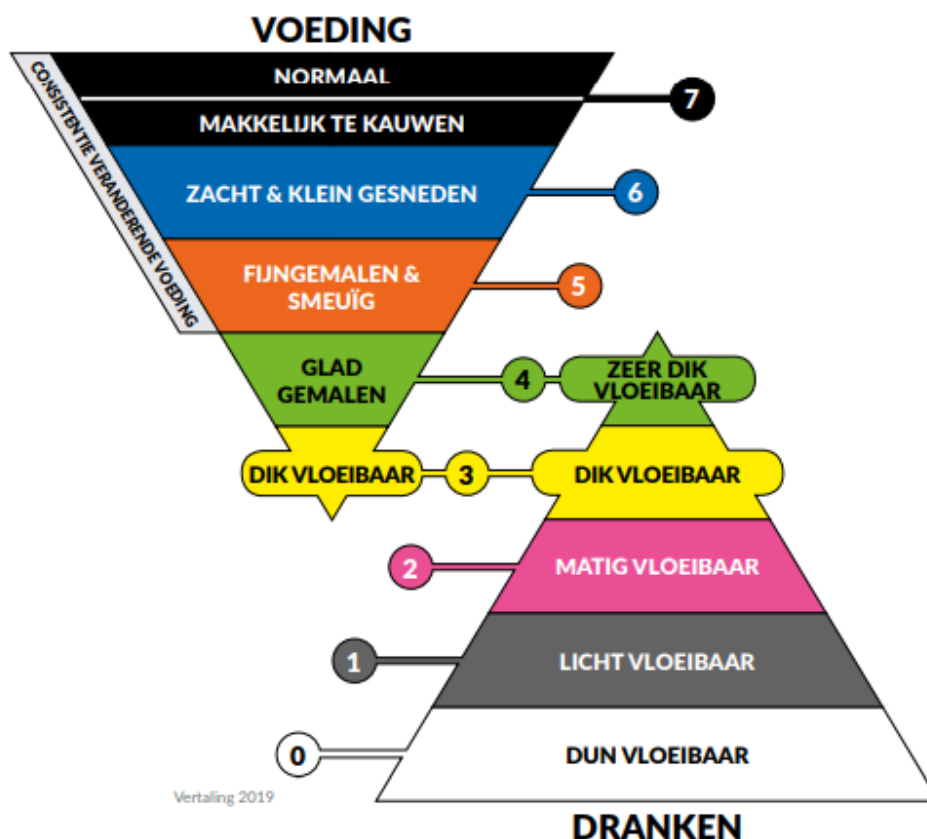
INHOUDSTAFEL.....	3
1 INLEIDING	4
2 AANDACHT VOOR VOEDINGSWAARDE	5
3 ALGEMENE ADVIEZEN.....	5
4 BIJVOEDINGEN.....	6
5 METEN IS WETEN	6
6 IDDSI.....	7
7 AANDACHTSPUNTEN.....	15
8 ADVIES TUITBEKERS EN RIETJES.....	15
9 HOUDINGS- EN OMGEVINGSAANPASSINGEN	16
10 AANPASSINGEN IN AANBIEDING	16
11 WAT BIJ VERSLIKKEN?.....	17
12 MONDHYGIËNE.....	18
13 INNAME VAN MEDICATIE	18
14 HOE INDIKKEN?	19
15 RECEPTEN.....	20
16 REFERENTIES	25
17 CONTACTGEGEVENS	25

1 Inleiding

Personen met een slikstoornis (dysfagie) krijgen naast sliktherapie ook het advies om hun voeding aan te passen. Die aanpassing moet altijd op dezelfde manier gebeuren. Daarom werd het **IDDSI-raamwerk** ontwikkeld. IDDSI staat voor International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (vertaling: internationaal initiatief voor standaardisatie van het slikdieet). Dit is een manier waarop we over **aanpassingen van maaltijden voor personen met slikstoornissen** spreken. Iedereen kan dit gebruiken. Het hoofddoel is de veiligheid van het slikken te vergroten. Iedereen in de wereld spreekt dan op dezelfde manier over aanpassingen van voeding.

Het IDDSI-raamwerk bestaat uit **acht niveaus** (0 tot en met 7). Elk niveau heeft een kleur, een cijfer en een beschrijving. De niveaus van dranken (= vloeistoffen) en voeding (= vaste stoffen) worden bepaald met eenvoudige meettechnieken.

