

UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL BEI EINER SCHLUCKSTÖRUNG

- Gemischte Konsistenzen, Eintöpfe mit verschiedenen Einlagen, Müsli, sehr saftiges, frisches Obst (weiches Fruchtfleisch, zähe Schale, Kerne, Saft)
- Lebensmittel mit stückigen Zusätzen, z.B. Brot mit Körnern und Samen, Gebäck mit harten, stückigen Anteilen, z.B. Stollen, Kuchen mit ganzen oder gehackten Nüssen (stattdessen vermahlene Nüsse nehmen), Fleisch- und Wurstwaren mit groben Zusätzen, Saucen mit gröberen Zusätzen, wie Pilzen, Gewürzkörnern, Gemüsestückchen
- Schwer formbare Lebensmittel, z.B. Rohkostsalat, Reis, Pilze, unzerkleinerter roher Schinken, Fruchtgummi
- Krümelige Lebensmittel, z.B. krümeliges Gebäck, Salzgebäck, Knäckebrötchen, paniertes Essen, Gebäck oder Süßigkeiten mit Zuckerkruste
- Lebensmittel mit hohem Säureanteil, z.B. Obst- und Gemüsesorten mit hohem Säureanteil, z.B. Zitrusfrüchte, roter Fruchtsaft, saure Gurken
- Schleimbildende Lebensmittel, z.B. Haferflockensuppe, Milch, Vollmilchschokolade
- Faserige Lebensmittel, z.B. Spargel, Rhabarber, faseriges Fleisch
- Stark gewürzte Speisen, scharfe Lebensmittel und Gerichte
- Getränke mit Kohlensäure

Auszug aus: Lila Reihe, Schluckstörungen, Pfrimmer Nutricia 2008

Wichtig: Stimmen Sie die Art der Ernährung mit dem Arzt oder Logopäden ab und nehmen Sie die Empfehlungen ernst.

Kontakt

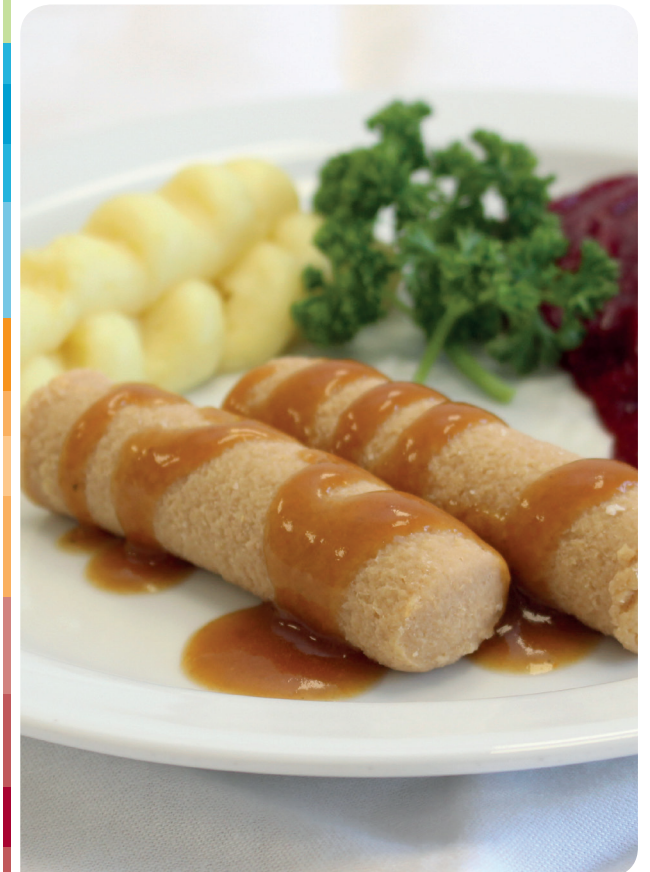
Klinisches Ernährungsteam KWML

*Borken: Annika Kreilkamp
Bachelor Ernährung & Diätetik
Telefon: 02861 97-70994*

*Bocholt: Vera Hesselmann
M. Sc. Ernährungswissenschaft
Telefon: 02871 20-2081*

*Vreden: Dr. Christiane Bäcker
Ernährungsmedizinerin
Sekretariat
Telefon: 02564 99-4059*

EMPFEHLUNG BEI SCHLUCKSTÖRUNGEN



DER SCHLUCKVORGANG

Schon von Geburt an gehört das Schlucken zu uns Menschen wie das Atmen.

