

## Introductie

Door slikproblemen is het soms nodig dranken in te dikken of voeding aan te passen. In deze brochure beschrijven we de verschillende consistenties voor **dranken** (p. 2) en **voeding** (p. 6).

We gebruiken daarvoor de niveaus van het "International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)". Deze biedt een internationaal gestandaardiseerde terminologie om aangepaste voedingsconsistenties en verdikte vloeistoffen te beschrijven voor mensen met een slikstoornis. Zo kunnen we u duidelijk adviseren welke IDDSI-niveaus toegelaten zijn voor u.

Deze brochure werd opgesteld in samenspraak met de diëtisten, zodat de gegeven voorbeelden ook energie- en eiwitrijk zijn.

Hieronder een kort overzicht van uw persoonlijk advies:

- IDDSI 0 = dunvloeibaar = niet ingedikt
- IDDSI 1 = lichtvloeibaar
- IDDSI 2 = matig vloeibaar
- IDDSI 3 = dikvloeibaar
- IDDSI 4 = zeer dikvloeibaar
- IDDSI 5 = fijngemalen en smeug
- IDDSI 6 = zacht en kleingesneden
- IDDSI 7 = normaal

# Vloeistoffen

## Algemeen

Soms is het nodig om vloeistoffen dikker te maken om verslikken te voorkomen. Dit indikkingsmiddel moet bij elke drank gebruikt worden.

## Hoe indikken?



**1**  
schep het poeder in  
een droog glas



**2**  
giet 200 ml in het glas



**3**  
meng 30 seconden met  
een vork of lepel



**4**  
laat gedurende **3 minuten**  
rusten

## Tips

- Zorg dat de schepjes afgestreken zijn
- Bij koolzuurhoudende dranken roert u best eerst zodat het gas uit de drank is alvorens u het poeder toevoegt
- Een bruistablet lost u best eerst op in water, alvorens u het poeder toevoegt
- Melkdranken dikken moeilijker in, laat gedurende 15 minuten rusten

Hier vindt u een overzicht van de IDDSI-niveaus voor dranken.

### □ IDDSI 0 = dunvloeibaar = niet ingedikt

- Omschrijving:
  - Gewone vloeistoffen zonder verdikkingsmiddel
  - Is te drinken uit een glas of rietje
- Energierijke voorbeelden: chocomelk (Cécémel), soja natuur (Everyday)

### □ IDDSI 1 = lichtvloeibaar

- Omschrijving:
  - Dikker dan water
  - Vereist een beetje meer inspanning om te drinken dan dunne vloeistoffen
  - Stroomt door een rietje
- Hoe bereiden? 1 schepje Thicken-up clear van Nestlé per 200ml.

*! Opgelet met andere indikkingsmiddelen zal een andere verhouding van toepassing zijn. Kijk hiervoor in de bijsluiter.*
- Energierijke voorbeelden: karnemelk druivensuiker/aardbei (Balade), fruitige 'drink it' (AH), resource energy (Nestlé)

## □ IDDSI 2 = matig vloeibaar

- Omschrijving:
  - Stroomt van een lepel
  - Kan geslurpt worden, giet snel uit een lepel maar langzamer dan dunne dranken
  - Inspanning is vereist om deze dikte te kunnen drinken doorheen een standaard rietje
- Hoe bereiden? 2 schepjes Thicken-up clear van Nestlé per 200 ml.  
*! Opgelet met andere indikkingsmiddelen zal een andere verhouding van toepassing zijn. Kijk hiervoor in de bijsluiter.*
- Energierijke voorbeelden: skyr drinkyoghurt (Arla), Yop aardbeismaak (Yoplait), milkshake vanille (Milsa), fortimel extra chocoladesmaak (Nutricia)

## □ IDDSI 3 = dikvloeibaar

- Omschrijving:
  - Kan gedronken worden uit een beker
  - Er is enige inspanning nodig om door een standaard rietje of een rietje met een grote diameter te zuigen
- Hoe bereiden? Afhankelijk van de ernst van uw stoornis zal de logopedist adviseren om 3 of 4 schepjes Thicken-up clear van Nestlé per 200 ml te gebruiken.  
*! Opgelet met andere indikkingsmiddelen zal een andere verhouding van toepassing zijn. Kijk hiervoor in de bijsluiter.*
- Energierijke voorbeelden: Appetit framboos/bosbes (Boni), Nutilis complete stage 1 (Nutricia)

## □ IDDSI 4 = zeer dikvloeibaar

- Omschrijving:
  - Kan niet gedronken worden uit een beker
  - Kan niet door een rietje worden opgezogen
- Hoe bereiden? 6 schepjes Thicken-up clear van Nestlé per 200 ml.

*! Opgelet met andere indikkingsmiddelen zal een andere verhouding van toepassing zijn. Kijk hiervoor in de bijsluiter.*
- Energierijke voorbeelden: Resource Aqua (Nestlé), Nutilis aqua (Nutricia)

## Voeding

(zie volgende pagina's)

# Voeding

## Algemeen

Als het risico op verslikken bij bepaalde voedingsmiddelen voor u te groot is, zal de logopedist u aanraden welke niveaus u veilig kunt eten. Hieronder vindt u een overzicht van de IDDSI-niveaus voor voeding.

### □ IDDSI 3 = dikvloeibaar

- Omschrijving:
  - Kan niet met een vork worden gegeten omdat het langzaam in druppels tussen de tanden van een vork druipt
  - Kan met een lepel worden gegeten
  - Vereist geen bijten of kauwen, kan direct worden weggeslikt
  - Gladde textuur zonder brokjes
- Voorbeelden: yoghurt, bepaalde sauzen, vruchtensiropen,...
- Tips om het energierijker te maken: neem volle yoghurt, Griekse yoghurt, Danio platte kaas,...