De niveaus zijn:



Bron: https://ntvd.media/wp-content/uploads/2020/03/NTVD-THEMA_2020_Toegelicht-IDDSI.pdf
Zie ook bijlage.

We bespreken verder de meettechnieken, de verschillende niveaus en enkele concrete tips. Zie ook filmpje op IDDSI YouTube channel:

<https://www.youtube.com/channel/UC0I9FDjwJR0L5svIGCvIqHA>

2 Aandacht voor voedingswaarde

We eten omdat we zin hebben, een hongergevoel hebben of omdat we iets lekker vinden. Eten geeft een prettig gevoel, zowel lichamelijk als geestelijk. Dit is zo logisch, dat we er meestal niet bij stilstaan. Door het aanpassen van de voedingsstructuur kan de eetlust wegvallen waardoor je kan vermageren. **Te weinig voedingsinname** leidt tot malnutritie of met andere woorden tot **ondervoeding**. Om dit te voorkomen moeten we de **maaltijden verrijken**.

Indien nodig kan een diëtiste de energiebehoefte berekenen en daarbij persoonlijk aangepaste voedingsadviezen geven.

3 Algemene adviezen

- » Pas de grootte van de maaltijd aan volgens de eetlust. Een bord vol met eten, zorgt ervoor dat de eetlust verdwijnt.
- » Eet kleine maaltijden op regelmatige tijdstippen en varieer voldoende.
- » Drink voldoende (tot 1,5 liter) per dag. Wissel water af met energierijke dranken zoals frisdrank of fruitsap.
- » Voeg extra suiker toe aan desserts, melkproducten en dranken.
- » Bevorder de eetlust door een half uur voor de maaltijd een kopje bouillon te drinken.
- » Neem bij elke maaltijd een eiwitbron (vlees, vis, ei, vegetarisch alternatief, peulvruchten, kaas of melkproduct).
- » Gebruik volle melkproducten.
- » Gebruik geen lightproducten.
- » Voeg extra boter, olie of room toe in gerechten.

4 Bijvoedingen

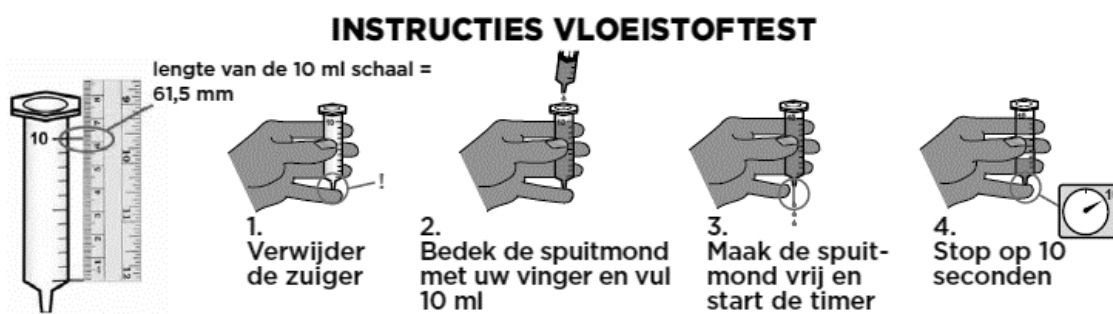
Indien de voorgaande maatregelen onvoldoende effect hebben, kan bijvoeding worden opgestart. Bijvoeding moet gezien worden als iets extra en niet ter vervanging van gewone voeding, tenzij het om medische redenen niet anders kan.

Er zijn **verschillende firma's die bijvoeding produceren** (Abbott, Delical, Fresubin, Nestlé en Nutricia). Bijvoeding bestaat in verschillende vormen zoals poedervorm, drinkvoeding op basis van melk of fruit en lepelbare bijvoeding. Elke bijvoeding is aangepast aan een specifiek probleem en bestaat in verschillende smaken. Bijvoeding is verkrijgbaar in de apotheek. Vraag uw diëtist en logopedist om aangepast advies.

5 Meten is weten

Om het correcte IDDSI-niveau te bepalen van vloeistoffen en voeding, kan een eenvoudige test worden gedaan. Hieronder staat hoe je de test moet uitvoeren. Wat het resultaat moet zijn, kan je terugvinden in de uitleg van elk IDDSI-niveau.

