

## Kostformbeschreibung Schluckstörungen (Dysphagie)

### Ernährungsprinzip

Für einen reibungs- und gefahrlosen Ablauf beim Essen und Trinken müssen allgemeine kognitive motorische Voraussetzungen erfüllt sein.

Eine Anpassung der Kost an die individuelle Schluckfähigkeit ist notwendig.

Folgende Stufen haben sich in der Praxis bewährt:

- 1) breiig glatt, säurefrei
- 2) weich, püriert
- 3) Übergangskost
- 4) angepasste Normalkost

### Indikation

- Angeborene Fehlbildungen
- Entzündungen oder Tumore im Mund-Rachen-Raum
- Erkrankungen der Speiseröhre
- Verletzungen im Kopf-Hals-Bereich
- psychogene Schluckstörung
- Medikamentennebenwirkungen

Neurologische Schädigungen an Zentralem Nervensystem, Peripherem Nervensystem, Signalüberleitung Nerv-Muskel und Muskulatur können ebenfalls zu Schluckstörungen führen.

### Nährstoffverteilung

Ärztliche Verordnung bezüglich Energie- und Flüssigkeitsbilanz beachten.

### Zusammensetzung der Kost

Konsistenz, Art sowie Zusammensetzung der Speisen spielen im täglichen Umgang mit Schluckstörungen eine entscheidende Rolle. Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass für Menschen mit Schluckstörungen vor allem sehr krümelige, faserige und trockene Speisen ungeeignet sind.

## Übersicht über ungeeignete Lebensmittel

Zusammensetzung von Speisen:	Beispiele für ungeeignete Lebensmittel:
Gemischte Konsistenzen	Eintöpfe mit verschiedenen Einlagen Vollkornprodukte mit ganzen Körnern Müsli
Lebensmittel mit stückigen Zusätzen	Soßen mit groben Zusätzen wie Gewürzkörnern oder Gemüsestückchen Gebäck mit harten Anteilen
Schwer formbare Lebensmittel	Rohkostsalat Reis Fruchtgummi
Krümelige Lebensmittel	Krümeliges Gebäck Knäckebrot panierte Speisen
Lebensmittel mit hohem Säureanteil	Obst und Gemüse mit hohem Säureanteil wie z.B. Zitrusfrüchte saure Gurken
Schleimige/schleimbildende Lebensmittel	Milch Haferflockensuppe Vollmilchschokolade
Faserige Lebensmittel	Faseriges Fleisch Rhabarber Spargel
Stark gewürzte Speisen, scharfe Lebensmittel und Gerichte	Knabber- und Salzgebäck Gewürze, wie Chili, scharfer Paprika, Pfeffer
Getränke mit Kohlensäure	Limonaden Mineralwasser mit Kohlensäure

Quelle: modifiziert nach KÖHLER, W.; NIERS, N.; BERGER, D. et al. Schluckstörungen – Ein Überblick aus neurologischer Sicht, 2008.

## Lebensmittelauswahl für die Ernährung bei Schluckstörungen

Ja nach Störungsbild wird der Patient vom Schlucktherapeuten oder Arzt in eine Schluckkoststufe eingeordnet.

Stufe 1 – breiig-glatt, säurefrei	Beispiele für die Lebensmittelauswahl
<b>Schluckkost 1 a</b> fein passiert, ohne Milchanteil, breiige und glatte Konsistenz	Obst- und Gemüsepüree Fleischpüree Breiige, glatte Suppen
<b>Schluckkost 1 b</b> fein passiert, mit Milchanteil, breiige und glatte Konsistenz	Obst-, Gemüse-, Fleischpüree Quark, Joghurt Schluckkost Brot (eingeweichtes Weißbrot, mit Streichbelag, ohne Rinde)
<b>Schluckkost 1 c</b> dickflüssig, ausschließlich legierte, glatte Suppen	Cremesuppen (z.B. apetito winVitalis) Puddingsuppen Fruchtsuppen

