

SLIKPROBLEMEN

A.L. Wiersma, logopedist Amsterdam UMC, afd. KNO/hoofdhalschirurgie, mei 2022

Moeite met slikken

Kauwen en slikken doen we de hele dag, meestal zonder erover na te denken. Het is een ingewikkeld proces waarin zenuwen en spieren goed moeten samenwerken. Door verschillende oorzaken kunnen problemen ontstaan in het kauwen en slikken. Bijvoorbeeld door een probleem in de hersenen, een operatie in de mond of keel, bestraling, verzwakking bij ouderdom of bij langdurige ziekte. Het eten kan dan blijven hangen in de mond of keel of je kunt je verslikken. Verslikken betekent dat er eten of drinken in de luchtpijp komt. Dit kan ervoor zorgen dat iemand minder gaat eten of drinken, waardoor er onbedoeld gewichtsverlies ontstaat of zelfs ondervoeding. Als het eten of drinken bij verslikken niet genoeg wordt opgehoest, kan dit een longontsteking veroorzaken. Ook leiden slikproblemen vaak tot minder plezier in het leven.

Heb je vaak moeite met slikken of verslik je je regelmatig? Neem dan contact op met je arts. Die kan verwijzen naar een logopedist die gespecialiseerd is in kauw- en slikproblemen. Bijvoorbeeld van het ziekenhuis waar je bent behandeld. Slikproblemen kunnen worden behandeld door oefeningen of aanpassingen in de manier van eten en drinken.

Algemene adviezen voor eten en drinken bij moeite met slikken

- ✓ Zorg voor een rustige omgeving zonder veel afleiding (doe de TV uit bijvoorbeeld).
- ✓ Ga goed rechtop zitten en houd het hoofd recht.
- ✓ Eet en drink in een rustig tempo, kauw goed.
- ✓ Neem niet te grote happen en slokken.
- ✓ Slik stevig, waarbij je de spieren van mond en keel krachtig aanspant. Slik nog een keer na als de hap nog niet weg is.
- ✓ Neem de volgende hap of slok als de vorige helemaal is doorgeslikt.
- ✓ Neem pauzes tijdens het eten als je snel vermoeid bent. Of eet vaker op de dag kleinere beetjes. Neem voldoende rust tussen de eetmomenten.
- ✓ Praat niet als de mond vol is.
- ✓ Blijf na het eten nog een tijdje rechtop zitten.

Lees ook:

[Zorg voor Beter - Slikproblemen](#)

[Slikstoornissen bij volwassenen - Logopedie](#)

Aangepaste voeding

Wanneer het slikprobleem nog niet of niet meer verbeterd kan worden met oefeningen van de logopedist, kan de dikte (consistentie) van voeding worden aangepast. Dit is maatwerk.

In het algemeen kan voeding op verschillende manieren worden aangepast. Een diëtist kan je uitleggen hoe je voldoende binnenkrijgt als je eet volgens een aangepaste consistentie.

Tips

Vaste voeding

Hierbij kunnen 'moeilijke' dingen weggelaten worden. Bijvoorbeeld harde, taaie of korrelige producten (zoals nootjes, broodkorsten, stevig vlees, beschuit). Of eten met verschillende diktes bij elkaar (soep met balletjes). Snijd het eten in kleine stukjes, of maak het zacht door het langer door te laten koken, te prakken of te pureren. Maak het smeugig door saus toe te voegen. Gebruik daarvoor producten die energie bevatten, zoals room of crème fraîche.

Vloeibare voeding

De vloeistof is eetbaar met een lepel of kan worden gedronken. De dikte varieert tussen gladgemalen en dunvloeibaar (bijv. kwark zonder stukjes, yoghurt, melk). Gebruik producten die energie en eiwitten bevatten. Die zijn belangrijk voor een stabiel gewicht en opbouw van spieren. Voorbeelden zijn: gladde pap, yoghurt, smoothie of gebonden soep.



eten+welzijn

www.vierkeerbeter.nl | duurzamezorg@etenwelzijn.nl

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:



Reimagining Medicine