## □ IDDSI 4 = zeer dikvloeibaar

- Omschrijving:
  - Wordt meestal gegeten met een lepel
  - Vereist geen bijten of kauwen, kan direct worden weggeslikt
  - Valt in zijn geheel van de lepel bij het kantelen en blijft zijn vorm op een bord behouden
  - Geen klonters en niet plakkerig
- Hoe bereiden? Alles zeer fijn pureren
- Voorbeelden: flan, pudding, puree, fijn gemixte groenten zonder stukjes,...
- Tips om het energierijker te maken:
  - Gebruik volle melk bij de bereiding van pudding of koop roomdesserten
  - Maak puree met volle melk, olie, boter en eieren
  - Extra scheutje olie aan de groenten toevoegen

## □ IDDSI 5 = fijngemalen en smeug

- Omschrijving:
  - Kan gegeten worden met een vork of een lepel
  - Kan op een bord worden geschept en gevormd (bv. in bolvorm)
  - Kleine klonters zichtbaar in het voedsel (2-4 mm voor kinderen, 4 mm voor volwassenen)
  - Klonters kunnen gemakkelijk met de tong worden geplet
  - Zacht en vochtig zonder aparte dunne vloeistof
  - Afbijten is niet noodzakelijk, minimaal kauwen is vereist

- Hoe bereiden? Voeding fijn malen maar er mogen nog brokjes inzitten van maximum 4 mm voor volwassenen
- Voorbeelden:
  - Fijngehakt of fijngemalen, mals gehakt (stukjes 2-4 mm)
  - Fijngestampt fruit
  - Zacht gemaakte cornflakes of havervlokken, stukjes niet groter dan 4 mm, overtollig vocht afgieten
  - Geen brood tenzij anders beoordeeld door logopedist
- Tips om het energierijker te maken:
  - Serveer een klontje margarine of een scheutje olie op een warm gerecht
  - De fruitmousse verrijken met koekjesmeel, extra suiker of volle platte kaas
  - Neem bijvoorbeeld rijstpap met bruine suiker

## □ IDDSI 6 = zacht en kleingesneden

- Omschrijving:
  - Kan met een vork worden gegeten
  - Kan worden gepureerd en afgebroken met de druk van een vork, een mes is niet nodig om dit voedsel te snijden
  - Afbijten is niet noodzakelijk, kauwen is nodig vooraleer door te slikken
  - Zacht, mals en vochtig, maar zonder een aparte dunne vloeistof
  - 'Hapklare' stukjes = 1,5 cm x 1,5 cm



- Hoe bereiden? Zachte voeding fijn snijden (blokjes van 1,5 cm op 1,5 cm). Moet ook nog af te breken en te pletten zijn met een vork.
- Voorbeelden:
  - Gekookt mals vlees niet groter dan 1,5 cm x 1,5 cm
  - Zacht genoeg gekookte vis om in kleine stukjes te breken met een vork
  - Fijngesneden omelet of fijn geplet gekookt ei
  - Gestoomde of gekookte groenten met een maximale grootte van 1,5 cm op 1,5 cm
  - Zacht gemaakte cornflakes of havervlokken, met malse stukken niet groter van 1,5 cm, overtollig vocht afgieten
  - Geen brood tenzij anders beoordeeld door logopedist
- Tips om het energierijker te maken:
  - Serveer een klontje margarine of een scheutje olie op een warm gerecht
  - In plaats van cornflakes fijn gesneden pannenkoeken of fijn gesneden wentelteefjes

## □ **IDDSI 7**

Dit niveau beschrijft normale voeding die door iedereen zonder slikproblemen gegeten kan worden. Binnen IDDSI 7 wordt een onderscheid gemaakt tussen 'normaal' en 'gemakkelijk te kauwen'.

### **Gemakkelijk te kauwen**

Deze voeding is bedoeld voor mensen met kauwproblemen zonder slikproblemen door bv. afwezigheid van het gebit.

- Omschrijving:
  - Kan met een vork worden gegeten
  - Afbijten en kauwen is nodig vooraleer door te slikken
  - Zacht, mals en vochtig
- Voorbeelden: zacht gekookte groenten

### **Normaal**

Geen aanpassingen vereist

### **Energierijke voeding**

- Dik besmeren van brood
- Vetrijker beleg of dubbel beleg nemen
- Brood vervangen door:
  - 's morgens: rozijnenbrood, suikerbrood, wafels, koffiekoeken, sandwiches of pistolets
  - 's avonds: pizza, croque monsieur, panini,...

# Nuttige adressen

- <https://iddsi.org>
- <https://iddsidranken.weebly.com/>
- <https://levenmetdysfagie.weebly.com/>
- <http://www.parkiskookatelier.be/>
- [www.moeijkslikken.nl](http://www.moeijkslikken.nl)
- [www.nestlenutrition.com](http://www.nestlenutrition.com)
- [www.nutricia.nl](http://www.nutricia.nl)

## Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie mei 2021

Goedgekeurd door dokter Katrien Van Rie

# Contactgegevens Logopedie

## **Campus Aalst**

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Tel: 053 72 48 73

Logopedie.Aalst@olvz-aalst.be

## **Campus Asse**

Bloklaan 5 - 1730 Asse

## **Campus Ninove**

Biezenstraat 2 - 9400 Ninove

# Contactgegevens Dieetafdeling

## **Campus Aalst**

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Tel: 053 72 48 15

Dieetafdeling.Aalst@olvz-aalst.be

## **Campus Asse**

Bloklaan 5 - 1730 Asse

## **Campus Ninove**

Biezenstraat 2 - 9400 Ninove