

## Ik verslik me steeds, hoe moet het nu met drinken?

### *Verslikken bij drinken*

Verslikken komt bij ALS regelmatig voor. Dit gebeurt over het algemeen bij dun vloeibare producten zoals water, koffie, thee, limonade, bouillon en melk. Bij gezonde personen wordt bij het slikken de luchtpijp in een reflex afgesloten en gaat het drinken via de slokdarm naar de maag. Bij ALS is de reflex om de luchtpijp af te sluiten niet altijd snel genoeg waardoor dun vloeibare producten de luchtpijp in kunnen lopen. Enkele druppels kunnen al een erg benauwd gevoel opleveren. Ophoesten wordt als vervelend en vermoeiend ervaren en gaat in de regel steeds moeilijker.

De *logopedist* kan helpen om met het aanleren van een goede zithouding en andere adviezen het slikken beter te 'timen'.

Als logopedische adviezen niet het gewenste resultaat hebben, is het veiliger om geen dun vloeibare producten te gebruiken. Gebruik maken van producten die van nature al wat dikker zijn (bijvoorbeeld karnemelk, yoghurt, vla, gebonden soep) is dan een goede oplossing. De spieren in de keel stellen zich dan beter in op het voedsel dat wordt aangeboden.

Producten die dun vloeibaar zijn maar ook stukjes bevatten, zoals heldere soep met groenten of balletjes, zijn vaak onveilig. Gebonden gezeefde soep is dan een betere keuze.

### *Verdikken*

Om producten die dun vloeibaar zijn toch te kunnen gebruiken, kunnen deze verdikt worden met een verdikkingsmiddel in poedervorm. Hierdoor is het gebruik van bijvoorbeeld koffie toch mogelijk. Het ziet er alleen anders uit: de koffie is dan (licht) gebonden. Het is het proberen waard! De diëtist kan de naam van een geschikt verdikkingsmiddel verstrekken.

N.B. Verdikkingsmiddelen worden meestal niet vergoed door de ziektekostenverzekeraar.

Mocht het slikken van vocht zo moeilijk worden dat u minder dan anderhalve liter vocht per dag binnenkrijgt, dan is het mogelijk om (gedeeltelijk) via een sonde vocht toe te dienen. Voldoende vochtinname is juist bij ALS belangrijk ter bestrijding van obstipatie, voor een goede mondhygiëne zodat infecties in de mond minder snel een kans krijgen en om de articulatie te vergemakkelijken. Meer informatie over obstipatie vindt u op het informatieblad **Ik heb obstipatie, moet ik mijn eetpatroon veranderen?**