



*Naar
huis!*

MET KAUW- EN
SLIKPROBLEMEN



Nestlé
HealthScience

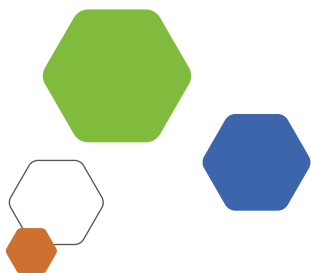


DOE HET ZELF!

U kunt zelf al veel doen om het slikken zo goed mogelijk te laten verlopen:

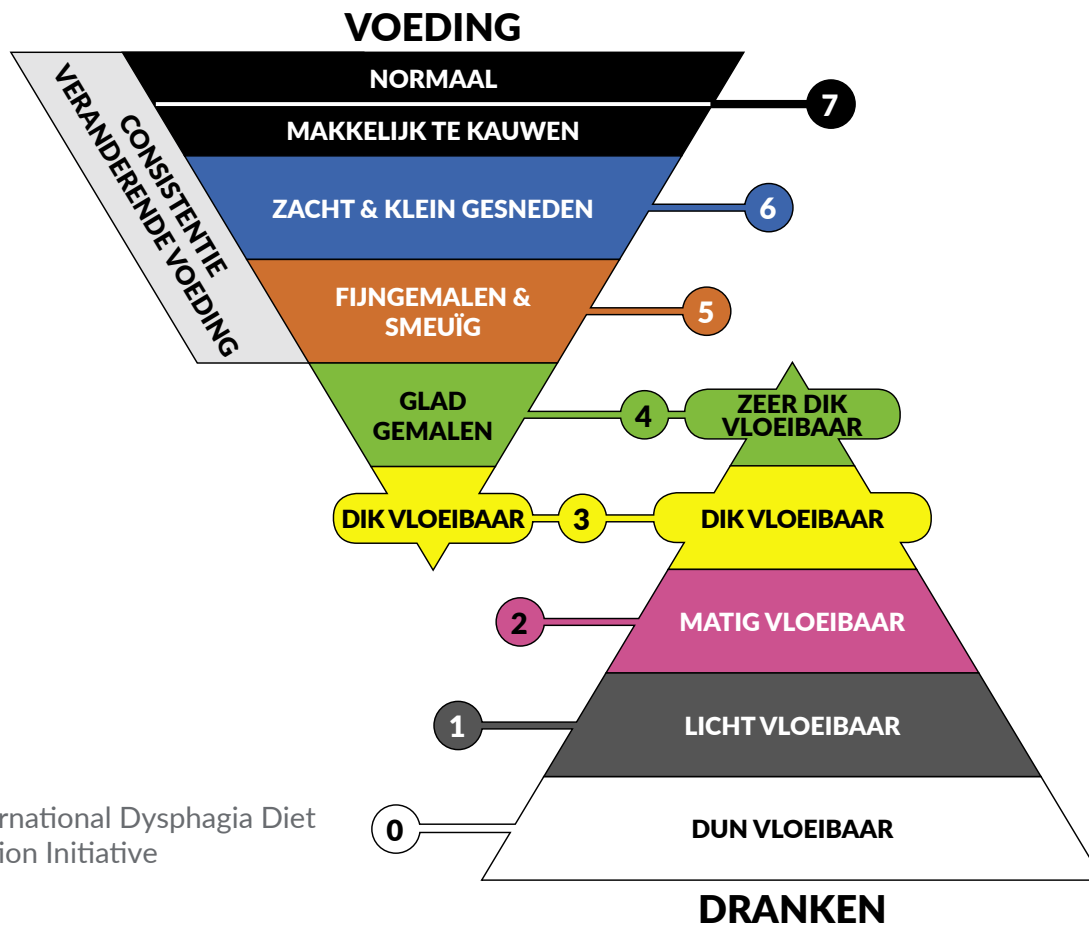
-  Creëer een rustige **omgeving tijdens** de maaltijd.
-  Zet alle multimedia uit en start een gesprek pas na het eten.
-  Ga **rechttop** zitten.
-  Kies voor **van nature 'dikker' vloeibaar glad homogeen voedsel** (bijvoorbeeld puree of pudding). Dit is vaak makkelijker te slikken.
-  Dunne vloeistoffen zoals water, thee en koffie kunnen verdikt worden met ThickenUP Clear.
-  Andere vloeistoffen zoals bijvoorbeeld koude melk, zuur sinaasappelsap en/of orale medische voeding kunnen verdikt worden met ThickenUP Gel Express.
-  Voor kinderen met kauw- en/of slikproblemen (dysfagie en reflux) vanaf 6 maanden kan voor een grote variatie aan dranken zoals (opvolg-) melk, drinkvoeding en vruchtensappen ThickenUP Junior gebruikt worden.
-  Raadpleeg uw logopedist of verpleegkundige over wat u mag eten of drinken en controleer de consistentie alvorens te consumeren.
-  Neem **voldoende tijd** om te kauwen en te slikken.
-  Neem pas een **volgende hap** als de mond leeg is.
-  Maak **krachtige slikbewegingen** of **slik meerdere keren** bij één hap. Dit kan helpen om de voedselresten weg te werken.
-  **Controleer** na de maaltijd of er geen voedsel of vloeistof in de mond is achtergebleven.
-  Blijf na een maaltijd zolang mogelijk rechttop zitten, minimaal 15 minuten.
-  Het wordt aangeraden om enkele uren voor het slapen niet meer te eten.

Zorg ervoor dat eten een aangename activiteit blijft

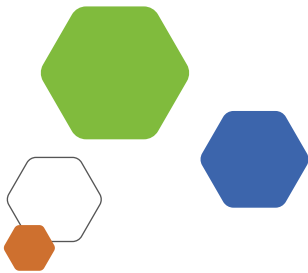


Consistentieniveaus bij kauw- en slikproblemen

Consistentieniveaus volgens IDDSI (spreek uit als ai dee dee es ai of itsi). De IDDSI classificatie is NIEUW en heeft als doel de **slikveiligheid te optimaliseren door een eenvoudige en eenduidige communicatie** tussen patiënt en zorgverleners. De classificatie maakt gebruik van kleurcoderingen, cijfers en eenduidige terminologie.



IDDSI = International Dysphagia Diet Standardisation Initiative



Gebruiksadvies

Ieder mens is verschillend, zo ook de behoefte aan een voor u **passende consistentie** van uw dagelijkse voeding.

