

I Allgemeine Hinweise

1 Nahrungsmittlempfehlungen

Nahrungsmittel	Menge pro Tag	entspricht folgenden Einzelportionen
Milch und Milchprodukte	2 Portionen	$\frac{1}{4}$ l Milch oder Joghurt 60 g Käse 125 g Speisequark oder Hüttenkäse (körniger) 400 g Eiscreme
Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch und Eier	2 Portionen	60 g Fleisch oder Geflügelfleisch 60 g Wurst 60 g Fisch 2 Eier
Obst und Gemüse	4 Portionen	150 g gekochtes Obst/Kompott 150 g rohes Obst $\frac{1}{8}$ l Fruchtsaft 150 g gekochtes Gemüse 150 g rohes Gemüse
Brot, Getreide, Reis, Hülsenfrüchte und Kartoffeln	4 Portionen	150 g Brot 60 g Getreideflocken 180 g Teigwaren, gekocht 180 g Reis, gekocht 250 g Kartoffeln 60 g Hülsenfrüchte
Fette	4 Portionen	2 EL (ca. 20 g) Butter 2 EL (ca. 20 g) Diätmargarine (>40 % MUFS) 2 EL (ca. 20 ml) Öl (Raps-, Oliven-, Maiskeimöl etc.) 2 EL (ca. 30 ml) Schlagsahne (süße Sahne) oder 30 g Sauerrahm/Crème fraîche/Schmand

2 Nährwerte zu den Nahrungsmittlempfehlungen

Auszug

Nährwerte	kcal	F/g	KH/g	EW/g
Milch und Milchprodukte				
250 g Kuhmilch Trinkmilch 3,5 % Fett	168	9	12	8,3
250 g Joghurt mind. 3,5 % Fett	178	9	12	9,7
60 g Käse bis 50 % Fett i. Tr. (i. D.)	172	12	0	13,1
125 g Speisequark 40 % Fett i. Tr.	199	14	3	13,9
125 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)	130	5	4	15,4
400 g Eiscreme (Standard)	820	47	84	15,5
400 g Milchspeiseeis	1000	88	49	6,5
400 g Sahneiscreme i.D.	884	50	94	16,8
400 g Sorbet i. D.	332	1	80	0,8
Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei				
60 g Kalbfleisch Keule	61	1	0	12,8
60 g Rindfleisch Keule	73	3	0	12,4
60 g Huhn Schlegel, mit Haut, ohne Knochen	104	7	0	10,9
60 g Kabeljau	49	0	0	10,6
60 g Forelle	67	2	0	11,7
60 g Wurst bis 40 % Fett	206	18	0	7,7
130 g Hühnerei (Größe M oder L)	217	15	0	16,8

Nährwerte	kcal	F/g	KH/g	EW/g
Obst, Gemüse				
150 g Apfel	80	0	18	0,5
125 ml Apfelsinensaft, frisch gepresst	60	0	14	0,8
150 g Möhren gekocht	45	0	9	1,2
150 g Tomate	26	0	4	1,4
Brot, Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln				
150 g Weizenmischbrot	310	2	62	10,1
60 g Haferflocken	223	4	37	8,1
60 g Grünkern, roh	208	2	38	7,0
180 g Eierteigwaren, gekocht, abgetropft	209	5	31	7,7
180 g Reis poliert, gekocht, abgetropft	162	0	36	3,8
250 g Kartoffeln	175	0	38	5,1
60 g Linsen getrocknet	193	0	30	14,1
Fette				
20 g Butter	155	17	0	0,1
20 g Diätmargarine (>40 % MUFS) (mehrf. unges. FS)	149	16	0	0,0
20 ml Rapsöl	186	20	0	0,0
20 ml Olivenöl	185	20	0	0,0
20 ml Maiskeimöl	186	20	0	0,0
30 ml Schlagsahne (Sahne mind. 30 % Fett)	91	10	1	0,7
30 g Sauerrahm 10 % Fett	58	5	1	0,8
30 g Crème fraîche classic	89	9	1	0,8
30 g Schmand 40 % Fett	121	12	1	0,6

kcal = Kilokalorien, F = Fett, KH = Kohlenhydrate, EW = Eiweiß

3 Konsistenzstufenplan

Wenn Änderungen in der Beschaffenheit von Mahlzeiten nötig werden, ist es recht hilfreich, eine Gliederung der Konsistenzstufen anhand von bekannten Lebensmitteln vorzunehmen.