Stufe 2 – weich, püriert	Beispiele für die Lebensmittelauswahl
<b>Frühstück und Abendessen</b>	
Schluckkost 2 a	Obstpüree, Apfelmus Quark, Joghurt, Pudding Schluckkost-Brot
Schluckkost 2 b	Weiches Brot (ohne Rinde) Glatte Brotaufstriche Gelee
<b>Mittagessen</b>	Kartoffelpüree, weiche Kartoffeln Fleischpüree Weich gekochtes Gemüse Gebundene, glatte Soßen Breiige, glatte Suppen
<b>Zwischenmahlzeiten</b>	Püriertes Obst Quark, Joghurt Pudding Glatte Kuchen (ohne feste Stückchen)

Stufe 3 – Übergangskost	Beispiele für die Lebensmittelauswahl
<b>Frühstück und Abendessen</b>	Weiß- und Mischbrot mit weicher Rinde Glatte, weiche Brotbeläge wie Marmelade, Honig, Schnittkäse, Wurstaufschnitt (ohne Stückchen) Weichgekochtes Ei, Rührei
<b>Mittagessen</b>	Sämige Suppen Kartoffeln, Kartoffelbrei Weiches Fleisch Fischfilet (unpaniert, ohne Gräten) Weich gekochtes Gemüse
<b>Zwischenmahlzeiten</b>	Pudding, Quark, Joghurt Püriertes Obst Götterspeise, Rote Grütze Weicher Kuchen ohne Nüsse, Kerne, harte Stückchen Frisches weiches Obst (ohne Kerne und harte Schale)

Stufe 4 – angepasste Normalkost	Beispiele für die Lebensmittelauswahl
<b>Frühstück und Abendessen</b>	Brot (auch mit Rinde), helle Brötchen, Toastbrot Streichbelag, Marmelade, Gelee, Honig Wurstaufschnitt, Schnittkäse Weich gekochtes Ei, Rührei
<b>Mittagessen</b>	Sämige Suppen Kartoffeln, Kartoffelbrei, Klöße Weiches Fleisch Fischfilet (ohne Gräten) Weich gekochtes Gemüse Grießbrei, Reisbrei
<b>Zwischenmahlzeiten</b>	Pudding, Joghurt, Quark Püriertes Obst, Kompott Weicher Kuchen ohne Nüsse, Kerne, harte Stückchen Frisches weiches Obst (ohne Kerne und harte Schale)

Quelle: KÖHLER, W.; NIERS, N.; BERGER, D. et al. Schluckstörungen – Ein Überblick aus neurologischer Sicht, 2008.

### Konsistenzanpassung der Nahrung

Mit Hilfe von Dickungsmitteln können Getränke, Suppen, Saucen und pürierte Speisen andickt werden. Personen mit Schluckstörungen haben häufig Schwierigkeiten mit Getränken aufgrund der hohen Fließgeschwindigkeit. Durch das Andicken von Getränken oder Speisen lässt sich der Schluckvorgang besser steuern.

Es gibt verschiedene geschmacksneutrale Dickungsmittel, die leicht zu verwenden sind. Sie sind für warme und kalte Getränke geeignet. Die gebundene Flüssigkeit wird im Körper wieder freigegeben.

Der Vorteil von Dickungsmitteln ist, die Möglichkeit unterschiedliche Konsistenzen damit herzustellen.

Anbieter von geschmacksneutralen Pulvern zum Andicken von Speisen und Getränken sind z.B.:

Resource ThickenUp von Novartis

Thick & Easy von Fresenius

Nutilis von Pfrimmer Nutricia

### apetito-Menüs für die pürierte Kost

Püree Menüs - die besonderen ernährungsphysiologischen Eigenschaften in drei Menüvarianten:

- Püree Menüs – geformt als Menükomponenten, optische Attraktivität
- Pürierte Menükomponenten – ungeformt und in weicher Konsistenz
- Pürierte **Komplettmenüs** – geformt in der porzellanweißen Menüschale

Alle drei Varianten sind ohne feste Bestandteile, natürlich in der Farbgebung, weisen einen charakteristischen Geschmack auf und sind teilweise mit Vitaminen und Calcium angereichert

Darüber hinaus ergänzt apetito das WinVitalis Angebot mit hochkalorischen Suppen und spezieller Aufbaukost.