Overleg met uw logopedist of diëtist voor uw persoonlijke aanbevelingen

EVEN PRAKTISCH

Wat betekent dit voor u?

Mijn voedingsadvies :

Mijn consistentie advies:

Voeding :

Consistentieniveau volgens IDDSI

datum :

datum :

datum :

Dranken :

Consistentieniveau volgens IDDSI

datum :



datum :

datum :

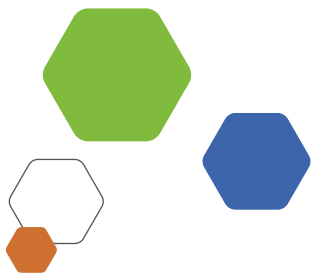


◆ Inhoud

- ◆ Kauw- en/of slikproblemen.
 - Wat betekent dat voor u?
 - Oorzaak en gevolg
- ◆ Naar huis met:
 - In **consistentie** aangepaste dranken
 - Dranken verdikt en verrijkt
 - Verdikken doe je zo
 - Gebruiksaanwijzing ThickenUP[®] Junior, ThickenUP[®] Clear en ThickenUP[®] Gel Express
 - Aangepaste **consistentie met extra's**
 - Voeding verdikt
 - Voeding verdikt en verrijkt
- ◆ EXTRA tips!
- ◆ Aangepaste voedingen zelf testen volgens IDDSI
- ◆ Veel keuze



Deze brochure biedt u ruimte voor uw persoonlijke vragen en opmerkingen maar ook die van uw familieleden, mantelzorgers of zorgprofessionals.



U mag het ziekenhuis of revalidatiecentrum verlaten!

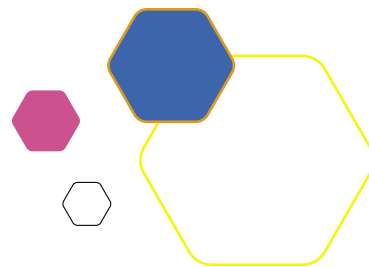
U gaat naar huis!

DYSFAGIE

Uw logopedist heeft op basis van verschillende onderzoeken vastgesteld dat u een **kauw-of slikprobleem** (dysfagie) heeft. Daarom moet uw voeding en/of dranken in consistentie worden aangepast. Een voor u juiste aangepaste consistentie zodat u **veilig** kunt blijven eten en drinken.

ondervoeding

Daarbij is de kans groot dat uw diëtist of arts u heeft geadviseerd om **EXTRA** te eten omdat u ongewild gewicht bent kwijtgeraakt. In deze brochure geven wij u graag wat extra informatie.



DYSFAGIE

Dysfagie is een van origine Grieks woord en betekent letterlijk “het moeilijk kunnen slikken”.

Slikken doet u de hele dag. Per dag slikt een mens ongeveer 2400 keer om eten, drinken en speeksel vanuit de mondholte weg te krijgen.

Dit slikken gebeurt vrijwel geheel onwillekeurig, u bent er niet bewust mee bezig. Dit wordt anders als er problemen ontstaan bij het kauwen en/of slikken.

Dysfagie, is de medische term voor een aandoening die verband houdt met de moeilijkheden bij het kauwen en/of slikken van vast voedsel of dranken.

U kunt moeite hebben met:

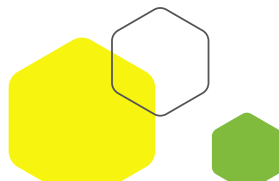
- ◆ het vormen van een voedselbolus (de massa voedsel die moet worden ingeslikt) in de mond
- ◆ de voedselbolus van de mond naar de maag te verplaatsen

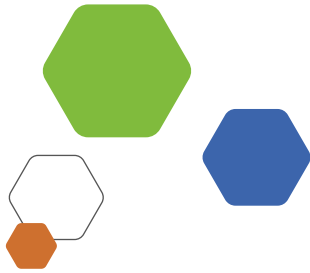
**Slikken wordt van “bijzaak”
een HOOFDzaak!**

Wist u dat?

Bijna 14% van de bevolking ouder dan 50 jaar heeft kenmerken van dysfagie.

**Meer dan
2400 keer
slikken!**





Oorzaak & gevolg

Oorzaken van dysfagie

Slikken is een complex samenspel van verschillende spieren en zenuwen. Slikproblemen ontstaan als er een 'verstoring' in deze nauwkeurig afgestemde samenwerking optreedt met **verslikken** tot mogelijk gevolg.

Verslikken betekent dat er ongewild eten of drinken in de luchtpijp terechtkomt.



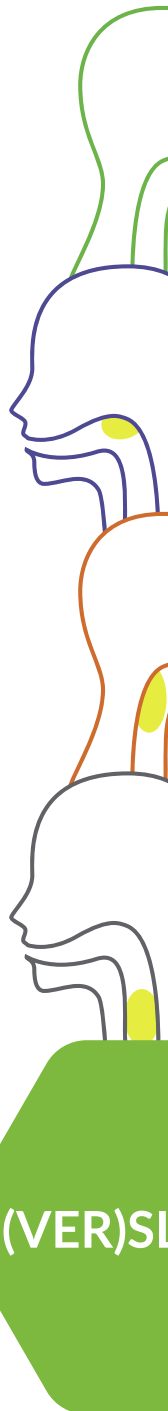
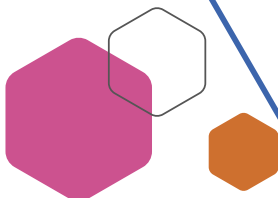
De meest voorkomende oorzaken van slikproblemen zijn

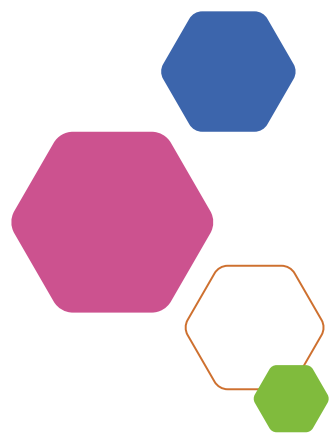
bij volwassenen:

- een hersenbloeding of herseninfarct (CVA)
- ziekte van Parkinson
- Multiple Sclerose (M.S.)
- Amyotrofische Laterale Sclerose (A.L.S.)
- een hersentumor
- een ongeval
- een operatie of bestraling in het hoofd-hals gebied
- spierzwakte

bij kinderen:

