



Wenn Schlucken zum Problem wird

Tipps zum Essen und Trinken bei Schluckstörungen

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Essen und Trinken bedeutet Lebensqualität!

Essen und Trinken bedeutet mehr als Nahrungsaufnahme - auch Freude, Genuss, soziale und kommunikative Teilnahme.

DER SCHLUCKVORGANG:

Das Schlucken ist ein hochkomplexer Vorgang

Wir essen und trinken mehrmals täglich und das Schlucken gelingt uns ganz automatisch und unbewusst – und zwar bis zu 2000 mal täglich. Bewusst wird uns das Schlucken erst, wenn es nicht mehr funktioniert.

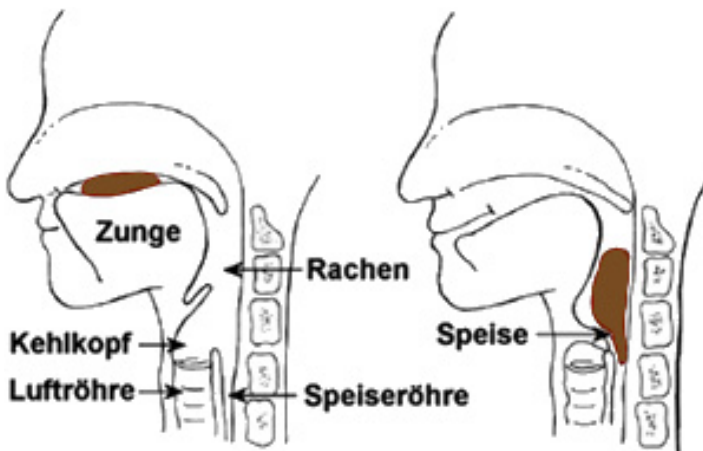


Abb. 1

Erkennen einer Schluckstörung

Der Schluckablauf kann durch Erkrankungen oder Alterungsprozesse beeinträchtigt werden, das Schlucken wird dadurch erschwert oder ist nicht mehr möglich.

Die gefährlichste Form der Schluckstörung ist die sogenannte Aspiration, dabei gelangen Speichel, Nahrung oder Flüssigkeiten in die Atemwege und in die Lunge statt in den Magen.

Häufige Aspirationen können zu Lungenentzündungen und Bronchitis führen.

Der Schutzmechanismus um dies zu verhindern ist das Husten. Nahrung oder Speichel, die in die Luftwege gelangt sind, werden durch den kräftigen Hustenstoß wieder zurück in den Rachen befördert.

Hinweise für eine Schluckstörung

- ▶ verzögertes Abschlucken
- ▶ Liegenbleiben von Nahrungsresten im Mundraum
- ▶ Würgen
- ▶ Husten oder Räuspern
- ▶ brodelndes Atemgeräusch
- ▶ Atemnot
- ▶ rauher oder gurgelnder Stimmklang
- ▶ Verweigerung der Nahrungsaufnahme
- ▶ Gewichtsabnahme
- ▶ Fieber mit unklarer Ursache
- ▶ Bronchitis
- ▶ Lungenentzündung

Sollten die oben angeführten Anzeichen gehäuft auftreten, empfehlen wir Ihnen eine Begutachtung bei einer der folgenden Fachdisziplinen:

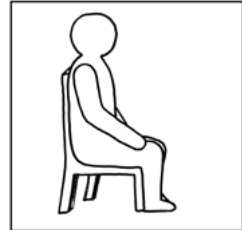
- ▶ HNO / Phoniatrie
- ▶ Neurologie
- ▶ Logopädie

Rund um die Nahrungsaufnahme

VORAUSSETZUNGEN:

Richtige Körper- bzw. Sitzhaltung am Tisch:

- ▶ aufrechtes Sitzen am Tisch
- ▶ beide Füße haben Bodenkontakt
- ▶ Rücken anlehnen
- ▶ Arme auf dem Tisch
- ▶ der Rumpf muss gut über dem Becken aufgerichtet sein



Ist das Sitzen auf dem Sessel unmöglich müssen am Bett die besten Bedingungen für eine aufrechte Haltung geschaffen werden:

