

Ik verslik me steeds, hoe moet het nu met eten?

Moeite met kauwen en/of slikken

Door de afnemende werking van de spieren in het hoofd-halsgebied 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 tot u kunt blijven nemen. 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 fijn gemaakt moet worden. Het kan dan beter zijn over te stappen op gemalen voeding. Later kunt u aangewezen raken op vloeibare voeding.

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

Zachte voeding

Broodmaaltijden

- Eet brood zonder korst;
- gebruik royaal boter of margarine;
- beleg met smeerbaar beleg zoals jam, honing, pasta, stroop, smeerkaas, smeerworst, paté, leverkaas, salades, roerei, omelet, sandwichspread;
- vervang brood eventueel door pap (bij voorkeur pap met granen), fruitontbijt, drinkontbijt.

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 gaar gekookte, fijngesneden groenten gebruiken;
- kies zachte vleessoorten zoals gehakt, worst, fijngesneden varkens- en kippenvlees;
- verwerk vlees fijngesneden in ragout of stoofschotel;
- gebruik veel jus;
- vermijd hard bakken of frituren;
- vervang vlees door vis, ei of kaas;
- kook of stoom de groenten goed gaar en prak ze eventueel fijn;
- eet zacht gekookte aardappelen of aardappelpuree;
- varieer met stampotgerechten;
- eet goed gaar gekookte rijst, macaroni;
- neem zacht fruit zonder schil, eventueel fijn gemaakt of gemixt met staafmixer/blender.

Gemalen voeding

Broodmaaltijden, zie hierboven bij Zachte voeding

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 groentenat toe omdat het anders te droog wordt. 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, doperwtten, spinazie, spruitjes, witlof, worteltjes. 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.
- Fruit kunt u uitpersen, fijnmaken door een zeef of er met blender fruitmoes van maken.

Vloeibare voeding

Broodmaaltijden

Vervang brood door pap (bijvoorbeeld havermout, Brinta, Bambix, griesmeel), drinkontbijt, fruitontbijt, vla, kwark of yoghurt met of 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 100 ml 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 een 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 zijn ook geschikt. Pureer deze met behulp van mengbeker of staafmixer.

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

Fruit

Gebruik dagelijks minimaal twee glazen vruchtensap of vruchtenmoes, bij voorkeur (vers geperst) vruchtensap met vruchtvlees omdat dit veel vezels bevat. Vers fruit kan in een blender of staafmixer tot een gladde vruchtenmoes gemaakt worden.

Voor recepten zie www.dysphagiaonline.com. Na aanmelding bij de site kunt u de link met 'Recepten voor personen met slikstoornissen' vinden in de linker kolom.

Boekentips

- A. Masselink en M. Welring-Teunissen, Moeilijk slikken maar smakelijk eten. Aan te vragen via moeilijkslikken@sensire.nl of telefoonnummer 0314 35 62 00
- Th. Spierings, Als eten even moeilijk is, ISBN 978-90-8724-040-0