- neurologische aandoeningen (bv cerebrale parese)
- aandoeningen in mondgebied (gespleten gehemelte, hazenlip)
- aandoeningen in maag-darmstelsel (GORZ)
- vroeggeboorte



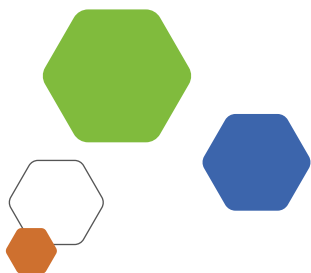


Gevolgen van dysfagie

- ◆ **Luchtwegproblemen**
indien eten en drinken in de luchtwegen en longen terechtkomt, noemen we dit aspireren. Aspiratie kan leiden tot een longontsteking (aspiratiepneumonie)
- ◆ **Ondervoeding**
door het fysieke onvermogen om optimaal te kauwen en/of slikken krijgt u mogelijk **te weinig** voedingsstoffen binnen. Soms 'kost' het u ook meer 'energie' om uw voedsel tot u te nemen, bijvoorbeeld door tremoren
- ◆ **Uitdroging** (dehydratie)
doordat u dranken zoals koffie, thee, water en vruchtensappen niet goed en veilig kunt drinken
- ◆ **Obstipatie**
te weinig voeding, vezels en vochtinname kan leiden tot obstipatie. Ook het belang van voldoende bewegen speelt een rol bij het ontstaan van obstipatie
- ◆ **Sociale isolatie**
angst of schaamte om samen te eten/drinken

LIKKEN





Het slikproces zo goed en zo veilig mogelijk laten verlopen

Om het slikproces zo goed en zo veilig mogelijk te laten verlopen, kan het aanpassen van de consistentie van uw drank uitkomst bieden.
Vraag uw zorgverlener welk product het beste past bij uw behoeften.

Consistentie aanpassen doet u met:

ThickenUP[®]
Junior

Verdikken van dranken met een verdikkingsmiddel vanaf 6 maanden.
Een verdikkingsmiddel voor gebruik bij dysfagie en/of reflux.
Geschikt voor het aanpassen van de consistentie van dranken zoals (opvolg)melk, melk, drinkvoeding, sappen en water.



ThickenUP[®]
clear

Instant verdikkingsmiddel voor dranken en gemalen gerechten.
ThickenUP Clear is in poedervorm en heeft geen invloed op smaak en geur.



ThickenUP[®]
gel *express*

Vloeibaar verdikkingsmiddel voor het verdikken van dranken.
Elk type drank kan snel en zonder klontjes op de juiste consistentie gebracht worden met ThickenUP Gel Express.



Dranken indikken met ThickenUP[®] Junior



► Hoe doseren volgens IDDSI-niveau*?

Eenvoudige dosering voor alle vloeistoffen: water, thee, vruchtensap, (opvolg) melk, drinkvoeding, etc.

	1 Licht vloeibaar	2 Matig vloeibaar	3 Dik vloeibaar	4 Zeer dik vloeibaar
100 ml	1	2	3	5

► Hoe bereiden?



Voeg gewenste hoeveelheid niet-bruisend / koolzuurvrij water toe voor één portie.

(Water eerst 5 min. koken en laten afkoelen tot kamertemperatuur).

Gebruik een schone en droge schudbeker/zuigfles.

- Gebruik het meegeleverde maatschepje.
- Voeg de gewenste hoeveelheid poeder toe.
- Gedurende 30 seconden goed schudden.
- 5 tot 10 minuten laten indikken.
- Schud nog één keer en serveer.

- Om het juiste level te bereiken in een variatie van dranken, kijk op de website:
www.ThickenUpJunior.com



Behoudt de natuurlijke smaak van dranken.

Verbeterde therapietrouw.

* International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)
Voeding voor medisch gebruik. Gebruiken onder medisch toezicht.

Dranken indikken met ThickenUP[®] clear



► Hoe doseren volgens IDDSI-niveau*?

Eenvoudige dosering voor water, thee en koffie.

Een dosis stemt overeen met een maatschepje van 1,2 g of een stick van 1,2 g.

	1 Licht vloeibaar	2 Matig vloeibaar	3 Dik vloeibaar	4 Zeer dik vloeibaar
100 ml	$\frac{1}{2}$	1	2	3

► Hoe bereiden?



Doe het poeder in een droog glas of kopje.
zie doseerschema



Giet al roerend de vloeistof erop.
Roer ca. 30-40 seconden.
ThickenUP Clear verdikt snel.



Respecteer de indikkingstijd.

Ongeveer 5 min. laten staan voor serveren tot de gewenste consistentie is bereikt. ThickenUP Clear stabiliseert snel en dikt niet na.

Roeren voor gebruik.

Controleer op consistentie die is aanbevolen door de voorschrijver.

* International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)
Voeding voor medisch gebruik. Gebruiken onder medisch toezicht.

ONZE TIPS VOOR HET BESTE RESULTAAT MET **ThickenUP[®]** **clear**

▶ **Warme dranken (temperatuur > 60° C)**

Bij thee en koffie is de gewenste consistentie in ca. 1 minuut bereikt. Laat de drank voldoende afkoelen voor u het serveert. Een drank verdikt met ThickenUP Clear kan desgewenst opgewarmd worden.

▶ **Koude dranken**

Verdikkingsmiddelen in koude dranken dikken langzamer in dan in warme dranken.

▶ **Koolzuurhoudende dranken**

- Roer voor een optimaal resultaat de koolzuurhoudende drank vóór bereiding. Hiermee wordt de hoeveelheid lucht in de drank verminderd.
- Doe de gewenste hoeveelheid poeder in het glas.
- Schenk de koolzuurhoudende drank bij het poeder.
- Blijf roeren tot het poeder helemaal is opgelost.

▶ **Helder water**

- Schud water goed voor gebruik (zowel kraanwater als flessenwater). Dit om zoveel mogelijk zuurstof uit het water te verwijderen.
- Gebruik water dat weinig mineralen en zuurstof bevat voor een zo helder mogelijk resultaat.
- Gekookt en afgekoeld water geeft het beste resultaat.