3.1 Speisen

Stufe 1: orale Ernährung nicht möglich	Nahrungskarrenz
Stufe 2: schweres Verschluckrisiko	fein passierte Kostform faserfreie, homogene Kost
Stufe 3: mittleres Verschluckrisiko	grob pürierte Kostform ohne körnige, faserige und klebrige Substanzen
Stufe 4: leichtes Verschluckrisiko	weiche Kostform Speisen lassen sich mit der Zunge zerdrücken, feste Komponenten sind püriert
Stufe 5: sehr leichtes Verschluckrisiko	Vollkost oder leichte Vollkost, evtl. ohne Flüssigkeiten

3.2 angedickte Getränke und Flüssigkeiten

Stufe 1: sirupartig	kann mit Strohhalm getrunken werden
Stufe 2: honigartig	kann aus Tasse oder Glas getrunken werden
Stufe 3: puddingartig	kann mit Löffel gegessen werden

4 Schluck-Tipps

Es handelt sich hierbei um allgemeine Vorschläge. Ein genaues Programm sollte unter Hinzuziehung von qualifiziertem Personal auf individueller Basis ausgearbeitet werden.

4.1 Allgemeine Körperhaltung und Umgebung

Die richtige Haltung

Kopfhaltung	Halten Sie Ihren Kopf gerade oder leicht nach vorne geneigt.
Oberkörperhaltung	Halten Sie Ihren Oberkörper möglichst senkrecht, vor allem, wenn Sie Flüssigkeiten trinken. Sitzen Sie gerade auf einem stabilen Stuhl und stellen Sie beide Füße fest auf den Boden.
Umgebung	Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten so angenehm und entspannt wie möglich. Ihr wertvollstes Instrument wird ein fortlaufendes Ernährungstagebuch sein, in das Sie eintragen, was Sie gegessen haben, welche Strategien Sie angewandt haben, und wie leicht oder schwer das Essen zu schlucken ist. Ein Muster-Ernährungstagebuch finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Vermeiden Sie Folgendes:

- Nicht zurücklehnen (auch nicht kurzfristig), während Sie kauen oder schlucken, denn sonst könnte das Essen in die Atemwege gelangen.
- Nicht liegend essen oder trinken.
- Nicht reden beim Essen.

- Vermeiden Sie Ablenkungen, falls das Essen für Sie sehr schwierig ist.
- Niemals hastig essen!

4.2 Die Mund-Phase (orale Einnahme)

Die richtige Vorgehensweise

Lippenverschluss	Achten Sie auf Ihre Lippenstellung. Lippensalbe (mit auffälliger Geschmacksnote) ist für die Selbstkontrolle nützlich. Pressen Sie Ihre Lippen nach der Essens- oder Flüssigkeitsaufnahme fest zusammen.
Kieferhaltung	Halten Sie Ihren Kiefer, wann immer möglich, geschlossen. Sobald Sie das Essen eingenommen haben, schließen Sie fest Ihre Lippen und Zähne, bevor Sie mit dem Kauen und Schlucken beginnen.
Speicheln	Schlucken Sie oft. Halten Sie Zähne und Lippen geschlossen. Bewahren Sie ein Taschentuch in Reichweite auf. Achten Sie beim Essen darauf, dass Flüssigkeiten nicht auslaufen.
Zunge	Falls Sie Schwierigkeiten haben, das Essen im Mund nach hinten zu bewegen, ziehen Sie Ihre Wangen ein, und »denken« Sie bewusst an die folgenden Schritte (Zungenspitze nach oben, Zunge nach hinten ziehen, Zungenrückseite nach oben). Hinweis »Zwischenstopp Technik« (S. 19) lesen. Essen auf die hintere Hälfte der Zunge legen. Falls Sie Probleme haben, das Essen im Mund zu bewegen, hilft eventuell eine andere Essensbeschaffenheit. Falls Flüssigkeiten mit Zimmertemperatur ein Problem sind, ändern Sie die Temperatur dementsprechend auf kühl oder warm.