- ▶ ganz oben liegen im Bett
- ▶ weit aufgestelltes Kopfteil
- ▶ Lagerungspolster quer unter Oberschenkel oder wenn möglich das Bett in Knie- und Hüftbeugung verstellen, um ein Hinunterrutschen zu vermeiden





WÄHREND des Essens:

- ▶ Wachheit
- ▶ gut sitzende Zahnprothese (evtl. mit Haftcreme befestigen)
- ▶ auch das Auge isst mit (Anrichten der Speisen)
- ▶ eine selbständige Hand-zu-Mund-Führung ist erstrebenswert, ist dies nicht möglich, kann die Armbewegung unterstützt werden
- ▶ nur kleine Mengen an Nahrung (teelöffelweise)
- ▶ Löffeldruck auf die Zungenmitte
- ▶ Mund muss vor dem nächsten Bissen leer sein
- ▶ Kontrolle des Abschluckens (Kehlkopfhebung)
- ▶ beim Essen Zeit lassen
- ▶ nicht sprechen während der Nahrungsaufnahme, keine Ablenkungen
- ▶ nach dem Schlucken kann die Stimme gurgelig, heiser oder rau klingen: ist dies der Fall, zu kräftigem Räuspern oder Husten und anschließendem Nachschlucken auffordern

Mögliche Eshilfen zur Erleichterung der Nahrungsaufnahme:

- ▶ Strohhalm, Nasenkerbenbecher, kein Schnabelbecher
- ▶ Antirutschfolie unter dem Teller, Griffverdickungen für das Besteck, Warmhalteteller

NACH dem Essen:

- ▶ die aufrechte Sitzhaltung beibehalten (für mind. 15 Minuten)
- ▶ Mundpflege (im Mund verbliebene Nahrungsreste entfernen, ansonsten könnte es passieren, dass man sich an diesen verschluckt)

Was kann ich tun, wenn Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme bestehen?

Kauen

- ▶ weiche Kost
- ▶ pürierte Kost

Nahrung wird nicht vollständig abgeschluckt/ „bleibt im Hals stecken“

- ▶ bewusstes/ kräftiges Schlucken
- ▶ mehrmaliges Nachschlucken
- ▶ feuchte/ gut gleitende Nahrung

Verschlucken und Husten bei fester Nahrung

- ▶ zerkleinerte, weiche Nahrung
- ▶ keine Kost mit Körnern, Schalen, Fasern
- ▶ keine gemischten Konsistenzen (wie z.B. klare Suppe mit Einlage,...)

Verschlucken und Husten bei Getränken

- ▶ kleine Schlucke nehmen
- ▶ Getränke eindicken (in der Apotheke erhältliche Eindickungsmittel: Nutricia Nutilis Powder, Thick&Easy, Nestlé Resource Thicken up clear)
- ▶ Kopfhaltung vorgeneigt

Einnahme von Medikamenten

- ▶ Tabletten einzeln abschlucken
- ▶ Tabletten unter kleine Mengen Mus mischen
- ▶ wenn nötig die Tabletten mörsern (nach Rücksprache mit Ärztin*/Arzt*, ob dies erlaubt ist)
- ▶ Tropfen oder Ähnliches eindicken (Eindickungsmittel - siehe oben)
- ▶ Gloup® Schluckgel als Schluckhilfe für die Einnahme von festen Medikamenten

... NEHMEN SIE KONTAKT MIT EINER*EINEM LOGOPÄD*IN AUF!

PEG-Sonde

Ist eine PEG-Sonde vorhanden, heißt dies nicht grundsätzlich, dass Essen und Trinken überhaupt nicht möglich sind. In Abhängigkeit der vorliegenden Schluckstörung können bestimmte Speisen und Getränke in vorgegebenen Mengen zusätzlich aufgenommen werden.

Für genauere und individuelle Informationen ist es sinnvoll ein Beratungsgespräch zu vereinbaren.