▶ **Overige dranken (melk, sap)**

- Melk en sap kosten meer tijd om in te dikken met poeder.
- Controleer voor het serveren of de juiste dikte bereikt is. Voeg geen extra poeder toe aan uw verdikte drank.
- Voor de bereiding van andere dranken waaronder bv. vruchtensap, melkdranken is het gemakkelijker om te werken met een vloeibaar instant verdikkingsmiddel zoals ThickenUP Gel Express. Indien u ThickenUP Clear gebruikt, neem dan de doseringstabel als basis en controleer of de gewenste consistentie bereikt is.

Bespreek met uw zorgverlener of het product ThickenUP Gel Express voor u geschikt is.

Check of de gewenste consistentie bereikt is alvorens u de drank serveert.

Temperatuur, mineralen en de zuurtegraad van de vloeistof hebben een impact op het indikken van de drank.

Voeg geen extra poeder toe aan uw verdikte drank!

Dranken indikken met ThickenUP® gel **express**



Vloeibaar verdikkingsmiddel om het indikken te vergemakkelijken

► Hoe doseren volgens IDDSI-niveau*?

Eenvoudige dosering voor melk, vruchtensappen, koffie, water, thee, frisdrank en medische voeding.

1x pompen = 1 dosering = 4,6 ml

	1 Licht vloeibaar	2 Matig vloeibaar	3 Dik vloeibaar	4 Zeer dik vloeibaar**
150 ml	1x	2x	4x	6x

► Hoe bereiden?



Pomp de gewenste hoeveelheid in uw drank/gerecht.

Het pompje altijd helemaal naar beneden duwen.
Zie doseerschema.



Roer zachtjes gedurende 30 seconden.

Laat rusten tot de gewenste consistentie bereikt is.
(≤5 minuten, afhankelijk van het type drank)

* International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) • **Voor IDDSI-niveau 4, beperk het aantal 150 ml porties tot 7/dag.

Voeding voor medisch gebruik. Gebruiken onder medisch toezicht.

ONZE TIPS VOOR HET BESTE RESULTAAT MET **ThickenUP®** gel **express**

▶ **Koolzuurhoudende dranken**

- Roer koolzuurhoudende dranken totdat het overmatige koolzuurgas verwijderd is.
- Voeg ThickenUP® Gel Express en roer gedurende 30 seconden.
- Wacht minimaal 1 minuut tot de juiste consistentie bereikt is.

▶ **Warme dranken**

- Bij warme dranken is het aangeraden om indien gewenst melk, room of suiker toe te voegen voordat ThickenUP® Gel Express wordt toegevoegd.

▶ **Kenmerken**

- Vloeibaar instant verdikkingsmiddel voor dranken en gerechten
- Consistente IDDSI dosering in alle vloeistoffen, zoals melk, vruchtensappen, koffie, water, thee, frisdrank en medische voeding
- Dikt snel in en dikt niet na
- Hygiënisch met een handige doseerpomp
- Amylase resistent
- Klontert niet

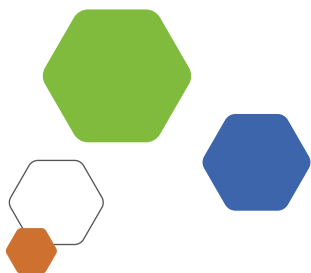
▶ **Bewaring**

- Consumeer verdikte dranken op kamertemperatuur binnen 4 uur of binnen 24 uur indien bewaard in de koelkast.
- De doseerpomp is na het eerste gebruik 8 weken houdbaar.

ThickenUP Gel Express kan voor of na de drank toegevoegd worden.

U kunt meer ThickenUP Gel Express toevoegen aan eerder verdikte dranken om een dikkere viscositeit te bereiken.

Hygiënisch met een handige doseerpomp



Aangepaste consistenties met extra's

U of een familielid verslikt zich.

Om het slikproces zo goed en veilig mogelijk te laten verlopen, kan het aanpassen van de consistentie van uw drank het gemakkelijker maken. De duur van het gebruik van een in consistentie aangepaste voeding kan sterk verschillen van persoon tot persoon en kan gedurende het herstelproces veranderen. Soms gaan kauw- en/of slikproblemen gepaard met **ongewenst gewichtsverlies**. Het is dan ook belangrijk dat u let op voldoende inname van **energie, eiwitten en vocht**.

De producten die door uw logopedist, diëtist of arts zijn voorgeschreven/geadviseerd zijn **medische voedingen**.

◆ Wat zijn medische voedingen?

Medische voeding, bijvoeding, aanvullende voeding, vervangvoeding, extra voeding, drinkvoeding... allemaal veel gebruikte termen. Maar ze betekenen bijna allemaal hetzelfde! Deze voedingen bevatten naast vetten, koolhydraten en eiwitten ook de benodigde vitamines, mineralen en soms ook vezels. Medische voedingen kunnen als aanvulling op de voeding of als enige voedingsbron worden ingezet. Medische voedingen zijn beschikbaar in vloeibare, lepelbare varianten of aangepaste consistentie en in verschillende smaken: zoet, hartig en friszuur. Beschikbaar met bijvoorbeeld een hoge concentratie energie (kcal.), eiwitten of een combinatie hiervan en dragen bij aan een betere voedingstoestand of behoud daarvan, waardoor u sneller kunt herstellen.

◆ Gebruik onder medisch toezicht.

De hoeveelheid en duur van het gebruik van de medische voedingen gaat vrijwel altijd in nauwe samenspraak met de behandelend diëtist, logopedist of (huis)arts.

Kauw- en slikproblemen kunnen leiden tot ongewenst gewichtsverlies en (risico op) ondervoeding. Een goede voedingstoestand heeft een positief effect op herstel en uw kwaliteit van leven



MAALTIJDOPLOSSINGEN VAN ZOET TOT HARTIG

variatie voor een goede therapietrouw

► zin in iets ZOETS...



Resource® Dessert 2.0

Smaken: karamel, chocolade, perzik, vanille

3



Resource® Dessert Fruit

Smaken: appel, appel-aardbei, appel-perzik

3

4



Clinutren® Cereal

Smaak: Appel-hazelnoot
Glad homogeen, bereiden volgens de gewenste consistentie

3



ThickenUP Drink Complete

Smaken: vanille, koffie

4



Resource® Dessert Gourmand

Smaken: vanille, aardbei, karamel, koffie, chocolade

► zin in iets HARTIGS...

