

EMPFEHLUNGEN BEI KAU-UND SCHLUCKBESCHWERDEN

Allgemeine Tipps und
Ernährungsempfehlungen

EMPFEHLUNGEN BEI KAU-UND SCHLUCK- BESCHWERDEN

Störungen beim Schlucken (durch Engstellen, Schleimhautschädigung oder Nebenwirkungen) können die Nahrungsaufnahme erschweren. Ziel: Nahrungsaufnahme erleichtern und Freude am Essen bewahren.

Allgemeine Tipps

- Zur genauen Abklärung eine Logopädin/einen Logopäden hinzuziehen (bestimmte Speisenkonsistenz klären).
- Mehrere kalorienreiche Mahlzeiten über den Tag verteilt und in Ruhe essen.
- Konsistenz der Speisen individuell anpassen (zerkleinern, zerdrücken, pürieren, weichkochen).
- Auch passierte und weiche Kost optisch ansprechend anrichten, z.B. in Förmchen, Schälchen oder mit Spritzbeutel.
- "Problematische" Lebensmittel, die sehr krümelig, hart oder klebrig sind, meiden. Ebenso Mischkonsistenzen wie Eintöpfe oder Müsli mit Obst in Milch.
- Sich auf das Schlucken konzentrieren, nicht ablenken lassen.
- Kleine Mengen (ca. 5 ml / 1 TL) am leichtesten schlucken.
- Beim Essen auf eine aufrechte Körperhaltung achten und nach dem Essen sitzen bleiben.
- Eventuell Eindickungspulver verwenden (Logopädin/Logopäde fragen).
- Eiweißgehalt der Speisen durch Milchprodukte oder Eiweißpulver erhöhen.
- Mahlzeiten mit Fetten (Butter, Öl, Sahne) anreichern, um kleine Mengen möglichst energiereich zu gestalten und Gewicht stabil zu halten.
- Trinknahrungen in flüssiger und cremiger Form können helfen, das Gewicht stabil zu halten.

EMPFEHLUNGEN BEI KAU-UND SCHLUCK- BESCHWERDEN

Verträgliche Lebensmittel

Weiche, breiige oder pürierte Lebensmittel bevorzugen, nach persönlicher Vorliebe auswählen:

- Cremesuppen (Karotten-, Kartoffel-, Gemüsecremesuppen)
- Kartoffelbrei
- Weich gekochtes Gemüse oder Gemüsepüree (z.B. Kürbispüree)
- Weiche Nudeln, weicher Reis (Risotto, Milchreis), Polenta, Knödel, Maisgrieß
- Grießbrei, Haferbrei (Schmelzflocken)
- Pudding, Eiscreme, Milchshakes
- Dickflüssige Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir)
- Obstmus, Smoothies, Babygläschen
- Quark, Streichkäse, weicher Käse, Leberwurst, Mettwurst
- Durch Fettzugabe (Butter, Öl, Sahne, Schmand) werden Speisen energiereicher und „gleitfähiger“
- Viel Sauce zu Speisen reichen, das erleichtert das Schlucken
- Kohlensäurearme Getränke wählen, diese ggf. andicken, je nach Schweregrad

Nicht geeignete Lebensmittel:

- Trockene, harte, krümelige, körnige Lebensmittel: Cracker, trockene Kekse, Brotkruste, Körnerbrot, Nüsse, Reis, kernige Haferflocken, Rohkost
- Faserige, klebrige, säurehaltige und scharfe Lebensmittel: Ananas, Spargel, zähes Fleisch, Schmelzkäse, Orangen, Zitronen, Chili, Meerrettich