5.1 Hoe testen we vloeistoffen?



Bron: https://datisevenslikkennl.files.wordpress.com/2020/09/iddsi_poster_nl-07-09-2020-update.pdf

TIP: op deze internetpagina kan je voor een groot aantal dranken het IDDSI-niveau raadplegen, zo hoef je niet zelf te testen:

<https://www.iddsidex.nl>

5.2 Hoe testen we voeding?

Om voeding te testen, gebruik je een vork of lepel. Je beoordeelt of de vaste voeding gemakkelijk geprakt kan worden en hoe het van de lepel valt.

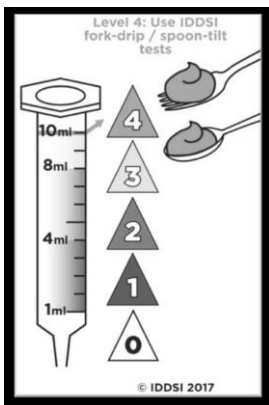
6 IDDSI

IDDSI 0 = kleurcode WIT

Dun vloeibaar

Stroomt als water. Stroomt gemakkelijk door elk rietje of speen.

Vloeistoftest: na 10 seconden blijft een inhoud van < 1 ml in de spuit achter.



Bron: https://datisevenslikkennl.files.wordpress.com/2020/09/iddsj_poster_nl-07-09-2020-update.pdf

Voorbeelden:

Dranken:

- » Water
- » Koffie, thee
- » Frisdranken
- » Vruchtensappen
- » Tomaten-, wortel-, bieten-, groentesap
- » Gezeefde bouillon

Maaltijden:

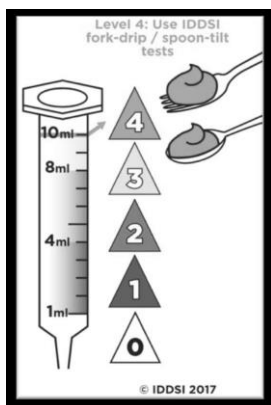
- » Vla, pap, yoghurt of kwark verdunnen met melk, karnemelk, vruchtensiroop of koffieroom: verdunnen tot de voedingsstructuur met een rietje te drinken is;
- » Fijngemaakte warme maaltijd verdunnen met bouillon, water, melk of koffieroom: verdunnen tot de voedingsstructuur met een rietje te drinken is.

IDDSI 1 = kleurcode GRIJS

Licht vloeibaar

Dikker dan water. Kan door een standaard rietje of speen stromen.

Vloeistoftest: na 10 seconden blijft een inhoud van 1 tot 4 ml in de spuit achter.



Bron: https://datisevenslikken.nl/files.wordpress.com/2020/09/iddsi_poster_nl-07-09-2020-update.pdf

Voorbeelden:

Warme maaltijd:

» Soep (volledig fijn gemixt, zonder stukjes)

Desserten:

» Chocolademelk (van echte chocolade, geen poedervorm)

» Karnemelk

» Drinkyoghurt

» Gezeefde smoothie

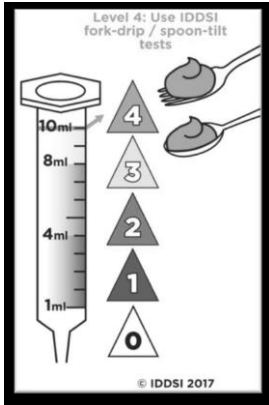
» Tomatensap

IDDSI 2 = kleurcode ROZE

Matig vloeibaar

Voedsel of drank is "drinkbaar" uit een beker, maar vereist inspanning om deze consistentie via een standaard rietje of speen te drinken.

Vloeistoftest: na 10 seconden blijft een inhoud van 4 tot 8 ml in de spuit achter.



Bron: https://datisevensliken.nl/files.wordpress.com/2020/09/iddsi_poster_nl-07-09-2020-update.pdf

Voorbeelden:

Warme maaltijd:

» Roomsoep

Desserten:

» Drinkyoghurt

» Gezeefde smoothie

» Milkshake

» Slush (=ijsdrankje)

» Verse karnemelk

» Eiwitrijke shakes

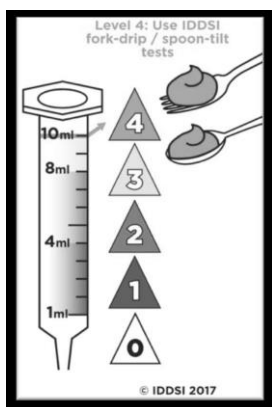
IDDSI 3 = kleurcode GEEL

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 (dik)
rietje te drinken.***

Vloeistoftest: na 10 seconden blijft een inhoud van ≥ 8 ml in de spuit achter.