Resource® Soup

Glad homogeen, indikbaar op de gepaste consistentie met ThickenUPGel Express



Groentencrème

Zomergroenten

Kip

ThickenUP Instant Mix

Glad homogeen, bereiden volgens de gewenste consistentie



Aardappelen met groenten

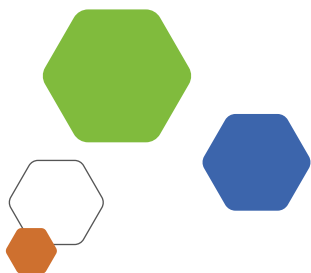
Rijst-tomaat

Eieren op zijn provençaals

4

IDDSI-niveau op basis van kamertemperatuur van 20°C. Temperatuur en roeren kunnen een impact hebben op de consistentie. Alvorens te serveren dient de consistentie gecontroleerd te worden.

IDDSI International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. Zie www.iddsi.com



Dranken met aangepaste consistentie

Ziek en slikproblemen?
Een goede vochtinname is een nog grotere uitdaging!

Om het slikproces zo goed en zo veilig mogelijk te laten verlopen, kan het aanpassen van de consistentie van uw drank uitkomst bieden. De duur van het gebruik van een in consistentie aangepaste voeding kan sterk verschillen van persoon tot persoon en kan gedurende het herstelproces veranderen.

Uw logopedist en diëtist werken nauw samen en geven u advies over de voor u meest geschikte consistentie.

1 Bruisende bubbels met ThickenUP Clear

Bereiding

- Schenk de champagne in een passende maatbeker.
- Doe 1 maatschepje ThickenUP Clear in de maatbeker.
- Pak een garde en voeg eerst 1/3 van de hoeveelheid champagne toe en klop "stevig" met de garde tot het verdikkingsmiddel is opgelost.
- Voeg vervolgens de resterende champagne al roerend (zachtjes) toe om de bubbels in de champagne te behouden.
- Wacht 1-2 minuten.

Ingrediënten

- 125 ml champagne (0% alcohol) of cider
- 1 maatschepje ThickenUP Clear

Kiest u ook voor alcoholvrij?



Geurende espresso met ThickenUP Clear



Bereiding

- Pak een schoon en droog kopje.
- Doe de ThickenUP Clear in het kopje.
- Doe de gekozen koffievariant in een apart kopje
- Voeg de koffie al roerend toe aan het kopje met verdikkingsmiddel. Roer tot het poeder volledig is opgelost.
- Wacht 1-2 minuten voor gebruik

Koffie variatie:

- NESCAFÉ oploskoffie (bv. espresso of classic)
- Filterkoffie

Ingrediënten

- Koffie (100 ml)
- ThickenUP Clear (afhankelijk van de gewenste consistentie gebruik 1, 2 of 3 maatschepjes)

4

TUC IJSkoude verfrissing



Bereiding

- Pak een schoon en droog glas.
- Doe de ThickenUP Clear in het glas.
- Leng in een kan of glas de limonade aan met het water.
- Voeg al roerend de limonade aan de ThickenUP Clear toe.
- Schenk de oplossing in de ijsvormpjes en plaats de gevulde vormpjes in de vriezer.
- Laat de vormpjes minimaal 6 uur in de vriezer staan.

Ingrediënten

- 25 ml (groene) limonadesiroop (hoeveelheid naar smaak toevoegen)
- 100 ml water
- 3 maatschepjes ThickenUP Clear

Variatietip: "Fluffy"

- Haal de ijsklontjes uit de vriezer en laat deze een ½ uurtje staan
- Blender de ijsklontjes met blender of staafmixer totdat een creme-achtige, massa ontstaat. Zo zijn ijsklontjes ook nog eens lepelbaar.

Naar een idee van 's Heeren Loo zorggroep

Dranken Verdikt en verrijkt

Medische voedingen hebben meestal een hoge concentratie van energie en/of eiwitten.

Vraag nog meer recepten aan uw diëtist.

Soledo

Bereiding (voor 200 ml)

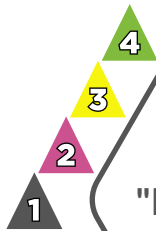
- Meng Resource® 2.0 (Fibre) en Resource® Fruit in een (mooi) glas.
- Plaats in de koelkast voor minimaal 15 minuten. Serveer koel.
- Indien nodig, verder verdikken met ThickenUP Clear, ThickenUP Gel Express of ThickenUP Junior vanaf 6 maanden.

Ingrediënten

- 100 ml Resource® 2.0 (Fibre) Vanillesmaak*
- 100 ml Resource® Fruit sinaasappel*
- ThickenUP Clear, ThickenUP Gel Express of ThickenUP Junior

*Wilt u een andere smaak?
Combineer de verschillende
Resource® 2.0 (Fibre) en
Resource® Fruit varianten.*





"Bloody Mary"



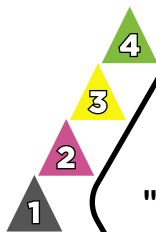
Bereiding (voor 250 ml)

- Meng het tomatensap en de Resource® Soup.
- Serveer koud.

Indien nodig, verder verdikken met ThickenUP Gel Express verdikkingsmiddel.

Ingrediënten

- 150 ml tomatensap, gekoeld
- 100 ml Resource® Soup zomergroenten, gekoeld
- ThickenUP Gel Express



"Café Frappé"



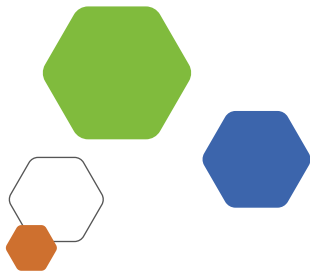
Bereiding

- Doe de volle melk, oploskoffie*, suiker en het ijs in een kom.
- Mix of meng alles goed door elkaar.
- Serveer lekker koel.
- Indien nodig, verder verdikken met ThickenUP Clear verdikkingsmiddel.

*bijvoorbeeld NESCAFÉ gold, original of cafeïnevrij.

