

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie betreuen einen Patienten mit einer Schluckstörung (Dysphagie). Wir möchten Ihnen die Möglichkeiten aufzeigen, wie der Betroffene wieder leichter essen kann. Denn regelmäßige Nahrungsaufnahme verhindert, dass es

zu einer Unterversorgung mit Energie und Nährstoffen kommt. Natürlich stehen wir Ihnen bei Fragen aber auch gerne persönlich zur Verfügung.

Ihr Apothekenteam

Ernährung bei Schluckstörungen

Bei Kau- oder Schluckstörungen sollten weiche, faserfreie Kostformen oder teilpürierte, pürierte und passierte Speisen zum Einsatz kommen. Kleine Portionen (Teelöffel) erleichtern den Schluckvorgang. Die Nahrungsaufnahme sollte im Sitzen mit leicht nach vorn geneigtem Kopf erfolgen. Diese Position sollte optimalerweise auch noch 20 Minuten nach dem Essen beibehalten werden. Mehrere kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt, sind leichter zu bewältigen als wenige große. Geeignete Ess- und Trinkhilfen erleichtern die Nahrungsaufnahme und die Konzentration auf den Schluckvorgang.

Weiche Kost

Bei leichten Kau- und Schluckstörungen sollten alle harten, bröseligen, trockenen, faserreichen und körnigen Speisen gemieden werden. Geeignet sind weiche, milde Gerichte wie Creme- und Milchsuppen, Pudding, Götterspeise, Grießbrei, Fruchtmus/Kompott, Quark- und Eierspeisen, Joghurt, Weichkäse, weiches Obst und Gemüse, Kartoffelbrei, Weißbrot und geriebene Rohkost. Die harte Brotrinde muss abgeschnitten werden, Zwieback und Kekse kann man in Flüssigkeit (z.B. Kaffee, Milch) einweichen. Rührei, Fischfilet, Weichkäse und weiche Hackfleischgerichte sind besser geeignet als festes Fleisch. Gekochte Nahrungsmittel sind in der Regel leichter kaubar als gebratene. Auch Pell-, Salz- oder Stampfkartoffeln sowie Teigwaren und Reisbrei sind leichter zu bewältigen als z. B. krosse Bratkartoffeln. Mithilfe einer Gabel kann man weiche Speisen zerdrücken und so noch besser schluckbar machen.

Pürierte und passierte Kost schön anrichten

Bei ausgeprägteren Kau- und Schluckstörungen müssen feste Speisen püriert und eventuell durch ein feines Sieb passiert werden, um einen glatten, faserfreien, gut schluckbaren Speisebrei zu erhalten. Empfehlenswert ist es, die einzelnen Komponenten der Mahlzeit separat zu pürieren, damit sie hinterher auch noch einzeln zu schmecken sind. Eine ansprechende farbliche Auswahl des Gemüses (Brokkoli, Spinat, Möhren) wirken besser als Blumenkohl und die Zugabe von Kräutern fördert den Appetit und die Lust am Essen. Appetitanregend wirkt auch, das Essen ansprechend anzurichten, beispielsweise durch Verwendung eines Spritzbeutels mit unterschiedlichen Tüllen oder mithilfe unterschiedlicher Formen. Pürierte Lebensmittel können auch mit einem Dickungsmittel oder einer Royalmasse (Ei und Milch/Sahne) zu einer Becherpastete angerichtet werden. Inzwischen gibt es auch industriell vorbereitete Mahlzeiten oder Komponenten für Menschen mit Schluckproblemen.

Andicken von Flüssigkeiten

Getränke, Suppen und andere sehr dünnflüssige Speisen lassen sich kontrollierter schlucken, wenn sie andickt werden. Hierdurch verringert sich auch die Gefahr des Sich-Verschluckens. Zum Andicken von Getränken oder Suppen können Sie bei uns geschmacksneutrale Dickungsmittel erhalten. Angedickt kann die Flüssigkeit gut mit einem Löffel aufgenommen werden und das Schlucken kann besser gesteuert werden. Außerdem empfeh-



Foto: antares71 – iStockphoto.com

Auch püriertes Essen sollte stets schön angerichtet werden – schließlich isst das Auge mit.

len wir Ihnen gerne industriell hergestellte vollwertige Trinknahrungen, um eventuelle Ernährungsdefizite auszugleichen.

Apothekenstempel