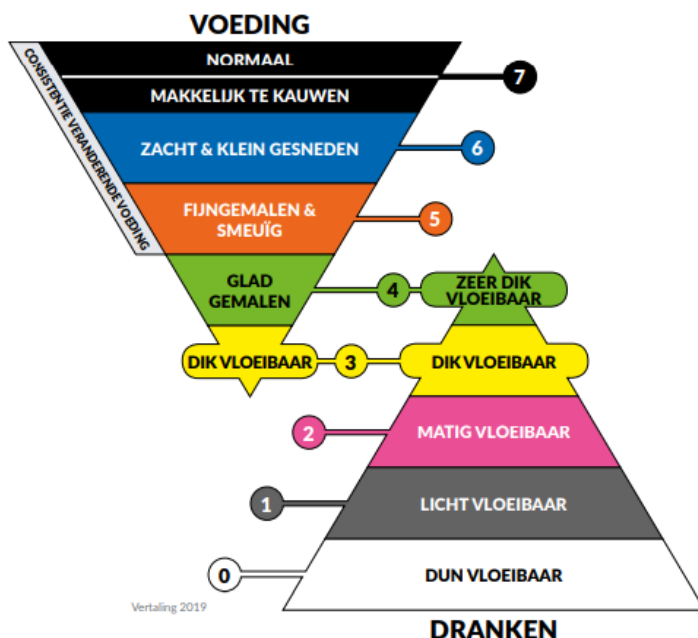


# Aangepaste consistenties IDDSI bij slikproblemen

Deze folder is bedoeld voor patiënten waarbij de logopedist betrokken is voor een slikadvies en samenwerkt met de diëtist om aan een optimale voedingsintake te voldoen.

## Wat is IDDSI?

Terminologie waarmee de diktes van dranken en voeding worden weergegeven wereldwijd. Bestaat uit level 1 t/m 7. De afbeelding hieronder geeft uitleg over de verschillende levels.



## Hoe werkt dit in de praktijk?

De logopedist stelt een slikadvies op na een slikobservatie. Dit slikadvies zegt iets over dranken en voeding. Een voorbeeld kan zijn: dranken IDDSI 2, voeding IDDSI 4. Het is dan de bedoeling dat de dranken ingedikt worden en de voeding glad gemalen. Het indikken van dranken doet u met verdikkingsmiddel, hierin zijn er verschillende opties. U kunt dit middel kopen bij de (ziekenhuis) apotheek. Op de verpakking van het verdikkingsmiddel staat beschreven hoe u de drank kunt verdikken passend bij het IDDSI-level.

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

**Tips voor voeding IDDSI 6 (zacht & klein gesneden):**

| Maaltijd      | Tips                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Broodmaaltijd | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snijd korsten van het brood</li> <li>• Besmeer brood ruim met boter of margarine</li> <li>• Kies voor zacht, smeugig beleg (bijvoorbeeld jam, appelstroop, chocopasta, honing, smeerkaas, roomkaas, leverpastei, paté, roerei, broodsalades of humus)</li> <li>• Probeer ook eens pannenkoek of wentelteefjes. Maak wentelteefjes eventueel van brood zonder korst.</li> <li>• Vervang brood door pap, zoals havermoutpap, gortepap, rijstepap, griesmeelpap, brinta of brood pap. Door verschillende toevoegingen aan de pap kunt u variëren in smaak. Ook kunt u wat ongeklopte slagroom of een klontje boter toevoegen om de pap meer energie te geven.</li> <li>• Laat cornflakes, muesli of andere ontbijtgranen eerst even weken in melk of yoghurt, zodat ze zachter worden.</li> </ul>                                                                |
| Avondmaaltijd | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlees: Kies bij voorkeur voor zacht vlees of vis bij de warme maaltijd (gehaktbal, stoofvlees, ragout, goulash, zacht gebakken hamburger, kippendij of kippenpoot, stoof vis.</li> <li>• Voeg ruim jus, warme of koude sauzen of vruchtencompote toe aan het eten om het smeugiger te maken.</li> <li>• Groente: kies voor groente die zacht gekookt kunnen worden. Bijvoorbeeld aubergine, bloemkool, broccoli, erwtjes, worteltjes, courgette, spinazie, rodekool, bonen. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maak eventueel gebruik van groente uit pot of blik, deze zijn vaak als iets zachter</li> </ul> </li> <li>• Aardappelen: kies voor kruimige aardappelen. Maakt de gekookte aardappelen fijn op uw bord of maak puree</li> <li>• (eventueel kant-en-klare puree)</li> <li>• Pasta: kook pasta extra zacht en voeg ruim saus toe</li> </ul> |
| Tussendoortje | <p><b>Zoet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies voor volle kwark, volle yoghurt of Griekse yoghurt met een scheutje limonade, gepureerd fruit of knijpfruit</li> <li>• Probeer ook eens ontbijtkoek besmeerd met boter of eierkoek met boter.</li> </ul> <p><b>Hartig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies voor zachte salades zoals huzarenslaatje, eiersalade, krabsalade etc.</li> <li>• Probeer zachte blokjes kaas, zachte leverworst, knakworstjes en gekookte eitjes.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Tips voor voeding IDDSI 5 (gemalen):**