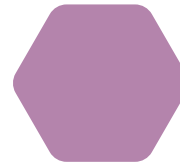
Ingrediënten

- 120 ml volle melk
- 10 g oploskoffie*
- 10 g suiker
- 2 kleine bolletjes (50g) vanilleroomijs
- ThickenUP Clear



Drinkbaar
Lepelbaar

Hartig
Zoet
Zuur



Mango milkshake

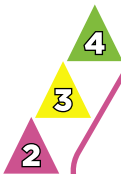
Bereiding

- Laat de mango stukjes ontdooien.
- Voeg de mango samen met de yoghurt, Resource® 2.0 Fibre en kardemom.
- Pureer met staafmixer en wrijf door de zeef.
- Eventueel kan suiker naar smaak worden toegevoegd.

Indien nodig, verder verdikken met ThickenUP Clear of ThickenUP Gel Express verdikkingsmiddel.

Ingrediënten

- 125 g diepvries mango
- 100 ml Griekse yoghurt
- 100 ml Resource® 2.0 Fibre (Neutraalsmaak)
- 1 eetlepel kardemom
- ThickenUP Clear* of ThickenUP Gel Express



Voeding Verdikt

Ingrediënten

- 150 ml halfvolle melk
- 3 witte boterhammen zonder korst
- 5 afgestreken schepjes ThickenUP Junior
- 3 eetlepels vruchtenhagelslag

Bereiding

- Was de handen grondig en gebruik schoon keukengerei
- Los de vruchtenhagelslag in melk in een schudbeker op
- Voeg de sneetjes brood in stukjes toe en laat het weken
- Pureer het geheel glad met staafmixer
- Voeg 5 schepjes ThickenUP Junior toe en schud de beker stevig gedurende 2 minuten
- Laat het mengsel 5 minuten staan
- Giet het mengsel in een uitsteekvorm op een bord en laat het nog eens 5 minuten rusten
- Verifieer of de gewenste consistentie bereikt is alvorens te serveren

**Vloeibare
boterham met
vruchten-
hagelslag**

4



5

Rode bieten gazpacho



Bereiding

- Snijd de rode bieten en komkommer in een blender.
- Voeg de tomatenpuree toe.
- Mix in de blender tot een fijne structuur ontstaat.
- Serveer koud.

variatietip;
Eet ook eens als warme soep!

Ingrediënten

- 100 g rode bieten uit pot
- 35 g tomatenpuree
- ¾ komkommer, geschild en pitjes verwijderd
- Peper en zout naar smaak toevoegen

5

Brood in kom



Bereiding

- Besmeer 2 boterhammen met boter. Beleg deze met zoet* of hartig beleg.**
- Maak de boterhammen vloeibaar door melk toe te voegen. Blender het geheel.
- Direct na bereiding consumeren.

Variatie!

*Jam, marmelade, hazelnootpasta, chocoladepasta

** Kaas, zachte vleeswaren (bijv. corned beef, kip (filet)), ei

Met dank aan: Zorggroep de Zellingen, Capelle aan de IJssel

Ingrediënten

- 2 sneetjes wit brood
- 150 ml melk (voor hartig gebruik helft bouillon en helft melk)
- 7 g boter
- 45 g beleg

Naar smaak snuffe peper en zout toevoegen

Vraag nog
meer recepten
aan uw diëtist
of logopedist.



4 TUC koekjes



Bereiding (voor 6 koekjes van 25 g)

- Kook water en maak de bouillon.
- Leg de TUC koekjes in de bouillon te weken.
- Pureer het geheel glad met een staafmixer.
- Voeg ThickenUP Clear toe.
- Roer/mix het geheel nogmaals goed door.
- Leg de koekvormpjes op een (vlak) schaalte en schenk het mengsel erin (ongeveer 1-1½ cm hoog).
- Laat de TUC koekjes opstijven in de koelkast en verwijder de vormpjes later.

Ingrediënten

- 10 koekjes TUC original
- 150 ml bouillon (bij voorkeur kippenbouillon)
- 2 maatschepjes ThickenUP Clear
- 6 koekvormpjes

Voeding Verdikt en verrijkt



Vraag meer
recepten aan
uw diëtist.

4 Romig moesje

Bereiding voor portie van 150 ml

- Doe 1 scheepje ThickenUP Clear in een schaalkje.
- Pak een garde en voeg de Resource® Dessert Fruit toe en klop "stevig" met de garde tot al het verdikkingsmiddel is opgelost.
- Voeg vervolgens de slagroom toe en klop weer goed door elkaar.
- Serveer koud.



Ingrediënten

- 1 cupje Resource® Dessert Fruit appel-perzik (of een andere smaakvariant)
- 25 ml slagroom
- 1 maatschepje ThickenUP Clear



3

Mocktail Advocaat-style



Bereiding voor 1 portie

- Schenk het flesje ThickenUP Drink Complete vanillesmaak uit in een kom en voeg een paar druppels advocaat- of rumaroma toe en meng het goed door elkaar.
- Verdeel het over 2 glazen. Verifieer of de gewenste consistentie bereikt is alvorens te serveren.



Ingrediënten

- 1 flesje ThickenUP Drink Complete, vanillesmaak
- Enkele druppels advocaat- of rumaroma

4

Vloeibare oliebollen

3

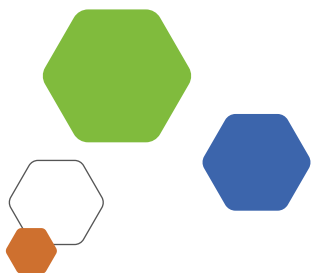


Bereiding (voor 2 porties)

- Snij de olieballen in stukjes en meng met de inhoud van het flesje Resource® 2.0 Fibre
- Voeg wat bruine suiker toe voor de kleur
- Maak het klein met de staafmixer of in de blender
- Indien een homogeen gladde textuur gewenst is, raden we aan om het te zeven.
- Indien een bepaald IDDSI niveau nodig is, voeg ThickenUP toe totdat de gewenste dikte bereikt is. Respecteer de indikkingstijd voor het serveren
- Serveer het in een glaasje

Ingrediënten

- 1 flesje Resource® 2.0 Fibre Neutraalsmaak
- 2 kleine olieballen
- Bruine suiker
- ThickenUP Clear of ThickenUP Gel Express



EXTRA tips!

Ter bevordering van een goede therapietrouw.



Vlees

Pureer vlees in een staafmixer met jus of saus om het smeug en smaakvol te maken. IDDSI 5: deeltjesgrootte ≤ 4 mm voor volwassenen en ≤ 2 mm voor kinderen.