Vorktest: druppelt langzaam door de tanden van een vork.



Bron: https://datisevensliken.nl/files.wordpress.com/2020/09/iddsi_poster_nl-07-09-2020-update.pdf

Voorbeelden:

Warme maaltijd:

» Dikke gemixte of ingedikte soep

Desserten:

- » Fruitmoes (appel, peer, abrikoos, multi)
- » Doorgeroerde (fruit)yoghurt zonder stukjes
- » Dikke milkshakes
- » Platte kaas
- » Dikke vanille- of chocoladepudding
- » Chocomousse
- » Fruitpap

IDDSI 4 = kleurcode GROEN

Zeer dik vloeibaar / glad gemalen

Glad homogeen zonder klonters, niet plakkerig. Kan met een lepel worden gegeten. Vereist geen kauwvermogen (= men moet niet kunnen bijten).

Vorktest / lepeltest:

Voedsel/drank ligt bovenop het vork. Loopt of druppelt niet continu door de tanden van een vork. Behoudt zijn vorm op een lepel. Valt gemakkelijk van een gekantelde lepel. Mag niet stevig of plakkerig zijn.

GLAD
GEMALEN
ZEER DIK
VLOEIBAAR



Bron: https://datisevenslikenl.files.wordpress.com/2020/09/iddsi_poster_nl-07-09-2020-update.pdf

Voorbeelden:

Warme maaltijd:

- » Geblendende ingedikte soep *
- » Volledig **geblendende** voeding in afzonderlijke componenten
 - Smeuïge puree (puree + room)
 - Vlees: gehakt, worst (mag met vel), frikandon, pavé mignon, rundervlees, hamburger, ham, ...
 - Vis
 - Vleesvervanger: kikkererwten
 - Gestoomde groenten: wortelen, broccoli, witloof, rode kool, erwten, pompoen, courgette, paprika (gepeld), spruiten, appelmoes, perenmoes, bloemkool, witte kool, tomaten (gepeld), prei, boerenkool, rapen
- » GEEN korrelige substanties (rijst, couscous, ...)
- » GEEN PASTA

Desserten:

- » Yoghurt
- » Flan (zonder karamelsaus)
- » Platte kaas
- » Cheesecake
- » Dikke vanille- en chocoladepudding
- » Chocomousse
- » Chocolade- of hazelnootpasta
- » Bavaois
- » Skyr
- » Vezelpudding **
- » Griesmeelpap
- » Fijn gemixte pannenkoek
- » Gemixte broodpudding
- » Fruitpap
- » Nutilis Complete, Nutilis Fruit, Nutilis Crème ...

* Hoe je dranken moet indikken, staat ook in deze informatiebrochure.

** Recepten voor vezelpudding kan je verder in deze brochure vinden.

IDDSI 5 = kleurcode ORANJE

Fijngemalen en smeug

Zeer zachte, vochtige stukjes, "praktijkbaar". Vereist een minimaal kauwvermogen (= mogelijkheid om een beetje te kunnen bijten).

Vorktest / lepeltest:

Volwassenen: deeltjesgrootte ≤ 4 mm

Voedsel behoudt zijn vorm op een lepel. Valt gemakkelijk van de lepel als deze (lichtjes) is gekanteld. Mag niet stevig of plakkerig zijn.