| Maaltijd      | Tips                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Broodmaaltijd | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brood kan vervangen worden door verschillende soorten pap. Ook kunt u met verschillende toevoegingen aan de pap variëren van smaak. U kunt bijvoorbeeld siropen of stropen toevoegen. Gepureerd fruit of een fijne jam zonder hard stukjes zijn ook goede opties. Wanneer u cornflakes, muesli en andere ontbijtgranen wil toevoegen kunt u deze zachter maken door ze voor het eten even in melk of yoghurt te laten weken.</li> <li>• Als u het lekker vindt, kunt u ook pesto, tomatensaus of mosterd toevoegen.</li> <li>• Behalve pap kunt u ook een hartige groente-smoothie drinken. Deze heeft u ook een kant-en-klare variant in de supermarkt.</li> <li>• Voor extra energie kunt u dan room of volle melk/yoghurt toevoegen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Avondmaaltijd | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereid de verschillende onderdelen van de warme maaltijd apart zoals u gewend bent. Maal ze vervolgens los van elkaar fijn. Gebruik hiervoor bij voorkeur een staafmixer, keukenmachine of een passeerzeef (passe-vitte). Als u een blender gebruikt, is vaak veel vocht nodig om de voeding fijn te maken. Hierdoor kan uw voeding te vloeibaar worden.</li> <li>• Vlees, vis, kip of vleesvervanger: Kies zachtere vleessoorten zoals gehakt en zacht gestoofd vlees. Varkensvlees is vaak wat vetter en kan smeüiger klaargemaakt worden dan rundvlees. Vis kan goed gestoofd en gestoomd worden en is dan zacht van structuur. Let op dat de vis vrij is van graatjes. Kies bij kip voor kippendij of -poot. Deze zijn wat vetter en daardoor wat smeüiger. Kipfilet is snel erg droog. Maak vlees, vis of kip fijn met een staafmixer of keukenmachine. U kunt jus, bouillon of een andere hartige saus toevoegen om het smeüig te maken. Gebruik eventueel een gebonden saus om een (fijne) ragout te maken.</li> <li>• Groenten: Kook de groenten zacht en maal ze zo nodig fijn met een staafmixer of keukenmachine. U kunt groentebouillon, crème fraîche of room toevoegen om de groenten smeüiger te maken.</li> <li>• Aardappelen, rijst, pasta: Aardappelen kunt u heel goed fijn maken. Kies een kruimige aardappel en kook deze zacht.</li> </ul> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Met een stamper, passeerzeef (passe-vitte) of een aardappelpers kunt u de aardappelen vervolgens fijnmalen. Een staafmixer of keukenmachine zijn hiervoor niet geschikt. Rijst en pasta kunt u beter niet fijnmalen. Door een saus aan rijst of pasta toe te voegen zijn ze vaak al wel smeutig genoeg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soep: soep uit blik bevat vaak weinig energie en weinig goede voedingsstoffen. Voeg voedingsstoffen toe aan uw soep met een goede vulling. Voeg bijvoorbeeld bonen, kikkererwten of pasta toe en pureer daarna de soep.</li> <li>• Wanneer u te moe bent om te koken is het mogelijk om thuis maaltijden te laten bezorgen die voldoen aan uw voedingseisen/-wensen. Ook zou u zelf maaltijden voor meerdere dagen klaar (laten) maken en vervolgens invriezen. Voorbeelden zijn: appetito (winvitalis), fijnproevers.</li> </ul>                 |
| Tussendoortje | <p><b>Zoet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeer verschillende zoete volle zuivelproducten (zonder stukjes), zoals yoghurt, kwark, gepureerd fruit, knijpfruit, baby-/kleuter fruithapjes.</li> <li>• Yoghurt uit knijpzakjes is minder geschikt, omdat deze (harde) stukjes kan bevatten. Let erop dat u een variant kiest zonder toegevoegde pitten. In de supermarkt vindt u bij de verse zuivel ook steeds meer zogeheten proteïne- of eiwitdrankjes. Deze kunt u ook als tussendoortje proberen.</li> </ul> <p><b>Hartig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeer salades zoals huzarenslaatje, eiersalade en krabsalade. Meestal is de structuur van salades al zacht genoeg. Eventueel kunt u mayonaise, crème fraîche, room of een olie toevoegen om het geheel wat smeuïger te maken. Tonijnsalade en humus zijn vaak al fijn en zonder stukjes.</li> </ul> |