Vermijd

Vermijd voeding met **verschillende consistenties** (bijvoorbeeld: pudding met vruchtjes; soep met vermicelli en balletjes) en droog eten (bijvoorbeeld koekjes). Kies voor glad homogene voeding indien IDDSI 3 en 4 wordt geadviseerd.

Medicatie

Neem uw medicatie in met bijvoorbeeld appelmoes, yoghurt, of vla.

Indien water nodig is om medicatie te nemen, verdik het water tot de gewenste consistentie. Maak hierbij gebruik van ThickenUP Clear.

Natuurlijk verdikken

Verdik vloeibare drinkvoeding met vla of appelmoes om het de juiste consistentie te geven en een variatie aan de smaak te geven. Verdik hartige soep met gepureerde groenten.

Zomerhitte!

Maak eens ijsjes of ijsklontjes met verdikkingsmiddel. Doe de gewenste hoeveelheid ThickenUP Clear of ThickenUP Junior in een kom. Voeg er zelfgemaakte vruchtenpuree aan toe en roer tot de juiste consistentie is bereikt. Schenk de ingedikte vruchtenpuree in de ijsvorm en plaats die in de diepvries. De volgende dag heeft u heerlijk fris vruchtenijs.





Voeding op melkbasis

Voeding op melkbasis is het lekkerst indien deze gekoeld uit de koelkast wordt gedronken.

Voeding op sabbasis!

Medische voeding op basis van vruchtensap kan worden verwerkt door een gedeelte toe te voegen aan:

- aanvla (blanke- of vanille-)
- yoghurt en kwark
- pudding
- ijs
- ijsthee
- koolzuurhoudend mineraalwater, - frisdrank of ijsthee

Het oog wil ook wat

Snijd of pureer het eten zo fijn als nodig is. Indien voedsel gemalen moet worden, pureer gerechten los van elkaar.

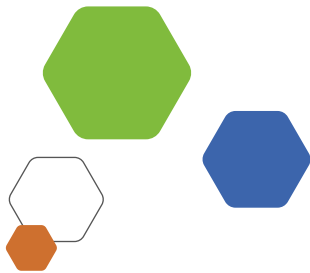
Serveer de voeding op een leuke en aantrekkelijke manier bijvoorbeeld in een dessertschaaltje met een leuke vrolijk gekleurde lepel of mooie placemat.



BEWAARADVIEZEN

Uitgeschonken voeding goed afdekken en gebruiken binnen 6 uur.

Geopende flesjes of cupjes na opening, hersluiten, in de koelkast bewaren en gebruiken binnen 24 uur.

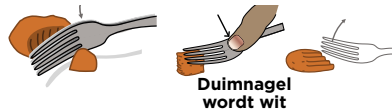


Kijk eens hoe u de consistentie
aangepaste voedingen zelf
kunt testen.

INSTRUCTIES VOEDSELTEST

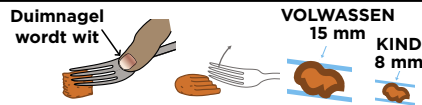
7

**NORMAAL
MAKKELIJK
TE KAUWEN**



6

**ZACHT &
KLEIN GESNEDEN**



5

**FIJNGEMALEN
& SMEUIG**



4

**GLAD
GEMALEN**



4

**ZEER DIK
VLOEIBAAR**

VOEDING

NORMAAL

MAKKELIJK TE KAUWEN

ZACHT & KLEIN GESNEDEN

**FIJNGEMALEN &
SMEUIG**

**GLAD
GEMALEN**

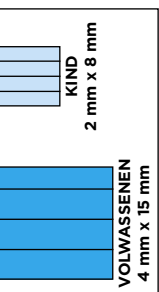
DIK VLOEIBAAR 3

2

1



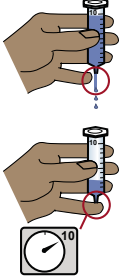
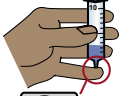
0

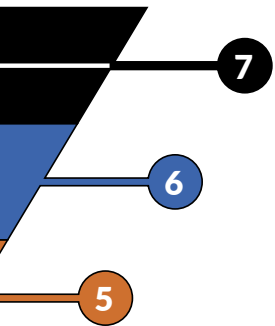
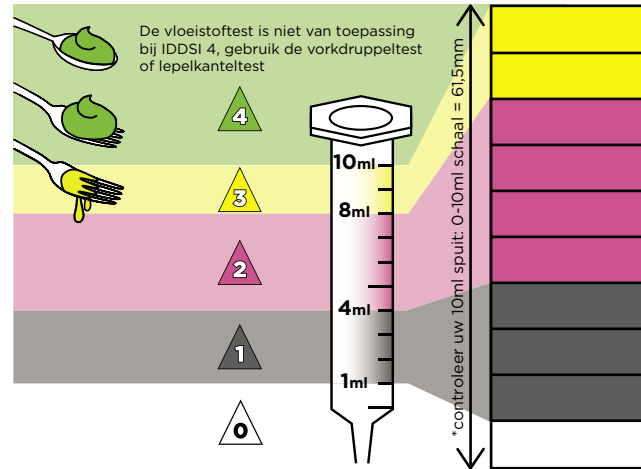
VERANDERENDE CONSISTENTIE VOEDING



INSTRUCTIES IDDSI-VLOEISTOFTEST

IDDSI-niveau is afhankelijk van de resterende vloeistof in een 10ml spuit* na 10 seconden

-  1. Verwijder de zuiger en bedek de conus met uw vinger.
-  2. Vul de spuit tot 10 ml.
-  3. Laat de conus los en start de timer.
-  4. Na 10 sec plaatst u uw vinger weer op de conus.



4 ZEER DIK VLOEIBAAR

Voedsel/drank ligt bovenop de vork. Loopt of druppelt niet continu door de tanden van een vork. Behoudt zijn vorm op een lepel. Valt gemakkelijk van een gekantelde lepel. Mag niet stevig of plakkerig zijn.



DIK VLOEIBAAR

Na 10 seconden blijft een inhoud van ≥ 8 ml in de spuit achter in de spuit.



MATIG VLOEIBAAR

Na 10 seconden blijft een inhoud van 4 tot 8 ml in de spuit achter.



LICHT VLOEIBAAR

Na 10 seconden blijft een inhoud van 1 tot 4 ml in de spuit achter.