Bron: https://datisevensliken.nl/files.wordpress.com/2020/09/iddsi_poster_nl-07-09-2020-update.pdf

Voorbeelden:

Warme maaltijd:

- » **Gemixte** voeding in afzonderlijke componenten: gestoofde groenten, vlees/vis/vleesvervanger met saus
 - Puree, puree frietjes (zie recepten)
 - Vlees: gehakt, worst (mag met vel), frikandon, pavé mignon, rundervlees, hamburger, ham
 - Vis
 - Vleesvervanger: kikkererwten, zachte kazen
 - Gestoofde groenten: wortelen, broccoli, witloof, rode kool, erwten, pompoen, courgette, paprika (geschild), spruiten, appelmoes, perenmoes, bloemkool, witte kool, tomaten (geschild), prei, boerenkool, rapen
- » GEEN korrelige substanties (rijst, couscous, ...)
- » GEEN PASTA

Desserten:

- » Broodpudding
- » Muffin
- » Rijstpap
- » Griesmeelpap
- » Havermoutpap
- » Stukje roompaté, kruidenroomkaas
- » Plak cake/roomboterkoekje overgieten met vruchtensap (koek moet helemaal wak zijn)
- » Kwarktaart (zonder stukjes fruit, zonder koekbodem)

IDDSI 6 = kleurcode BLAUW

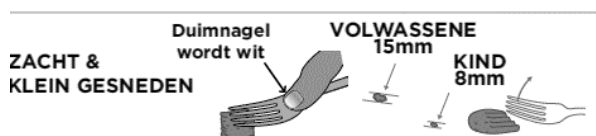
Zacht en klein gesneden

Zacht en vochtig, zonder dat er dunne vloeistof uit het voedsel lekt of drupt. Vereist kauwvermogen.

Vorktest / lepeltest:

Volwassenen: stukjes ≤ 15 mm x 15 mm

Duw het voedsel met een vork – het voedsel moet volledig “pletbaar” zijn en de oorspronkelijke vorm niet terugkrijgen.



Bron: https://datisevensliken.nl/files.wordpress.com/2020/09/jiddsi_poster_nl-07-09-2020-update.pdf

Voorbeelden:

Warme maaltijd:

- » Gekookte natuuraardappelen in stukjes
- » Gebakken aardappelen in stukjes
- » Zacht gestoomde groenten: wortelen, broccoli, bloemkool, spruitjes, rode biet, rode kool (goed gaar), pompoen, gehakte spinazie (geen bladspinazie), pastinaak, knolselder, courgette, tomaten, (geen: prei, asperges, bonen, erwten, witloof, andijvie, champignons)
- » **Gemalen** vlees of vleesvervanger:
 - Vlees: worst (mag met vel), frikandon, pavé mignon, rundervlees, hamburger, ham, kipfilet, kalkoenfilet, biefstuk, varkensvlees, rundsgyros
 - Vleesvervanger: kikkererwten, zachte kazen
- » Gehaktbereidingen in kleine stukjes, stoofvlees, vol-au-vent
- » Zacht gestoofde vis
- » Croque monsieur in stukjes

Desserten:

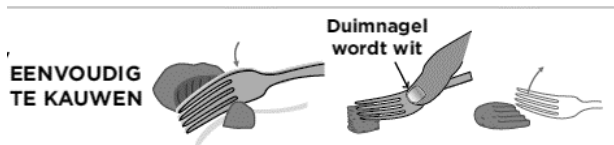
- » Fruit: banaan, rijpe kiwi, fruit uit blik (zonder sap), bessen, rood fruit, gestoofde appel/peer, mango
- » Zachte koeken (bv. muffin, madeleine, frangipane, ...)
- » Zachte taartjes (bv. bavarois, éclair, berlinerbol, ...)
- » Pannenkoeken in stukjes

IDDSI 7 = kleurcode ZWART

Eenvoudig te kauwen

Normaal alledaags voedsel met zachte/malse consistentie geschikt voor en afgestemd op de persoon (vb. rekening houdend met eventuele gebitsproblemen). Vereist bijt- en kauwvermogen.

Vorktest / lepeltest:



Bron: https://datisevenslikenl.files.wordpress.com/2020/09/iddsi_poster_nl-07-09-2020-update.pdf

Voorbeelden:

Warme maaltijd:

- » Zacht gestoofde vis
- » Zacht vlees: worst, hamburger, gehakt, kipfilet, kalkoenfilet, frikadon, pavé mignon
- » Zachte groenten: wortelen, broccoli, bloemkool, spruitjes, rode kool, pompoen, witloof, prei, andijvie, asperges, bonen, erwten, champignons, schorseneren
- » Aardappel: gekookt, gebakken, kroketten, gratin Dauphinois, rösti, pommes duchesse

Desserten:

- » Yoghurt met stukjes fruit
- » Fruit in stukjes gesneden
- » Koeken
- » Taartjes

