

SLIKPROBLEMEN

Hap-slik-weg is nog niet zo simpel

Slikken is een ingewikkeld proces, waarbij 32 spieren en 6 hersenzenuwen samenwerken. Door o.a. ouderdom, ziekte, een beroerte, hersenletsel, dementie, medicijngebruik of gebitsproblematiek kan deze samenwerking verstoord raken waardoor problemen ontstaan met eten en drinken. De gevolgen van slikproblemen kunnen onder andere zijn: gewichtsverlies, ondervoeding/uitdroging, een verslechterde voedingstoestand, sociale isolatie, longontsteking en minder plezier bij het eten en drinken.

Slikken met pijn en droge mond

Slikken kan met pijn en een droge mond een groot probleem zijn. Eten is dan lastig door te slikken. Ook kun je je onder deze omstandigheden heel makkelijk en vaak verslikken. Het lijkt wel of de controle over het eten weg is.

Normaal gesproken wordt tijdens het kauwen het speeksel met voedsel vermengd zodat het makkelijk naar binnen glijdt. Het voedsel wordt ook minder goed verteerd door het ontbreken van 'enzymen' in het speeksel – enzymen die normaalgesproken helpen bij de spijsvertering.

Tips rondom eten en drinken bij slikproblemen

- ✓ Zorg voor een rustige omgeving die niet teveel afleiding biedt (radio uit, etc.)
- ✓ Ga rechtop zitten, let vooral op de houding van het hoofd
- ✓ Eet rustig en met aandacht
- ✓ Gun jezelf veel tijd voor het eten en kauwen, neem pas de volgende hap als je mond leeg is
- ✓ Neem kleine happen en slokken
- ✓ Neem geen drinken om het eten weg te spoelen
- ✓ Slokjes water (of iets anders) na elke hap
- ✓ Koud eten vergemakkelijkt het slikken. Wissel warm eten af met hapjes koude appelmoes.
- ✓ Blijf na afloop van de maaltijd minstens 15 minuten rechtop zitten.
- ✓ Doe het een beetje rustig aan na het eten.

Lees ook: [Zorg voor Beter - Slikproblemen](#)

Gemalen, gemixt of (dun)vloeibaar

Om voeding gemalen, gemixt of (dun)vloeibaar te maken wordt de voeding verdund, bijvoorbeeld met bouillon, jus, water, koffieroom of melk. Zoete gerechten kun je verdunnen met bijvoorbeeld vruchtensap, limonade(siroop), melk of karnemelk. De omvang (het volume) van de voedingsmiddelen neemt daardoor toe, maar de voedingswaarde niet! Dat wil zeggen: je moet meer (volume) eten om aan dezelfde voedingswaarde te komen. Gebruik daarom producten die veel energie bevatten, zoals volle melkproducten, extra suiker of honing in thee, room of crème fraîche.

Adviezen voor voedsel

- ✓ Vermijd korrelig of droog eten, pudding of soep met vulling (vruchtjes, vermicelli, balletjes).
- ✓ Gebruik appelmoes, vla of yoghurt om medicijnen in te nemen in plaats van met water.
- ✓ Ga vooraf na of de medicijnen met melkproducten ingenomen mogen worden.
- ✓ Snijd de korsten van brood en gebruik smeerbaar beleg. Als brood eten niet meer gaat, maak dan vruchtenmixen, pap van brood, pap (geen haveremout; bevat teveel vezels).
- ✓ Snijd het eten klein, maar niet al te fijn.
- ✓ Indien voedsel gemalen moet worden: meng niet alles door elkaar.
- ✓ Pureer vlees zelf met veel jus of saus met behulp van een staafmixer. Dit geeft een smakelijker resultaat.



eten+welzijn

www.vierkeerbeter.nl | duurzamezorg@etenwelzijn.nl

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