Vermeiden Sie Folgendes:

- Halten Sie Ihre Lippen nicht ständig offen. Ihr Mund trocknet sonst aus, und außerdem können Sie das Essen nicht im Mund behalten.
- Vermeiden Sie eine falsche Körperhaltung. Halten Sie Ihren Kopf gerade, wenn Sie nicht essen oder trinken. Nicht mit gesenktem Kopf und offenem Kiefer sitzen; das verstärkt das Problem des Speicheln.
- Legen Sie das Essen nicht auf Ihre Zungenspitze, falls Sie Schwierigkeiten mit der Zungenbewegung haben.
- Eventuell müssen Sie sehr heiße und kalte Nahrung vermeiden, kühle oder lauwarme ist meist besser.

4.3 Die Hals-Phase (Pharynx-Phase)

Die richtige Vorgehensweise:

Falls Würgereaktionen ein Problem für Sie sind, schieben Sie das Essen mit einer sanften, langsamen und festen Bewegung zum hinteren Teil Ihrer Zunge. Um vorzeitiges Würgen zu vermeiden, legen Sie gegebenenfalls das Essen auf den mittleren Teil Ihrer Zunge.

Bei Schwierigkeiten mit der Einnahme von Tabletten sollten Sie versuchen, anstelle von Wasser diese mit einer kleinen Menge Kartoffelpüree oder Pudding einzunehmen.

Wenn Sie sich mit dünnen Flüssigkeiten eher verschlucken, dann wechseln Sie über zu dicken Flüssigkeiten. Beachten Sie den Stufenplan für Getränke und Flüssigkeiten (S. 14).

Falls es Ihnen schwerfällt, den Schluckvorgang einzuleiten, informieren Sie sich über Schlucktechniken im gleichnamigen Kapitel dieses Buches.

Denken Sie daran, nur »häppchenweise« zu essen (S. 19)!

Kleine Bissen ($\frac{1}{3}$ Teelöffel) können das Schlucken von im Rachen befindlicher Nahrung beträchtlich erleichtern.

Das Husten ist ein Schutzmechanismus des Körpers, der zur Vermeidung der Aspiration (= Eindringen von Flüssigkeiten oder festen Stoffen in die Luftröhre oder Lunge) beitragen kann. In die Atemwege ge-

langte Partikel können durch den Hustenstoß wieder herausbefördert werden.

Ein trockener Rachen mit zähem Schleimbelag kann zu Schluckbeschwerden durch Kleben der Nahrung führen. Dagegen hilft: einen kleinen Löffel ($\frac{1}{3}$ Teelöffel) Flüssigkeit (in der für Sie optimalen Konsistenz) einnehmen, dann schlucken. Trinken Sie während des ganzen Tages Flüssigkeiten, um Wasserentzug, Sekretverdickung bzw. Blasen- oder Nierenprobleme zu vermeiden. Die Flüssigkeiten müssen eventuell ange-dickt und immer verfügbar sein, um eine ausreichende Einnahme zu gewährleisten.

Vermeiden Sie Folgendes:

- Lassen Sie das Essen nicht einfach auf den Rücken Ihrer Zunge fallen. Führen Sie den Löffel langsam, aber bestimmt zum hinteren Teil Ihrer Zunge.
- Genieren Sie sich nicht, in der Öffentlichkeit zu husten. Nicht einatmen, wenn Sie mitten im Schluckvorgang sind. Führen Sie den Schluckvorgang zu Ende, bevor Sie einatmen.