7 Aandachtspunten

- » Een patiënt kan een **slikstoornis** hebben bij het gebruik van **vaste voeding**, maar **geen problemen hebben met vloeistoffen en omgekeerd**.
- » Soms heeft een patiënt behoefte aan dranken of voedingsmiddelen van verschillende IDDSI-niveaus. Dit kan afhankelijk zijn van het type maaltijd, het tijdstip van de dag of de gezondheidstoestand.
- » Voor niveau 3 en 4 moeten dranken en gerechten glad en homogeen zijn.
- » Wanneer voedsel wordt gemengd/aangelengd kan er sprake zijn van smaakvervlakking. Maak gebruik van specerijen en kruiden ter compensatie.
- » Ondanks dat patiënten niet hoesten, kunnen ze zich tijdens en na de maaltijd verslikken. In geval van **twijfel, neem contact op met een logopedist**.

8 Advies tuitbekers en rietjes

Er zijn verschillende aangepaste bekertjes op de markt. We adviseren bij mensen met slikproblemen om **geen beker te gebruiken met een tuit**. Ook **rietjes** worden **afgeraden**. De vloeistoffen komen dan met te hoge snelheid en te ver de mond binnen.



9 Houdings- en omgevings-aanpassingen

- » Zorg voor een **rustige omgeving** zonder teveel prikkels zoals radio, tv,...
- » Controleer de mond op de aanwezigheid van een eventueel kunstgebit en op mondhygiëne.
- » Zorg voor een vrije neusweg.
- » Neem voldoende tijd voor de maaltijd.

Een **correcte zithouding** wil zeggen dat de persoon 90° rechtop zit. Het kan eventueel nodig zijn om het lichaam in een betere houding te brengen met een kussen. Het is veiliger wanneer het hoofd naar de borst is gericht.

10 Aanpassingen in aanbieding

- » **Traag eten en drinken.**
- » Af en toe een **rustpauze** inlassen.
- » Geef eten met een koffielepel zodat de hoeveelheid voedsel niet te groot is.
- » Voedsel in het midden van de tong plaatsen met een metalen koffielepel; waarbij een neerwaartse druk mag uitgevoerd worden op de tong.
- » Vast afwisselen met halfvast/vloeibaar: na een hapje voedsel, kunnen resten in de mondholte weggespoeld worden met pudding of vloeistoffen.
- » **Geen volgende hap of slok nemen vooraleer de vorige weg is.** Controleer dit goed.
- » Laat de persoon ook voldoende droog naslikken. Dit zorgt ervoor dat resten worden weggeslikt en er geen voeding naar de luchtpijp gaat.
- » Soms is het nodig om verbale instructies te geven. Voorbeelden:
 - "goede kauwbewegingen maken"
 - "doorslikken"
 - "lippen op elkaar"
 - "slik nog een keer"

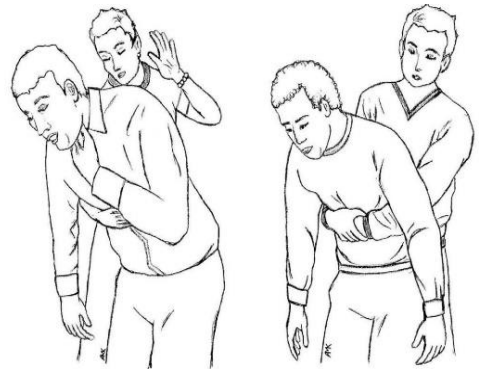
11 Wat bij verslikken?

- » Laat de persoon voorover buigen en houd hem/haar vast zodat hij/zij niet valt tijdens het hoesten.
- » Help de persoon met het hoesten door uit te leggen zo rustig mogelijk adem te halen en krachtig te hoesten.
- » Droog laten slikken als de hoest verminderd is.
- » Ga **NIET tussen de schouders slaan** als de persoon zich **verslikt in drank**.
- » Geef **GEEN slokje water** na het verslikken. Wacht 10 minuten.
- » Als de **luchtweg** van de persoon **geblokkeerd raakt**, ga over tot actie (zie hieronder):

11.1 Bij ernstig verslikken

Sla op de rug

- » Buig de persoon naar voren en geef met de hiel van je hand **5 stevige klappen op de rug** tussen de schouderbladen.
- » Controleer na elke klap of de verstikking over is.