**Tips voor voeding IDDSI 3/4 (dik-vloeibaar):**

| Maaltijd      | Tips                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Broodmaaltijd | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brood kunt u vervangen met pap. Kies voor een gladde pap, zoals rijstebloempap, karnemelkse pap of bambix. U kunt meer energie toevoegen aan de pap met volle melk, room of een klontje boter. Ook kunt u met verschillende toevoegingen aan de pap variëren in smaak. Bijvoorbeeld siropen en stropen (vruchtensiroop, appelstroop, schenksiroop) toevoegen. Gepureerd fruit of een fijne jam zonder harde stukjes zijn ook goede opties.</li> <li>• U kunt ook vla, yoghurt en kwark in verschillende smaken nemen ter aanvulling van de 'broodmaaltijd'. Of probeer eens een dikke milkshake of smoothie op basis van fruit en roomijs eraan toe te voegen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Avondmaaltijd | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een gemalen soep is een goede vloeibare, warme maaltijd. Kook alles goed gaar. De vulling van de soep is belangrijk, denk hierbij aan vlees, vis, groente en peulvruchten. Pureer de soep tot een glad geheel met staafmixer, keukenmachine of blender. Voor de zekerheid zou u de soep ook nog kunnen zeven. Voor een iets dikkere soep kunt u bloem, maïzena of room toevoegen. Het is belangrijk dat u voldoende varieert met kleur en smaak voor de afwisseling. Wissel bijvoorbeeld tussen tomaten-, wortel-, spinazie-, kerrie-, erwten-, bonen-, pompoen-, kippen-, vis-, en champignonsoep.</li> <li>• U kunt ook goedgevulde soep uit blik nemen en de vulling daarvan fijnmalen. Let op met grove stukken vlees, deze kunnen niet altijd goed fijn gemaakt worden. Haal deze er eventueel uit voordat u gaat pureren.</li> <li>• Naast soep kunt u ook de basis voor een 'normale' maaltijd gebruiken om een vloeibare maaltijd te bereiden. De volgende vijf stappen helpen u een vloeibare (mix)maaltijd te bereiden: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze.</li> <li>2. Maal de droogste maaltijdonderdelen, zoals vlees, vis, kip of een vegetarische vleesvervanger met een beetje jus, boter, saus of bouillon.</li> <li>3. Doe de groente erbij.</li> <li>4. Stamp de aardappelen tot een puree met melk, boter of room. Of kies voor aardappelpuree uit een pakje of kant-en klaar. Voeg de aardappelpuree toe aan het mengsel.</li> </ol> </li> </ul> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>5. Voeg ten slotte vocht toe tot het de gewenste dikte heeft. Gebruik bouillon, jus, melk, room, vocht van groente, tomatensap of groentesap.</p> <p>In principe kunt u alle combinaties die u gewend bent op deze manier bereiden. Dit kan ook met kant-en-klaar maaltijden van de supermarkt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Tussendoortje | <p><b>Zoet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Probeer verschillende zoete zuivelproducten zonder stukjes zoals yoghurt (-drank). Ook gepureerd fruit, knijpfruit en baby-/kleuter fruithapjes zijn goede. Om deze producten vloeibaarder te maken kunt u ze verdunnen met melk en/of on geklopte slagroom.</li></ul> <p><b>Hartig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Probeer salades zoals huzarenslaatje, eiersalade en krabsalade. Meestal is de structuur van salades al zacht genoeg. Eventueel kunt u mayonaise, crème fraîche, room of een olie toevoegen om het geheel wat smeuïger te maken. Tonijnsalade en humus zijn vaak al fijn en zonder stukjes.</li></ul> |

### Vragen?

Heeft u nog vragen over aangepaste consistenties, dan verwijzen wij u naar de website: [Wat is IDDSI? – Dat is even slikken](#).

Heeft u vragen voor de logopedist of diëtist? Dan kunt u contact opnemen met afdeling Paramax van Máxima MC via telefoonnummer: (040) 888 90 40.