Es ist die einzig natürliche Möglichkeit, Nahrung zu uns zu nehmen und gewöhnlich bedarf es keiner weiteren Aufmerksamkeit, obwohl es sich hierbei um einen sehr komplexen Vorgang handelt, an dem viele Nerven, Muskeln und Organe beteiligt sind.

WAS IST EINE SCHLUCKSTÖRUNG (DYSPHAGIE) UND WIE KOMMT ES ZU EINER SCHLUCKSTÖRUNG?

Eine Schluckstörung ist eine Beeinträchtigung des Speichel- und Nahrungstransports vom Mund zur Speiseröhre.

Schluckstörungen werden häufig durch folgende Krankheiten hervorgerufen:

- neurologische Erkrankungen, wie der Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Schädel-Hirn-Traumata oder ALS
- Demenz
- weitere Ursachen, wie Tumore im Kopf- und Halsbereich
- altersbedingte Schluckstörungen

Anzeichen einer Schluckstörung

- Husten, Würgen oder Räuspern während des Essens
- Austritt von Speichel oder Nahrung aus der Mundhöhle
- Bisswunden in der Wangentasche
- Verbleibende Nahrungsreste im Mund
- Gurgelnde Stimme während und nach der Mahlzeit
- Nebengeräusche bei der Atmung
- Vermehrter Speichelfluss oder Mundtrockenheit

Folgen einer Schluckstörung

- Gewichtsverlust / Austrocknung
- Fieber unklarer Ursache
- Bronchitis und Lungenentzündungen! (Aspirationspneumonie)

DAS KANN IHNEN HELFEN

- Achten Sie auf die richtige Körperhaltung – sitzen Sie beim Essen aufrecht auf einem stabilen Stuhl.
- Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden.
- Halten Sie Ihren Kopf gerade oder leicht nach vorne gebeugt (Kinn gerade, langer Nacken).
- Halten Sie Ihren Oberkörper möglichst senkrecht oder leicht nach vorne gebeugt, vor allem wenn Sie Flüssigkeiten zu sich nehmen.
- Essen Sie langsam, in einer entspannten, ruhigen Atmosphäre.
- Nehmen Sie kleine Bisse/Schlucke.
- Kauen Sie ausreichend.
- Entleeren Sie den Mund vollständig, bevor Sie einen weiteren Bissen/Schluck nehmen.
- Bleiben Sie nach dem Essen 10 bis 20 Minuten aufrecht sitzen.
- Achten Sie auf eine gute Mundpflege nach jeder Mahlzeit.
- Lassen Sie Ihren Zahnstatus regelmäßig kontrollieren.

Eine große Gefahr ist die stille Aspiration, bei der Nahrung in die Lunge gelangt, ohne dass der Patient husten muss (Verschlucken ohne husten).

Wenn ein Patient schluckt, so bedeutet das nicht automatisch, dass die gesamte Nahrung in die Speiseröhre gelangt.

DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN

- Nicht zurücklehnen, wenn Sie schlucken, denn sonst könnte das Essen in die Atemwege gelangen.
- Nicht liegend essen oder trinken.
- Nicht beim Essen reden.
- Nicht hastig essen.

DAS SOLLTEN SIE BEI DER AUSWAHL UND ZUBEREITUNG BEACHTEN

- Lebensmittel weich kochen und gut kauen oder pürieren, das erleichtert den Schluckakt. Wenn pürierte Kost nötig ist, Lebensmittel einzeln pürieren. Solche mit kontrastreichen Farben wählen.
- Püriertes Essen appetitlich anrichten und in Form bringen (Spritztülle, Eisportionierer, Terrinen, Förmchen).
- Von festem Brot die Rinde abschneiden.
- Flüssige Speisen und Getränke mit Spezialprodukten aus der Apotheke bis zur gewünschten Konsistenz andicken (z.B. ThickenUp von Nestlé, Nutilis von Nutricia, etc.). Das verringert die Fließgeschwindigkeit und das Abschlucken wird erleichtert.
- Wenn sehr langsam gegessen wird und die Deckung des Nährstoffbedarfs schwierig ist, Zwischenmahlzeiten einbauen und hochkalorische Kost wählen.