Bron: <http://www.adlprocess.com/heimlich-maneuver-day/>

Heimlich-manoeuvre

Als de klappen op de rug niet helpen, voer je het Heimlich-manoeuvre uit.

- » Ga achter de persoon staan.
- » Doe je armen om de buik van de persoon tussen de navel en het onderste puntje van het borstbeen.
- » Maak van je ene hand een vuist en houd deze met je andere hand vast.
- » Laat de persoon naar voren buigen.
- » Trek je armen krachtig naar je toe, maximaal 5 keer.
- » Controleer na elke stoot ook weer of de verstikking over is. Zo ja, stop dan met het manoeuvre.

12 Mondhygiëne

Het is belangrijk om **de tanden of het kunstgebit grondig te poetsen**. Maar ook het poetsen van tandvlees, slijmvliezen en tong zijn belangrijk.

VOORKOMT:	BEVORDERT:
☹ schimmelinfecties	☺ smaak
☹ mondpijn	☺ levenskwaliteit
☹ longinfecties	☺ algemene gezondheid
☹ sociaal isolement	☺ voedingstoestand
☹ bacteriële kolonisatie	
☹ slechte adem	
☹ droge mond	

Een loszittend kunstgebit kan worden aangepast of vastgekleefd met kleefpasta.

13 Inname van medicatie

Als het slikken van medicatie moeilijk is met pudding of drank, kan er gekozen worden om de medicatie te pletten. Lees hiervoor goed de bijsluiter want niet elk medicijn mag geplet worden! Een **slikgel** kan worden gebruikt als glijmiddel om pillen vlotter in te slikken zonder dat deze geplet moeten worden. Vraag ernaar in je apotheek.

Personen met de ziekte van Parkinson krijgen het advies om de medicatie een half uur voor de maaltijd in te nemen met confituur of fruitmoes, enerzijds omdat eiwitten de werkende bestanddelen van de medicatie afbreken, anderzijds omdat de effecten van de medicatie bijdragen tot een beter maaltijdgebeuren.

14 Hoe indikken?

- » Lees de aanwijzingen op de verpakking van het indikkingsmiddel, **de hoeveelheden verschillen per merk.**
- » Gebruik een beker met maataanduiding.
- » Doe eerst de benodigde hoeveelheid indikkingsmiddel in de beker (bv. 2 schepjes).
- » Giet de correcte hoeveelheid vloeistof in de beker (bv. 200 ml).
- » **Blijf goed roeren (30 sec.)** tot het indikkingsmiddel is opgelost en je de structuur ziet veranderen.
- » Lees hoe lang je de ingedikte drank kan bewaren.

Let op bij de volgende producten:

Dranken met bruis

Dik eerst een kleine hoeveelheid drank in.
Wanneer het bruis vermindert, leng je aan.

Siropen

Doe de hoeveelheid indikkingsmiddel in een beker en giet er een bodempje vloeistof bij. Roer goed en voeg de siroop toe.
Blijf goed roeren en beoordeel de consistentie.

Bruistablet

Laat de bruistablet oplossen in water.
Daarna indikken zoals dranken met bruis.

15 Recepten

15.1 Recepten vezelpudding IDDSI 4

Zoete vezelpap

Ingrediënten:

- 25 g Olvarit volkoren granen
- 50 g platte kaas
- 175 ml volle melk
- 1 schepje Stimulance (zie verder bij "extra toevoegingen")
- 5 ml koolzaadolie
- 5 g suiker
- 40 g smaak: confituur, perensiroop, speculoospasta, choco, fruitmoes, banaan,...

Bereidingswijze:

Koude bereiding. Alles afwegen en mengen (moet niet gemixt worden).

Olvarit 7 granen

Ingrediënten:

- 23 g granen
- 200 ml warme melk
- suiker of zoetstof

Bereidingswijze:

Voeg de granen toe aan de warme melk.

Suiker of zoetstof toevoegen naar smaak.

Clinutren Cereal appel-hazelnootsmaak

Ingrediënten:

- 200 ml warme melk
- 120 g Clinutren Cereal

Bereidingswijze:

Giet de warme melk in een kom en voeg de Clinutren Cereal al roerend toe totdat de juiste consistentie is bereikt. Laat het even staan. Roer daarna opnieuw. De Clinutren Cereal is daarna geschikt voor gebruik.