Wichtig ist zu beachten, dass es auch bei Ernährung über eine PEG-Sonde zu Aspiration kommen kann und zwar dann, wenn Nahrung „aufgestoßen“ wird. Um das Risiko hierfür zu reduzieren ist es notwendig, eine Lagerung mit leicht aufrechtem Oberkörper (Winkel von 30° oder mehr) während und einige Zeit nach der Sondierung einzuhalten.

Durch die Einschränkungen, die Schluckstörungen mit sich bringen, besteht immer auch die Gefahr von Mangelernährung. Es sollte daher bestmöglich auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Empfehlenswert wären regelmäßige Gewichtskontrollen und die Dokumentation des Gewichts.

Energie- und Nährstoffzufuhr

Da es vielfach notwendig ist, Lebensmittel zu pürieren, kommt es zu einem sogenannten „Verdünnungseffekt“, d.h. dass Speisen nach der Verarbeitung einen verminderten Energie- und Nährstoffgehalt aufweisen. Um dennoch eine ausreichende Versorgung mit Kalorien, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zu gewährleisten, wird eine „Anreicherung“ der Nahrungsmittel empfohlen.

MÖGLICHKEITEN ZUR KALORIEN- UND NÄHRSTOFFANREICHERUNG:

Anreicherung mit Eiweiß

Zum Beispiel: Zugeben von Topfen in Pudding (Pudding-Topfencreme), Produkte aus der Apotheke: Eiweißpulver (z.B. Protifar® - für Speisen, die gekocht werden, Fresubin Protein Powder - für kalte Speisen und Getränke) Aufgrund der Zusammensetzung des Eiweißpulvers ist eine milchige Verfärbung der Speisen nicht zu vermeiden. Deshalb sollte das Pulver nicht in klare Flüssigkeiten eingerührt werden. Die Zusammensetzung des Eiweißpulvers wird in klaren Flüssigkeiten nicht beeinflusst, es ist nur eine optische Veränderung, wenn z.B. Nudelsuppe nicht mehr klar sondern milchig aussieht.

Anreicherung mit Fett

Butter, Margarine, Sauerrahm, Schlagobers, Creme fraiche, Mascarpone, hochwertige Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl (Achtung: Fettaugen könnten oben schwimmen), wenn zusätzlich mit Stärke oder Mehl gebunden wird, dann verteilt sich das Fett in der Speise und setzt sich nicht oben ab. Produkte aus der Apotheke: Duocal® (Kohlenhydrate + Fett), Calogen® (Fett).



Anreicherung mit Kohlenhydraten

Haushaltszucker, Traubenzucker (z.B. Dextropur), Honig, Marmelade (ohne Stückchen und Körner), Sirup;

Produkt aus der Apotheke: Maltodextrin6® (Nutricia): kann in Getränke, Suppen, Pudding, Grießbrei, Obstmus, ... eingerührt werden.

Anreicherung mit Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß

EnergieaP von der Firma MetaX.

FortiFit von der Firma Nutricia (in der Apotheke erhältlich) eignet sich für süße Speisen wie Grießbrei, Fruchtmus oder Ähnliches.

Ballaststoffanreicherung

Bei Durchfall oder Verstopfung können lösliche Ballaststoffe regulierend wirken. Entsprechende Präparate sind in der Apotheke erhältlich, z.B. Optifibre® (Nestle Nutrition), Stimulance (Nutricia).

TRINKNAHRUNGEN UND SPEZIELLE PRODUKTE BEI SCHLUCKSTÖRUNG

Trinknahrungen haben den Vorteil, dass ein kleines Nahrungsvolumen eine hohe Energie- und Nährstoffdichte aufweist.

Mögliche Produkte

Fortimel complete (Firma Nutricia), Resource 2.0 Fibre, Resource protein (Firma Nestle), Fresubin 2 Kcal (fibre) Drink, Fresubin protein energy Drink (Firma Fresenius), puddingartige Cremen wie z.B. Fresubin® Creme, Fresubin® YO Creme, Forticreme, ...

