



## Wat kan ik doen als eten en slikken moeilijker gaat?

ALS en voeding

### Moeite met kauwen en/of slikken

Door de afnemende werking van de spieren in het keelgebied kan er bij mensen met (bulbaire) ALS een moment komen waarbij eten en drinken op de gebruikelijke manier niet meer vanzelfsprekend zijn. De problemen met slikken en/of kauwen kunnen toenemen in de loop van het ziekteproces.

De logopedist kan u tips geven om het kauwen en slikken zo veilig mogelijk (met minder kans op verslikken) te laten verlopen. De diëtist geeft u tips en adviezen over hoe u uw maaltijden kunt aanpassen zodat u volwaardige voeding kunt blijven eten en drinken. Aanpassingen zijn vooral mogelijk in de samenstelling en de bereidingswijze van het voedsel.

Bij beginnende kauw- of slikklachten kunt u zachte voeding gebruiken. De kauwspieren blijven daarbij zolang mogelijk geactiveerd. Wanneer het kauwen moeizamer gaat, kan het nodig zijn dat uw voeding fijngemaakt wordt. Het kan dan beter zijn over te stappen op gemalen voeding. Later kunt u vloeibare voeding nodig hebben.

Op dit blad vindt u praktische tips over zachte, gemalen en vloeibare voeding.

Bij de dikte van de voeding en het drinkvocht is rekening gehouden met de internationale IDDSI standaard (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative). Deze standaard zorgt ervoor dat internationaal dezelfde consistentieniveaus gehanteerd kunnen worden.

### Zachte voeding

#### *Broodmaaltijden*

- Eet brood zonder korst;
- gebruik royaal boter of margarine (zo maakt u het brood smeug);
- beleg met smeerbaar beleg zoals jam, honing, pasta, stroop, roomkaas, smearworst, paté, leverkaas, salades, roerei, omelet, sandwichspread, hüttenkäse, hummus (om het brood smeug te maken);
- vervang brood eventueel door pap (bij voorkeur pap met volkoren granen), fruitontbijt, drinkontbijt, kwark, skyr of yoghurt.

#### *Warme maaltijd*

- Neem bij voorkeur een gebonden soep of gevulde soep. Deze leveren meer voedingsstoffen dan heldere soep. Als vulling kunt u soepballetjes, vis en goed gaargekookte, fijngesneden groenten gebruiken;
- kies zachte vleessoorten zoals (kip)gehakt, worst, fijngesneden varkensvlees, kipfilet;
- verwerk vlees fijngesneden in ragout of stoofschotel/ovenschotel;
- gebruik veel jus of andere sauzen;
- vermijd hard bakken of frituren;
- vervang vlees door vis, ei, kaas of vleesvervanger;
- kook of stoom de groenten goed gaar en prak ze eventueel fijn;
- eet goed gaar gekookte aardappelen of aardappelpuree;
- varieer met stampotgerechten;
- eet goed gaar gekookte rijst, pastagerechten met voldoende saus;
- neem zacht fruit zonder schil, eventueel geprakt of gemixt met staafmixer/blender.

### Gemalen voeding (IDDSI 5)

*Broodmaaltijden*, zie bij **Zachte voeding**.

Soms is het eten van brood niet mogelijk.

#### *Warme maaltijd*

- Voor het malen van voeding kunt u een staafmixer, blender of keukenmachine gebruiken.
- Kies voor vleessoorten die goed te malen zijn zoals gehakt, tartaar, kip of varkensvlees. Zorg dat het vlees goed gaar is en maak het dan fijn. Voeg bij het malen veel jus, bouillon of groentensaus toe omdat het anders te droog wordt. Gebruik bij korrelige structuur een dikke saus. In plaats van vlees kunt u vis, ei (omelet, roerei), tahoe of kaas (kaasragout of geraspte kaas door de groenten) gebruiken. Peulvruchten kunnen vlees vervangen. U kunt hiervan bijvoorbeeld een gladde maaltijdsoep bereiden. In combinatie met pannenkoeken of brood (zonder korst) is dit een volwaardige vervanging.



- U kunt gebruik maken van verse groenten, diepvriesgroenten of groenten uit blik of pot. Kies groenten die u goed fijn kunt maken zoals andijvie, bloemkool, broccoli, bietjes, doperwten, spinazie, spruitjes, witlof, wortelen. Kook de groenten vóór het malen goed gaar.
- Kook aardappelen goed gaar en prak ze met een vork tot kruim of maak er puree van. Samen met de groenten kunt u er een stampot van maken.
- Gebruik rijst, macaroni, spaghetti of mie met veel saus (let op: in rijst verslikt u zich snel).
- Fruit kunt u uitpersen, fijnmaken door een zeef of er met blender fruitmoes van maken.

## Vloeibare voeding (IDDSI 4-3)

### *Broodmaaltijden*

Vervang brood door pap (bijvoorbeeld havermout, Brinta, Bambix, griesmeel), drinkontbijt, fruitontbijt, vla, kwark of yoghurt zonder vruchten.

### *Warme maaltijd*

Zelf bereide mixvoeding: kook aardappelen en groenten goed gaar. Kook of bak het vlees zacht en snijd het in kleine stukjes. Doe het vlees in een mengbeker, voeg minimaal een half kopje bouillon toe en pureer het mengsel met een staafmixer of keukenmachine. Voeg aan het gepureerde vlees de zacht gekookte groenten en aardappelen toe. Pureer alles opnieuw. Voeg een klontje (dieet)margarine of boter toe en verdun eventueel met bouillon tot geschikte dikte. Op smaak brengen met kruiden, specerijen en zout.

In plaats van deze maaltijd kunt u ook een maaltijdsoep maken die u goed pureert.

### *Kant-en-klare maaltijden*

Baby- en kleutermaaltijden kunnen geschikte alternatieven zijn. U kunt deze smakelijker maken door toevoeging van zout, kruiden, een klontje boter of een scheutje room.

Maaltijdsoep uit blik of diepvries is ook geschikt. Pureer deze met behulp van mengbeker of staafmixer. Voeg eventueel een klontje boter, wat volle melk, een scheutje (slag) room of crème fraîche toe.

Er zijn kant-en-klare mixvoedingen te koop. Vraag uw diëtist meer informatie.

### *Fruit*

Vers fruit kan in een blender of staafmixer tot een gladde vruchtenmoes gemaakt worden. Let op dat er geen dun vloeibaar vocht vrijkomt, dit kan verslikproblemen veroorzaken.

### *Leestips*

- Th. Spierings, *Als eten even moeilijk is*. ISBN 978-90-8724-040-0
- Piet Huysentruyt, *Piet Puur. Gerechten die vlot naar binnen gaan*. Lannoo, ISBN 9789020985818
- Parki's kookatelier. [Kookgids](#)
- Ilse van Kempen-Linders. [Smaakvolle Brinta variatie recepten voor mensen met kauw- en slikproblemen](#).
- Zorg voor beter. [Receptenboek kauw- en slikproblemen](#)

Diëtisten voor Spierziekten

Juni 2020