Revogan Instant graanvlokken HP

Ingrediënten:

- 30 g poeder
- 200 ml warme melk
- Smaken: vanille, cacao, speculoos

Bereidingswijze:

Meng het poeder met de warme melk. Laat het enkele minuten rusten.

Broodpap met hesp

Ingrediënten:

- 4 bruine boterhammen zonder korst (64 g)
- 80 gram volle platte kaas
- 80 ml volle melk
- 1,5 snede gekookte hesp (60 g)
- 1 eetlepel olie (10 ml)

Bereidingswijze:

Weeg alle ingrediënten af in 1 kom en mix het met de staafmixer.

Opmerking: voor andere smaken kan hesp ook vervangen worden door ander zacht beleg zoals fricandon, kippenwit, hespenworst,...
Als ontbijt kunt u het vlees vervangen door zoet beleg of smeerkaas.

Vanillepap met vezels

Ingrediënten:

- 15 g vanillebloem
- 1 schepje vezels (6,3 g)
- 10 g suiker of zoetstof
- 200 ml volle melk

Bereidingswijze:

Bereiden zoals gewone vanillepap en vezels toevoegen.

Prodia Instant graanvlokken HP (personen met diabetes)

Ingrediënten:

- 5 soeplepels poeder
- 200 ml warme melk
- Smaken: vanille, banaan, speculoos

Bereidingswijze:

Meng het poeder met de warme melk. Laat het enkele minuten rusten.

EXTRA TOEVOEGINGEN DIE BELANGRIJK KUNNEN ZIJN VOOR PERSONEN MET DYSFAGIE

Stimulance (Nutricia), OptiFibre (Nestlé), ...

Gebruik:

Wanneer uw dagelijkse voeding niet voldoende vezels biedt, krijgt men last van obstipatie.

Stimulance Multi Fibre Mix is een voedingsvezelpreparaat in poedervorm en bevat 6 soorten voedingsvezel die uw natuurlijke darmwerking stimuleren. Het kan dus gebruikt worden voor iedereen die extra vezels nodig heeft.

Bereidingswijze:

- Meng een half zakje met 20 ml heet water
- Alvorens door een portie voeding te roeren.
Of voeg een half zakje direct toe aan een portie voeding.

Protifar (Nutricia), Clinutren (Nestlé), Resource instant protein (Nestlé), ...

Gebruik:

Protifar Plus is een aanvullende eiwitbron in poedervorm met een neutrale smaak. Door extra eiwitten aan te brengen in de voeding wordt er extra energie toegediend. Protifar Plus veroorzaakt geen smaakverandering en kan zowel aan zoete als hartige gerechten worden toegevoegd.

Bereidingswijze:

- Meng de vereiste hoeveelheid met een koude vloeistof
- Roer tot een glad papje

Eiwitpoeder/melkpoeder

Eiwitpoeder bedoeld voor sporters of melkpoeder kan ook gebruikt worden.

15.2 Bijvoeding bestellen

Hatimed

(<https://www.hatimed.be/>)

15.3 Recepten voor personen met slikstoornissen

Parki's Kookatelier: Vlaamse Parkinson Liga

(<http://www.parkiskookatelier.be/parkis-gerechten/slikniveau-recepten>)

Als eten even moeilijk is: voor en door ervaringsdeskundigen

(<https://alsetenevenmoeilijkis.nl/recept/recepten/>)

Oak House (Engelstalig)

(<https://www.oakhouse-kitchen.com/recipes-for-dysphagia/>)

Health Labs: koken met Tick&Easy

(<https://www.hormelhealthlabs.com/resources/category/recipes/>)

STERK - Carrie van den Akker en Quirine Altorf (kookboek)

15.4 Kant-en-klaar-maaltijden voor personen met slikstoornissen

Duchesse: een product van De Keuken van Limburg

(<https://www.dekvl.nl/>)

Innopastry: innovations in pastry

(<https://innopastry.com>)

16 Referenties

The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. (2016).
Geraadpleegd via <http://iddsi.org/framework>.

Dysfagie: een praktische interpretatie van de internationale terminologie.
Nestlé Health Science. Geraadpleegd via https://datisevenslikenl.files.wordpress.com/2020/09/iddsi_poster_nl-07-09-2020-update.pdf.

17 Contactgegevens

Heeft u nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Dienst Logopedie AZ Alma

Tel. 09 310 02 46

E-mail: logopedie@azalma.be