Lebensmittelauswahl

Leichte Schluckstörung

- ▶ normale Kost
- ▶ Flüssigkeiten nektarartig eindicken
- ▶ keine gemischten Konsistenzen (d.h. keine klare Suppe mit Einlage wie z.B. Nudelsuppe/ Grießnockerlsuppe/ Frittatensuppe, Kompott, Tabletteneinnahme mit Flüssigkeit)
- ▶ Vorsicht bei: Reis, bröseligen Speisen, saftigem Obst und Süßigkeiten, die mit Flüssigkeit gefüllt sind (z.B. Mon Cheri)

Mittelschwere Schluckstörung

- ▶ weiche Kost (siehe folgende Lebensmittelvorschläge)
- ▶ Flüssigkeiten cremig eindicken
- ▶ keine gemischten Konsistenzen (siehe oben)

Schwere Schluckstörung

- ▶ ausschließliche Breikost (siehe folgende Lebensmittelvorschläge)
- ▶ Flüssigkeiten breiig eindicken



Lebensmittelvorschläge, die bei den folgenden Auflistungen unter dem Punkt schwere Schluckstörung angeführt sind, sind natürlich auch bei mittelschwerer Schluckstörung erlaubt.

Käse, Fisch, Fleisch & Wurst

mittelschwere Schluckstörung	schwere Schluckstörung	ungeeignet
▶ Frischkäse und Topfenaufstriche ohne Stückchen ▶ Erdäpfelkäse ▶ Weichkäse wie Camembert, Brie,... ▶ weiche und fein geschnittene Schnittkäse wie Gouda, Traungold, Butterkäse, Tilsiter ▶ Schmelzkäse ▶ Weißwurst ohne Haut	▶ Frischkäse und Topfenaufstriche ohne Stückchen, Kräuter und ganzen Gewürzen (einheitliche Konsistenz) ▶ Erdäpfelkäse ohne Zwiebelstücke und Kräuter ▶ Fleisch/Fisch püriert	▶ Käsesorten mit Nussstücken, Pfefferkörnern ▶ diverse Hartkäsesorten

Milch und Milchprodukte

mittelschwere Schluckstörung	schwere Schluckstörung	ungeeignet
▶ Joghurts und Topfencreme, evtl. mit Fruchtmasse verrührt, nicht mit Müsli oder Obst zubereiten ▶ Obstgarten	▶ eingedickte Milch, Molke, Fruchtbuttermilch ▶ Topfencreme ohne Stückchen ▶ Obstgarten (nur Erdbeere) ▶ Dany+Sahne, Pudding ▶ Grießbrei ▶ Mousse au chocolate	▶ flüssige Milchprodukte die nicht eingedickt wurden

Getreideprodukte, Beilagen, Brot & Gebäck

mittelschwere Schluckstörung	schwere Schluckstörung	ungeeignet
▶ sehr weich gekochte Spiralnudeln ▶ manche Knödel, wie z.B. Kartoffel-, Serviettenknödel, Hascheeknödel, Nougatknödel, Fruchtknödel (ohne Brösel) ▶ weich gekochte Kartoffeln ohne Kräuter/Kümmel, etc. ▶ Püree ▶ Schwarzbrot (ohne Rinde), Brioche und Milchbrot ohne Zuckerstücke, untoastetes Toastbrot	▶ Püree ▶ untoastetes Toastbrot, Brioche und Milchbrot (ohne Zuckerstücke und Rosinen), jedoch nur eingeweicht in eingedicktem Kaffee/ Tee/ Kakao	▶ Reis ▶ feine Nudeln wie z.B. Hörnchennudeln ▶ lange Nudeln wie z.B. Spaghetti, Tagliatelle ▶ gefüllte Knödel (Speck, Grammel,...) ▶ Knäckebrot, Zwieback

Obst

mittelschwere Schluckstörung	schwere Schluckstörung	ungeeignet
▶ Banane ▶ Mus ohne Stückchen	▶ Banane püriert oder zerdrückt ▶ Mus ohne Stückchen	▶ rohes Obst im Ganzen ▶ Kompott