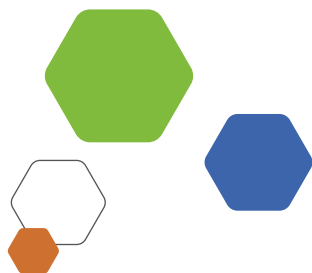


DUN VLOEIBAAR

Na 10 seconden blijft een inhoud van $<$ dan 1 ml in de spuit achter.



DRANKEN



Veel keuze

Nestlé Health Science biedt u de mogelijkheid te kiezen uit verschillende medische voedingen. In het overzicht vindt u de meest favoriete producten overzichtelijk bij elkaar. Allemaal voorzien van de beschikbare smaken.



Dietvoeding bij slikproblemen / (risico op) ondervoeding*

aangepaste consistentie / lepelbaar

Resource® DESSERT 2.0*

3



Volledig orale voeding • Glad homogeen dessert • Aangepaste consistentie (IDDSI* 3: dik vloeibaar) • Rijk aan energie (250 kcal) • Hoog in eiwitten (12,5 g)
Cup van 125 g €
Smaken: Chocolade, Karamel, Perzik, Vanille

Resource® DESSERT GOURMAND

4



Aanvullende orale voeding • Glad homogeen • Aangepaste consistentie (IDDSI* 4: zeer dik vloeibaar) • Rijk aan energie (188 kcal) • Hoog in eiwitten (11 g)
Cup van 125 g €
Smaken: Aardbei, Chocolade, Karamel, Koffie, Vanille

Resource® DESSERT FRUIT

3



Volledige orale voeding op basis van vruchtenpuree • Glad homogeen • Aangepaste consistentie (IDDSI* 3: dik vloeibaar) • Rijk aan energie (207 kcal) • Bron van vezels (2,1 g)
Cup van 125 g €
Smaken: Appel, Appel-Aardbei, Appel-Perzik

Clinutren® CEREAL

4



Aanvullende orale voeding op basis van granen • Aangepaste consistentie (IDDSI* 4: glad gemalen) • Rijk aan energie (336 kcal)* • Bron van eiwitten (15 g /portie)* • Bron van vezels (6 g)* • Glutenvrij
Doos van 450 g €
Smaak: Appel-Hazelnoot

*Portie van 75 g poeder + 125 ml water

ThickenUP DRINK COMPLETE

3



Volledig orale voeding • Kan als enige voeding worden ingezet • Amylase-resistent • Aangepaste consistentie (IDDSI* 3: dik vloeibaar) • Rijk aan energie (400 kcal) • Hoog in eiwitten (20 g) • Glutenvrij
Flesje van 200 ml €
Smaken: Vanille, Koffie

ThickenUP INSTANT MIX

4



Instant maaltijd in poedervorm, hartige smaak • Aanvullende voeding • Glad homogeen • Aangepaste consistentie (IDDSI* 4: glad gemalen) • Rijk aan energie (305 kcal)* • Rijk aan eiwitten (17 g)* • Bron van vezels (5,6 g)*

Smaken: Aardappelen met groenten, Rijst-tomaat, eieren op zijn provençaals

*Portie van 70 g poeder + 250 ml water

Dieetvoeding bij slikproblemen / hydratatie

aangepaste consistentie / lepelbaar

ThickenUP JUNIOR



Instant verdikkingsmiddel voor dranken tot de gewenste consistentie volgens IDDSI • Klontert niet • Amylase-resistent • Kan gebruikt worden voor melkproducten • Vanaf 6 maanden

Blik van 250 g €

Smaak: Neutraal

ThickenUP CLEAR



Verdikkingsmiddel voor het verdikken van dranken en gemalen gerechten tot de gewenste consistentie volgens IDDSI • Amylase resistent • Klontert niet • Geen invloed op kleur of smaak

Blik van 125 g € of 900 g €

Doos van 28,8 g € met 24 sticks van 1,2 g

Smaak: Neutraal

ThickenUP GEL EXPRESS



Vloeibaar instant verdikkingsmiddel voor het verdikken van dranken en gerechten tot de gewenste consistentie volgens IDDSI • Amylase-resistent • Klontert niet • Verdikt snel en dicht niet na • Hygiënisch

Fles van 450 ml € en handige doseerpomp

Smaak: Neutraal

Resource® AQUA+ 3N1



Glad homogeen verdikt gearomatiseerd water • Aangepaste consistentie (IDDSI* 4: zeer dik vloeibaar) • Ter aanvulling en bevordering van de vochtinname • Extra verfrissend • 4,6 g oplosbare vezel (PHGG) • Lepelbaar

Cup van 125 g €

Smaak: Perzik

ThickenUP THICKENED DRINK



Glad homogeen verdikte drank • Aangepaste consistentie (IDDSI* 3: dik vloeibaar) • Ter aanvulling en bevordering van de vochtinname

Cup van 114 ml €

Smaken: Appel, Sinaasappel





Voeding voor medisch gebruik. Gebruiken onder medisch toezicht.

Het aangegeven IDDSI niveau is op basis van consumptie op kamertemperatuur, een controle voor het serveren is sterk aanbevolen.

Let op, de voedingswaarden van de verschillende smaakvarianten kunnen afwijken van de getoonde voedingswaarden. Voor de voedingswaarden per smaakvariant: zie verpakking of www.NestleHealthScience.nl

VERKRIJGBAARHEID

Medische voedingen zijn verkrijgbaar via uw (stads)apotheek of via één van de thuiszorg-bedrijven. In veel gevallen vergoedt* uw ziektekostenverzekeraar de medische voedingen. Er dient dan wel een machtiging te zijn afgegeven door uw diëtist/(huis) arts.

* Alleen in Nederland komen medische voedingen bij (risico op) ondervoeding voor vergoeding in aanmerking





Opmerkingen van:

**DIËTIST
LOGOPEDIST
(HUIS)ARTS**

Lined writing area for Dietist, Logopedist, and (Huis)arts.

THUIZORG

Lined writing area for Thuiszorg.

MANTELZORG/FAMILIE

Lined writing area for Mantelzorg/Familie.



STICKER/STEMPEL

bij vragen contacteer uw voorschrijver

Voeding voor medisch gebruik - Gebruiken onder medisch toezicht.

BE Nestlé Health Science, Birminghamstraat 221, 1070 Brussel
Tel. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be

NL Nestlé Health Science, Hoevestein 36G, 4903 SC Oosterhout
Tel. : 020 5699588 • www.NestleHealthScience.nl