Gemüse

mittelschwere Schluckstörung	schwere Schluckstörung	ungeeignet
▶ weich gekochtes, faserarmes Gemüse wie Karotten, Sellerie, Schwarzwurzeln, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli, Karfiol gekocht oder gedünstet ▶ weich gekochte, kompakte Salate z.B. Kartoffelsalat, Rote Rüben Salat, gekochter Selleriesalat/Karottensalat ohne Flüssigkeit, gut abgetropft	▶ gemixtes, passiertes, eingedicktes Gemüse ▶ Gemüsecremesuppen gemixt, passiert, eingedickt ▶ „Mahlzeit“ Breikost ▶ roh: Avocado	▶ faseriges, grobes Gemüse: Spargel, Lauch, Bohnen, Linsen, Erbsen, Mais, Sauerkraut, Rotkraut, Paprika, Tomaten, Gurken, Blattsalate ▶ rohes, hartes Gemüse ▶ in Streifen zubereitete Salate

Süßigkeiten

mittelschwere Schluckstörung	schwere Schluckstörung	ungeeignet
▶ Biskuit ▶ Biskuit- oder Rührteig mit Cremefüllung ▶ weiches Germteiggebäck ▶ Schokolade	▶ Nutella oder Ähnliches ▶ Biskotten eingeweicht in Creme oder Mus ▶ Biskuit mit Fruchtmus eingeweicht ▶ Honig, passierte Marmelade	▶ Eis ▶ bröselnde Kekse ▶ Schokolade mit flüssiger Füllung oder Stücken wie z.B. Nüsse/Rosinen etc. ▶ Zuckerl, Traubenzucker

Kontaktdaten

Mahlzeit	GMS GOURMET GmbH Oberlaaer Straße 298, 1230 Wien T: +43 732 77 33 44 info@gourmet.at; www.gourmet.at
EnergieaP	metaX Institut für Diätetik GmbH Kreuter Straße 14, D-86666 Burgheim/Straß T: +49 6031 16672 70; F: +49 8432 948619 bestellung@metax.org; www.metax.org
Nutricia	Nutricia GmbH Technologiestraße 10, EuroPlaza/Gebäude E, 1120 Wien T: +43 1 688 2626-0; F: +43 1 688 2626-666 office.austria@nutricia.com; www.nutricia.at
Fresenius	Fresenius Kabi Austria GmbH Hafnerstraße 36, 8055 Graz T: +43 1 546 40734; F: +43 1 33209490 info-atgr@fresenius-kabi.com; www.fresenius-kabi.at
Nestle	Nestle Österreich GmbH Euro Platz 2, 1120 Wien T: +43 1 546 40734; F: +43 1 3320949 www.nutrinews.de
allin	ALLIN Diätetik GmbH 1190 Wien, Grinzinger Straße 55 T: +43 1 890 32770 bestellung@allin-trinknahrung.com, www.allin-trinknahrung.com

Quellen

FRESENIUS KABI Austria GmbH:

Wenn Schlucken zum Problem wird.
Patienteninformation Dysphagie. Mai 2011.

NÖ LANDESKLINIKEN-HOLDING:

Wenn Essen & Trinken schwierig ist... Maßnahmen bei neurologischen Schluckstörungen. Tipps & Rezepte für PatientInnen mit Schluckstörungen und deren Angehörige.

NUTRICIA NUTILIS:

Mehr Sicherheit für Patienten mit Schluckstörungen.

FRESENIUS KABI – caring for life:

Arbeitshilfe – Erkennen von Schluckstörungen.

NUTRICIA – ADVANCES MEDICAL NUTRITION:

Schluckstörungen – Ein Überblick aus neurologischer Sicht.

<http://www.dysphagiezentrum.de/content/dysphagie/schluckvorgang.imx/phasen.jpg>
- Abb. 1; Mit freundlicher Genehmigung des Kölner Dysphagiezentums/ Dr. Melanie Weinert und Manuela Motzko.

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Kontakt:

Logopädie

T: +43 7752 602-94162

Diätologie

T: +43 7752 602-3600



Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen
Version des Folders

Ein Unternehmen des Ordensklarinum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Impressum: Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H. · Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. ·
T: +43 7752-602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at | **Für den Inhalt verantwortlich & Layout:** BHS Ried | **Druck:** druck.at |
Erscheinungsdatum: August 2024